

## Nu är det dags att skilja fåren åt och se mervärdet i ekologiskt lammkött!

– Hjälp, där är något vitt skrynkligt som rör sig!

Det var en solig sommardag på den norska landsbygden och jag var fullt upptagen med att lära mig hoppa hopprep där utanför det stora vita trähuset. Så helt plötsligt befann jag mig i ett hav av vita skrynkliga djur som ivrigt bräkte tätt intill mina fyraåriga öron. Med blixstens snabbhet var jag uppe i tryggheten på andra våningen där husmor fick sig ett gott skratt och jag fick lära mig att de vita skrynkliga var sauer eller får och inte alls farliga.

Vi har alla en gång lärt oss, på ett eller annat sätt, hur får och lamm ser ut. Nu önskar jag bara att vi på samma självklara sätt kunde lära oss skillnaden mellan konventionellt och ekologiskt uppfödda lamm. Men hur skall vi veta när det ganska ofta talas om att all uppfödning av lamm är så naturlig att det inte finns några stora mervärden med ekologiskt lammkött. För de som vet, de ekologiska lammproducenterna, finns en annan sanning.

Tänk vad lätt det hade varit om vi konsumenter kunnat se på köttet att ekologiska lammuppfödare undviker de besvärliga lammparasiterna genom att flytta djuren ofta mellan olika beten så att lammen inte går på samma mark flera år i rad. Och att man i konventionell uppfödning löser parasitproblemet med att ge lammen förebyggande doser med kemiska avmaskningsmedel. Att ett ekologiskt uppfött lamm slipper avmaskningens nackdelar och vi människor gifter i mat och mark. Att vi belönas rikligt med betade hagar med stor mångfald av insekter och fågelarter som äter insekterna. Vad mer? Förutom att det inte används konstgödsel eller kemiska bekämpningsmedel används endast begränsad mängd kraftfoder i ekologisk uppfödning, vilket också är positivt för klimatet då många kraftfoder odlas på andra sidan jordklotet och fraktas långt för att till sist nå djur på en gård i Sverige. För oss som ska äta köttet är det också positivt att djuren fötts upp på så mycket gräs som möjligt eftersom köttet då innehåller mycket mer av de nyttiga Omega 3-fettsyrorna. Läs mer på [mossagarden.se](http://mossagarden.se), under ”natur, ekologi och kretslopp”!

*Inger Valeur, Mossagården*

### Liten grönsakslåda

Morot (Widegrens, Gotland), Röd lök (Sund Mat, Borgeby), Polkabetta (Gotland), Ruccolasallad (Italien), Zucchini (Italien), Paprika (Italien)

### Stor grönsakslåda

Morot (Widegrens, Gotland), Röd lök (Sund Mat, Borgeby), Polkabetta (Gotland), Ruccolasallad (Italien), Zucchini (Italien), Grön paprika (Italien), Persilja (Italien), Aubergine (Spanien)

### StorStor grönsakslåda

Morot (Widegrens, Gotland), Röd lök (Sund Mat, Borgeby), Polkabetta (Gotland), Ruccolasallad (Italien), Zucchini (Italien), Grön paprika (Italien), Persilja (Italien), Aubergine (Spanien), Tomat (Spanien), Gurka (Spanien), Paprika (Spanien), Avokado (Mexiko)

### Singellåda

Morot (Widegrens, Gotland), Polkabetta (Gotland), Ruccolasallad (Italien), Zucchini (Italien), Tomat (Spanien), Äpple Elstar (Holland), Banan (Dom Repub), Apelsin (Italien)

### Liten fruktlåda

Äpple Elstar (Holland), Banan (Dominikanska Republiken), Apelsin (Italien), Papaya (Ghana), Mandarin (Italien)

### Stor fruktlåda

Äpple Elstar (Holland), Banan (Dom Republ.), Apelsin (Italien), Papaya (Ghana), Mandarin (Italien), Päron Williams (Argentina, de europeiska är slut), Grapefrukt (Italien)

### Rotfruktlåda

Palsternacka (Mossagården), Morot (Mossagården), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö), Kålrot (Agriborg, Tomelilla)

### Ostlåda

Gouda ört (Holland), Danablue (Danmark), Castello (Danmark), Salladstern (Danmark)

Förslag till härliga måltider med recept komponerade av vår underbara matkreatör Ann-Sofi Eriksson

## Osso buco-inspirerad köttgryta

4 port

*Osso buco betyder ung. ben med håll i, och denna traditionella italienska rätt ska egentligen lagas av skivad kalvlägg med ben. Receptet kan emellertid användas för att förvandla vilket enklare kött som helst till en festrätt: Grytbitar av högrev, skivad lammfog eller fläskkarré – efter att ha puttrat en timme med tomat och vin är köttet mört och smaken himmelsk.*

400 g valfria grytbitar eller tex. skivad lammfog

1 grovhackad gul lök

en bit rotselleri

2 morötter

2 vitlöksklyftor, skivade

1 burk krossade eller hela tomater

2 dl vitt vin (alt. vatten+pressad citron och lite socker)

2 dl vatten+ ev 1 buljongtärning

1 lagerblad

1 tsk timjan

1 tsk basilika

4 dl kokta stora vita bönor eller

bondbönor

olivolja eller rapsolja till stekning

salt och svartpeppar

Skala morötter och selleri och skär i 1-2 cm kuber. Bryn tillsammans med lök och vitlök i en gryta några minuter. Späd med vin och buljong eller vatten, tillsätt tomater och kryddor och låt koka upp.

