

Ät smart!

Jag upphör aldrig att förvånas över sambandet att det som är bra för miljön nästan alltid är bra för vår hälsa, och oftast även för plånboken. Genom att gå eller cykla i stället för att åka bil får vi gratis motion och - förhoppningsvis – frisk luft, genom att köpa kläder second hand slipper vi de kemikalier från infärgning och malskydd som annars tar många tvättar att bli av med, genom att dela bostad med flera blir livet roligare (om de är snälla).

Att ekologisk mat inte bara besparar miljön, utan även våra kroppar, otrevliga gifter, är väl en självklarhet för Mossagårdens kunder. Fler och fler forskare enas också om att ekologiskt innehåller mer näringsämnen, så att det är bra för hälsan kan inte bestridas. Men när det kommer till plånboken blir det vid första anblicken knivigare, för visst är ekologiskt oftast dyrare än konventionellt. Lösningen på ekvationen stavas S.M.A.R.T. Förkortningen betyder: **S**törre andel vegetabilier (*Mindre kött och mer baljväxter (ärter, bönor, linser) ger betydande utsläppsminskningar. Djurhållningen står för nästan en femtedel av världens klimatpåverkande utsläpp. Produktion av baljväxter ger bara bråkdelen så mycket utsläpp – och priset för ett kilo hemkokta bönor är ca 10 kronor!*). **M**indre utrymme för "tomma kalorier" (*I ett genomsnittligt hushåll går hälften av matpengarna till kalorier som ger mycket lite näring, tex alkohol, godis, chips*). **A**ndelen ekologiskt ökas (*Genom övriga punkter spar man mycket pengar, vilket gör det lättare att ha råd med ekologiskt*). **R**ätt köttval, rätt grönsaksval (*Svenskt beteskött (betande nötboskap och lamm) hjälper till att bevara det öppna landskapet i Sverige, fläsk och kyckling kräver mindre energi-input/kg – välj lite av varje. Välj säsongens grönsaker och minska på "växthusgrönt". Rotfrukter och vitkål är vintertid både nyttigare och billigare än tomat/gurka*). **T**ransportsnålt (*Hemtransporten är ofta största boven – så kör inte bil till affären stup i kvarten*).

Se där – billigare, nyttigare – och mycket bättre för miljön!

Ann-Sofi Eriksson, Mossagården

Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Blomkål (Italien), Gurka (Spanien), Färsk vitlök (Egyptien), Purjolök (Holland), Tomat (Spanien)

Stor grönsakslåda

Morot (Mossagården), Blomkål (Italien), Gurka (Spanien), Färsk vitlök (Egyptien), Purjolök (Holland), Tomat (Spanien), Röd Bataviasallad (Italien), Avokado (Mexiko)

StorStor grönsakslåda

Morot (Mossagården), Blomkål (Italien), Gurka (Spanien), Färsk vitlök (Egyptien), Purjolök (Holland), Tomat (Spanien), Röd bataviasallad (Italien), Avokado (Mexiko), Zucchini (Italien), Röd paprika (Spanien), Gul paprika (Spanien), Citron (Italien)

Singellåda

Blomkål (Italien), Gurka (Spanien), Färsk vitlök (Egyptien), Purjolök (Holland), Paprika (Spanien), Äpple Jona Gold (Tyskland), Banan (Dominikanska Republiken), Päron Williams (Argentina, de europeiska är slut)

Liten fruktlåda

Äpple Jona Gold (Tyskland), Banan (Dominikanska Republiken), Apelsin (Italien), Vindruvor (Sydafrika), Mandarin (Italien)

Stor fruktlåda

Äpple Jona Gold (Tyskland), Banan (Dominikanska Republiken), Apelsin (Italien), Vindruvor (Sydafrika), Mandarin (Italien), Päron Williams (Argentina, de europeiska är slut), Mango (Peru)

Rotfruktslåda

Palsternacka (Mossagården), Selleri (Holland), Morot (Mossagården), Savoykål (Mats, Gnalöv)

Ostlåda

Gouda paprika (Holland), Danablue (Danmark), Cheddar (Tyskland), Chevré (Holland)

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

Len soppa med blomkål och purjo

4 port

1 blomkålshuvud
1 liten purjo, strimlad
1 potatis, tunt skivad
1 msk olja, raps eller neutral smak
1 l vatten eller grönsaksbuljong
1-2 dl grädde eller crème fraiche
3 dl kokta kikärter
1 vitlöksklyfta
salt och vitpeppar

