



# mossagårdsbladet V13

## Våra olika lådor!

I år firar Mossagårdens prenumerationstjänst 10-års jubileum! Vi har idag ett utbud av 7 st olika lådor med frukt, grönsaker – och rotfrukter. Lilla grönsakslådan är tänkt att vara en färgglad mix av 6-7 olika sorters ekologiska grönsaker och rotfrukter. I första hand kommer grönsakerna från skånska gårdar, men eftersom tillgången är låg under vinterhalvåret finns också grönsaker från sydligare breddgrader. För dig som vill ha mer av det goda och som älskar matlagning finns Stora grönsakslådan. För storfamiljen eller kollektivet finns – storSTORA lådan! Med en generös samling knölar kan du ge dig på det mesta i matväg – en färgglad sallad, mustig grönsaksgryta, läckra, ugnrostade primörer – varför inte ta hjälp av vårt receptblad för lite inspiration med storkoket?

Du vet väl att man bör äta minst 3 frukter om dan? Frukter bidrar med massor av vitaminer och ser samtidigt till att hålla nere på kroppens godissug. Men det som inte är lika nyttigt är de kemikalier som finns på skalet på besprutad frukt. I lilla fruktlådan finns den ekologiska frukten som passar bra för det lilla hushållet. För den som har gjort en god vana av att varje dag ta med sig frukt till skolan eller jobbet - eller som har många aktiva barn - finns Stora fruktlådan. Varje vecka levereras denna veritabla fruktfest och frukterna fungerar utmärkt som tilltugg, men även som pikanta inslag i sallader, grytor och bakverk. Använd fantasin!

Har du svårt att välja mellan grönsaker och frukt? Det behöver du inte! Singellådan är speciellt anpassad för det mindre hushållet eller för dem som inte hinner laga så mycket mat hemma. Det bästa för miljön är närodlad och säsonganpassad ekologisk mat. Därför vill vi slå ett extra slag för våra goda skånska rotfrukter i rotfruktslådan! Dessa jordens egna frukter i härliga höstfärger gör sig utmärkt ugnsbakade, i soppor och rårivna i sallader. Att de är sprängfyllda med nyttiga vitaminer och mineraler gör ju inte saken sämre. I rotfruktslådan kan man exempelvis hitta Mossagårdens egen morot.

Nu vill vi gärna veta – vilken låda är er favorit? Sänd in era önskemål – vi vill jättegärna veta vad just du tycker om våra lådor! Passa på att lämna era tips och önskemål till oss! Så att vi kan fortsätta att förbättra oss under de kommande 10 åren!

*Ebba-Maria Olson, Mossagården*

### Liten grönsakslåda

Sallad (Italien), Fänkål (Italien), Zucchini (Italien), Röd paprika (Spanien), Gul paprika (Spanien), Gurka (Holland)

### Stor grönsakslåda

Sallad (Italien), Fänkål (Italien), Zucchini (Italien), Röd paprika (Spanien), Gul paprika (Spanien), Gurka (Holland), Tomat (Spanien), Citron (Italien)

### StorStor grönsakslåda

Sallad (Italien), Fänkål (Italien), Zucchini (Italien), Röd paprika (Spanien), Gul paprika (Spanien), Gurka (Holland), Tomat (Spanien), Citron (Italien), Blomkål (Italien), Pac Choi (Holland), Avokado (Mexiko), Körsbärstomat (Holland)

### Singellåda

Sallad (Italien), Fänkål (Italien), Gurka (Holland), Tomat (Spanien), Skogschampinjon (Holland), Äpple Jona Gold (Tyskland), Banan (Dominikanska Republiken), Kiwi (Italien)

### Liten fruktlåda

Äpple Jona Gold (Tyskland), Banan (Dominikanska Republiken), Kiwi (Italien), Grapefrukt (Italien)

### Stor fruktlåda

Äpple Jona Gold (Tyskland), Banan (Dominikanska Republiken), Kiwi (Italien), Grapefrukt (Italien), Apelsin (Italien), Päron Red Bartlett (Argentina, de europeiska är slut)

### Rotfruktslåda

Palsternacka (Mossagården), Morot (Mossagården), Sötpotatis (Egypten), Gul lök (Holland)

[www.mossagarden.se](http://www.mossagarden.se)

Mossagården eko ab, Mossagården, 240 14 Veberöd, tel. 046-85544, fax 046-855 85, kontor: 04

Prova gärna på våra härliga recept komponerade av vår matkreatör Ann-Sofi Eriksson!