Bryn köttet så det får en stekyta och lägg ner i grytan. Koka gärna ur pannan med lite vatten och håll även stekskyn i grytan. Puttra på svag värme under lock minst en timme tills köttet är riktigt mört. Blanda i bönorna mot slutet av kokningen. Smaka av med salt, peppar och örtekryddor och servera med klyftpotatis eller risotto och gremolata.

Tips! Tycker du det är för dyrt med ekologiskt kött – prova att köpa de mindre ”fina” styckningsbitarna, som ju är billigare. Dessa kräver oftast mer tillagning, men ben och lite fett ger massor av smak till soppor och grytor, >>

>> och i slutänden brukar det bli minst lika gott som möra filéer eller kotletter.

Genom att minska på mängden kött/portion och i stället tillsätta lite färdigkokta bönor eller kikärter, så blir det inte bara billigare, utan också mer miljövänlig mat, eftersom produktion av kött som bekant kräver mycket mer energi än produktion av baljväxter.

Mustiga grytor som tex. osso bucon här ovan smakar dessutom ännu bättre efter en natt i kylan så laga den gärna när du har tid för att ha en snabb middag nästa dag.

## Gremolata

*Klassiskt tillbehör till osso buco som lyfter de flesta tomaträtter till nya höjder.*

1 litet knippe persilja

2 vitlöksklyftor

1 citron (end. skalet)

(1 msk god olja)

Hacka persilja och vitlök fint. Använd även persiljestjälken om den inte är alltför torr och trådig.

Riv citronskalet fint. Blanda allt. Lite olja ”fångar” de flyktiga aromerna från citronskalet och vitlök, men gör också att hacket klumpar ihop sig. Strö över varje portion vid serveringen.

## Citrondressade polkabetor på ruccolabädd

*Polkabetan kan användas på samma sätt som rödbetor, men det är ju roligt att låta polkamönstret synas!*

500g polkabetor

skal och saft från 1 citron

1 pressad vitlöksklyfta

3 msk kallpressad rapsolja

1/2 tsk salt

1/2 tsk smulad rosmarin

färskmalen svartpeppar

ruccolasallad

(rostade pumpafrön)

Koka betorna med skalet på i lättsaltat vatten som täcker 20 minuter. >>

>> Spola av i kallt vatten och skala dem. Vispa ihop dressing. Lägg upp ruccolan på stort fat. Skär betorna i 1/2 cm skivor så ringarna syns. Lägg dem fint på ruccolabädden och ringla över dressing. Dekorera gärna med rostade pumpafrön Servera som förrätt eller som tillbehör tex till stekta lammkotletter.

## Ratatuille som soppa

4 port

1 gul lök

1 morot

1 zucchini

1 aubergine

1 paprika

1 burk krossade tomater

8 – 10 dl kokande vatten el buljong

1/2 msk provencalsk örtbodyndning

1-2 msk oliv- el rapsolja

salt och peppar

1 vitlöksklyfta

Skiva auberginen. Lägg ihop skivorna med salt mellan och låt stå 10-20 minuter. Grovhacka löken, tärna morot, zucchini, paprika och aubergin. Fräs allt i olja i tjockbottnad gryta några minuter. Salta. Tillsätt tomater och örtekryddor och späd med vatten till lagom konsistens. Puttra under lock 10-15 minuter. För en matigare soppa, tillsätt mot slutet av kokningen tex. några dl kokta bönor eller 1/2 pkt sej i tärningar. Smaka av med pressad vitlök, salt, nymalen svartpeppar och örtekryddor.

## Pizza Zucchini

*Mitt livs vackraste pizza åt jag på en ”hål-i-väggen”-pizzeria i Rom. Den hade enbart zucchiniblommor och sardeller på. Men frukterna går också bra:*

Baka ut valfri pizzabotten, pensla med olivolja och strö över lite riven ost. Vänd tunna skivor av zucchini i olivolja och salta lätt. Lägg ut på pizzen. Dekorera med rödlöksringar och gärna hela sardellfiléer. Grädda i het ugn. Behöver något kortare tid än vanligt eftersom den inte har tomat på.