



Mossagårdsbladet V52

Nytt år & nya tag!

Då är snart 2010 slut och nu ser vi fram i mot nästa år! Det som kan kännas lite jobbigt är att man blir ett år äldre igen. Fast man blir ju samtidigt klokare för vart år, sägs det. Vi längtar mot våren, fast visst är det samtidigt roligt med all snö, så vacker och som lyser upp denna annars så mörka tid. Bortsett från kylan och blåsten är det här en mycket fin årstid. Och vi ska helt enkelt vara glada för det vi har. Det finns ju människor runt om i världen som har det mycket värre.

Julhelgen bidrog till mycket god mat och dryck, det är det bästa med julen, tycker jag. Men, vad är det med folk, handlar julklappar som värsta dårarna. Det är det lilla och tanken som räknas, tycker jag. Nog om julen nu. Nu ser vi i första hand se fram åt nyårsafton, då vi äta och dricka igen, titta på himlen och dricka champagne vid tolvsnåret. Jag har sparat en ekologisk rosé-champagne, som jag köpte under en av mina resor genom Frankrike. Oj, vad jag ska njuta när jag dricker den. Gott nytt år! Ohh förlåt, jag glömde det där med nyårslöfte.

Mitt löfte blir att... hmmm... svårt att bestämma.... det var ju det där med vikten... och att äta nyttigare och motionera mera... Fast det är ju lite fånigt att ständigt lova sig dessa saker precis vid varje nyår och lite kärlekshandtag gör väl ingenting? Bara man är stolt och nöjd med sig själv, så spelar det ingen roll. Då är det bättre att vi är den vi är. Så det får bli mitt löfte 2010, att vara nöjd och stolt med den jag är.

Nästa veckas leveranser är ändrade. Ni som normalt får leverans på onsdag och torsdag får leverans tisdag och onsdag. Ni som får leverans på fredag berörs inte av detta.

Hoppas ni alla får ett gott nytt år!

*Christer Ohlsson
Mossagården*

Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården)
Sallad (Frankrike)
Avokado (Spanien)
Gurka (Spanien)
Paprika (Spanien)
Citron (Italien)

Stor grönsakslåda

Morot (Mossagården)
Sallad (Frankrike)
Avokado (Spanien)
Gurka (Spanien)
Paprika (Spanien)
Citron (Italien)
Rödbetor (Rönneberga grönsaker)
Persilja (Spanien)
Vitlök (Italien)

StorStor grönsakslåda

Morot (Mossagården)
Sallad (Frankrike)
Avokado (Spanien)
Gurka (Spanien)
Paprika (Spanien)
Citron (Italien)
Rödbetor (Rönneberga grönsaker)
Persilja (Spanien)
Vitlök (Italien)
Gul lök (Marcellos farm, Nöbbelöv)
Grönkål (Danmark)
Gul paprika (Spanien)
Tomat (Spanien)

Singellåda

Sallad (Frankrike)
Avokado (Spanien)
Gurka (Spanien)
Paprika (Spanien)
Persilja (Spanien)
Äpple Elstar (Holland)
Kiwi (Italien)

Liten fruktlåda

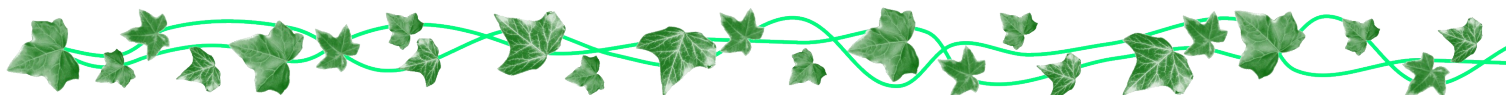
Äpple Elstar (Holland)
Apelsin (Spanien)
Clementin (Spanien)
Mango (Peru)
Kiwi (Italien)

Stor fruktlåda

Äpple Elstar (Holland)
Päron Conference (Holland)
Apelsin (Spanien)
Clementin (Spanien)
Mango (Peru)
Kiwi (Italien)

receptreceptreceptreceptreceptrec

Prova de härliga recepten med ingredienser från lådorna.