## Mustig fisksoppa med fänkål och aioli

4 port

*Det ekologiska sortimentet tycks öka för varje dag! Vid mitt senaste besök i snabbköpet hittade jag eko-majonnäs från en av de stora märkena – så nu blir det lätt att göra aioli. Och så finns det majonnäs i Mossagårdens Ekobutik - förstås!*

400g kuber av sej eller clariasfilé (clarias är en ganska ny fisksort som odlas mycket miljövänligt och energi-effektivt – och dessutom är jättegod!)

1 gul lök eller purjo  
en bit selleri  
2 morötter eller palsternacka  
1 paprika i kuber  
1 burk krossade tomater  
1 stort stånd fänkål, strimlat  
olja till stekning  
1 tsk curry  
(Fiskfond eller fiskbuljongtärning)  
5 dl kokande vatten  
salt, peppar, örtekryddor  
lite vitt vin eller pressad citron

### Aioli:

1 dl majonnäs av valfritt slag  
1-2 klyftor pressad vitlök

Blanda vitlök och majonnäs och låt aiolin stå och mogna medan resten görs. Grovhacka löken eller strimla purjon. Skala rotfrukterna och skär i 1-2 cm tärningar. Bryn lök, paprika och rotfrukter några minuter med olja i en stor gryta. Tillsätt curry och låt fräsa ytterligare en halv minut. Häll i vatten, vin och tomater, smaksätt med fiskfond eller buljongtärning och/eller salt och puttra under lock 10 minuter. Lägg i fiskkuberna, koka upp och puttra på svag värme ytterligare några minuter tills köttet "stannat". Smaka av med salt och peppar och smula över lite örtekryddor, gärna provencalsk blandning eller basilika och timjan. Fräs fänkålen med lite salt och peppar så den mjuknar >>>

>>> men fortfarande har spänst. Servera soppan med aioli-klick och fänkålsfräs.

### Variation 1:

Byt ut fisken helt eller delvis mot kokta kikärter eller bönor. Ska i såfall koka med ca 10 minuter för att få smak.

Variation 2. Minska vattenmängden till 1-2 dl och servera som gryta till ris eller couscous.

~~~~~

## Fänkålssallad med äpple och hasselnötter

*Fänkål har en lite lakritsaktig smak som passar till sött och syrligt.*

1/2 fänkålsstånd  
1 äpple, grovrivet eller fint skivat  
lite finstrimlad purjo eller rödlök  
1/2 paprika i tärningar  
5 dl grönsallad, tex. maché-sallad  
1 dl grovhackade hasselnötter  
2 msk raps- eller olivolja  
1 msk ljus vinäger  
1 msk sweet chilisås  
1/2 tsk salt

Skär fänkål i tunna skivor. Blanda äpple, lök och fänkål med dressing i en skål. Vänd ner paprika och grönsallad strax innan serveringen och garnera med nötter.

## Tips!

Blanda i några dl kokta gröna linser för en matigare sallad.

~~~~~

## Veckans resttips:

Blev det några halvtomma sillburkar över efter påskhelgen? Inlagd sill och matjesill går faktiskt utmärkt att använda som smaksättare i tex. en pastasås, ungefär som sardeller. Det blir förstås lite sötare, men i en tomatås kan även lite av spadet ge en pikant smak.

## Zucchinimackor

4 port

*Dessa varma mackorna är garanterat glutenfria med skivad zucchini istället för bröd.*

1 zucchini  
1 gul lök  
1 tärnad paprika eller en grovriven morot  
2 tomater i cm-kuber  
vitlök, salt och peppar  
riven ost

Skiva zucchini på längden i cm-tjocka skivor. Pensla med olja och salta lätt. Lägg med oljade sidan ner på plåt, gärna på bakplåtspapper. Bryn lök och paprika några minuter i olja. Blanda i tomaterna och en pressad vitlöksklyfta, salta och peppra. Fördela på zucchiniskivorna, strö över riven ost och grädda i 225 grader ca 15 minuter tills osten smält och fått fin färg. Servera med en matig sallad.

Variation: Byt ut grönsaksfräset mot en inte alltför lös (läs tjock) champinjonstuvning.

~~~~~

## Pastasås med paprika och zucchini

4 port

1 gul lök eller 1/2 purjo  
1/2 gul och 1/2 röd paprika i tärningar  
1/2 tärnad zucchini  
olja till stekning  
2 dl vatten + buljongtärning  
2 dl grädde  
salt, peppar, vitlök

Bryn lök, paprika och zucchini med lite salt i god olja ca 5 minuter utan att de får färg. Tillsätt vatten och buljong och låt puttra några minuter. Tillsätt grädden och koka ytterligare några minuter. Smaka av med salt och vitpeppar och ev. en pressad vitlöksklyfta. Servera till nykokt pasta, gärna tagliatelle.