Dela blomkålshuvudet i små buketter, skiva stocken och de grövsta "grenarna" tunt. Fräs purjon i olja några minuter. Tillsätt blomkål och potatis, rör runt tills varmt. Häll i kokande vatten och salt eller buljongtärning, koka ca 10 minuter tills potatisskivorna faller sönder. Ta upp ca 1/3 och mixa slätt. Häll tillbaka i grytan, tillsätt grädde, koka upp och smaka av. Fräs kikärterna knapriga med salt och pressad vitlök i lite olja. Lägg en stor sked kikärter i varje tallrik vid serveringen. **Variation:** använd strimlad savoykål eller broccoli istället för blomkål, men lägg isåfall i på slutet, ska bara koka några minuter.

~~~~~

## Café Zenits morotspesto

*På Café Zenit i Malmö är allt ekologiskt och/eller rättvisemärkt. Dessutom försöker vi göra mat, kakor och mackor man mår bra av. I stället för smörgåsmargarin använder vi t.ex. oftast denna nyttiga och väldigt goda röra:*

1 morot  
1 syrligt äpple  
2 dl kallpressad rapsolja  
1/2 tsk havssalt  
1 vitlöksklyfta

Skala moroten och kärna ur äpplet, samt dela i mindre bitar. Lägg alla ingredienser i mixer eller matberedare med kniv, och kör till en slät röra. Använd på smörgås, istället för smör, passar till de flesta pålägg och håller 4-5 dagar i kylen. Går även utmärkt att frysa.

## Pajdeg med morötter

4 port

*Detta väldigt goda och relativt fettsnåla pajdegsrecept har jag lärt av en estnisk vän.*

100g rumsvarmt margarin eller smör  
100 g finriven morot  
1 dl vetemjöl  
1 dl havregryn  
1/2 tsk bakpulver  
1/2 tsk salt

Blanda morötterna med matfettet.

Blanda de torra ingredienserna för sig, knåda sedan ihop allt till en deg. Tryck ut pajdegen i medelstor pajform och förgrädda i 225 grader 10 minuter. Kan användas till de flesta fyllningar, tex. ett av följande:

## Curryfräst blomkål och purjo

Dela 1/2 blomkålshuvud i små buketter. Fräs i olja tillsammans med 1/2 strimlad purjo några minuter, tillsätt 1 tsk curry mot slutet. Salta lätt och fördela i det förgräddade pajskalet. Häll över en äggstanning av 3 ägg och 4 dl mjölk samt lite salt. Grädda i 200 grader ca 25 minuter tills ägget stannat.

## Tomater och fetaost

Fördela 2-3 skivade tomater och 1 dl tärnad fetaost i pajskalet. Strö över lite smulad basilika och grovmalen svartpeppar. Häll över äggstanning och grädda som ovan.

~~~~~

Orange-gröna rårakor

4 port

4 stora potatisar
2 morötter
1/2-1 finstrimlad purjo (speciellt det gröna)
4 ägg
1 tsk salt

Skala potatis och morot och riv på grova sidan på rivjärn. Blanda med uppvispat ägg, lök och salt. Klicka ut i het stekpanna och stek i olja tills gulbruna och frasiga på båda sidor. Servera med sallad.

Morotssallad med färsk vitlök

2 morötter
1 äpple
1 pressad vitlöksklyfta+finstrimlad blast från vitlöken
1/2 tsk salt
1 msk kallpressad rapsolja
några dl strimlad valfri grönsallad, tex batavia eller rucola
1/2 dl pumpa- eller solrosfrön
Färskmalen svartpeppar

Riv morötterna grovt, kärna ur äpplet och skär i tunna skivor. Blanda noga med olja, salt och vitlök. Vänd ner grönsallad och frön direkt innan serveringen.

~~~~~

## Morotskuriosa

Moroten är en mycket allsidig grönsak som passar i de flesta matsammanhang, och dessutom kan användas i kakor och marmelad. I EU:s direktiv om "...sylt, gelé och marmelad samt sötad kastanjepuré avsedda som livsmedel" definieras morötter som en frukt, eftersom morots sylt är en delikatess i Portugal! Plantan växer vild i stora delar av Europa och härstammar från Mindre Asien och Egypten där den har odlats minst 2000 år. För omkring 600 år sedan spreds moroten till Kina och Europa, där den användes både som köksväxt och läkeört samt till färgning.

Då var moroten klarröd eller gul. Den orangefärgade moroten lär ha uppkommit i Holland på 1700-talet. Morötter kan inte förbättra ens syn, men A-vitaminbrist kan påverka synen negativt, och ett intag av A-vitaminfyllda morötter kan då återställa synförmågan. Under andra världskriget spred brittiska flygvapnet ett rykte att den plötsliga ökningen i antalet nedskjutna tyska bombplan berodde på att deras piloter genom en morotsrik diet fått mycket bättre mörkerseende. Detta rykte hade till syfte att dölja den riktiga orsaken, radarn (källa Wikipedia).