Toast med avokado- och räkröra

200 g skalade räkor
3 hårdkokta ägg
1-2 avokado
1 burk stenbits- eller sikrom (100 g)
1 dl majonnäs
2 dl crème fraiche
salt, citronpeppar

Skala äggen och skär dem i bitar. Halvera, kärna ur och skär avokadon i bitar. Blanda ägg, avokado, räkor och stenbitsrom. Rör samman majonnäs och crème fraiche och vänd ner de andra ingredienserna. Krydda! Servera på rostat bröd!

Raw food rödbetssallad

4 rödbetor
2 stora morötter
1 syrligt äpple
vinegrette:
½ tsk salt
1 tsk balsamvinäger
1 tsk äppelcidervinäger
1 msk rapsolja
½ tsk rosmarin
pumpafrön eller solrosfrön

Skala och riv rotfrukter och äpple grovt. Tillsätt ingredienserna till vinegretten och blanda väl. Marinera minst 10 minuter innan servering, strö över pumpa- eller solrosfrön till sist.

Potatisgratäng

3 dl grädde eller sojagrädde
2 pressade vitlöksklyftor
1-2 krm örtsalt
svartpeppar
10 potatisar
ev. 1 msk margarin

Smaksätt sojamjölken med vitlök, örtsalt och svartpeppar. Skala och skiva potatisen, inte alltför tunt. Varva potatisskivorna som taktegel i en smord ugnsäker form. Häll på det mesta av grädden. Grädda i 200 grader ca 1 timme eller ca 45 minuter i 225 grader. Späd runt kanterna med resten av grädden mot slutet av gräddningen.

Fyllda paprikor

2 port
2 st paprikor
200 gr köttfärs eller lammfärs
½ dl långkornigt ris
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 buljongtärning
spiskummin
oregano
kanel
peppar
salt
olivolja

Börja med att skära toppen av paprikorna och rensa ur dem. Behåll locket. Finhacka löken. Skala vitlöken och krossa klyftorna med bredsidas av knivbladet, skär sedan ned dem i mindre bitar. Fräs lök, vitlök, kanel, oregano och spiskummin i lite olivolja. När löken är mjuk, tillsätt färsen. Bryn färsen igenom och tillsätt riset.

Bryn ett par minuter till. Späd med 1 dl vatten och tillsätt buljongtärningen. Låt det hela koka ihop, så att ingen vätska återstår. Var försiktig i slutskedet och rör hela tiden, eftersom det lätt kan bränna annars. Häll ut rikligt med olivolja i botten på en långpanna. Ställ upp parikorna med jämna mellanrum. Fyll dem med köttfärsblandningen. Lägg på locket och slå olivolja över. Strö över lite oregano. Stek i ugn ca 45 minuter.

Morotskaka med glasyr i panna

2,5 dl mjöl
2 tsk bakpulver
0,5 tsk kanel
0,5 tsk salt
2 dl olja
2,5 dl socker
2 st ägg
1,5 dl hackade nötter el. mandel
3,5 dl rårivna morötter
Glasyr:
3 msk smör
2 dl florsocker
2 tsk vaniljsocker
hett vatten

Sätt ugnen på 175°. Blanda mjöl med bakpulver, kanel och salt. Olja, socker och ägg blandas och hålls i mjölblandningen. Blanda nötter och rårivna morötter och håll i blandningen. Grädda i ca 30 min. Börja under tiden med glasyren. Smält smöret till gyllenbrun färg och rör ner i florsockret. Tillsätt hett vatten 1 msk i taget till glasyren är av god bredbar konsistens. Smaksätt med vaniljsocker. Bred ut glasyren på kall kaka. Dela kakan i små fyrkantiga bitar, lägg upp på fint fat och servera med yoghurt.

