

Dags för 38:e Jordens Dag!

Denna vecka har många av Mossagårdens kunder fått hem en låda med ekologiskt ungnötskött. Att ibland äta kött från svenska ekologiskt uppfödda betesdjur som nöt och lamm är ett väldigt bra sätt att bidra till att betesmarker hålls öppna, med den biologiska mångfald (och det vackra landskap) detta medför.

De naturvärden som skapas av betande djur har helt kommit i skymundan i klimatdebatten, där idisslarna med sina metanrapar utpekas som stora miljöbovar – men kom ihåg att den största andelen nötkött som säljs produceras långt från idylliska björkhagar. Brasilianskt ”naturbeteskött” kan mycket väl komma från mark där regnskog skövlat för att ge plats åt betesdjuren och merparten av konventionellt uppfödda nötboskap, gris och kyckling i Sverige utfodras med soja som även den odlats på skövlad regnskogsmark. För att producera 1 kg konventionellt nötkött sker upp till 25 gånger större klimatbelastning än för motsvarande mängd bönor eller linser och då behöver man inte vara mattegeni för att förstå att det är bättre för miljön att äta bönorna direkt istället för att använda dem som djurfoder!

Nästa lördag, den 19 april, har ni chansen att få massor av inspiration om vad man kan göra för en bättre miljö, när det är dags att fira Jordens Dag -Earth Day- igen! I Lund äger firandet för andra året rum på S:t Hansgården på Norra Fäladen. Mellan kl. 11 och 17 kommer det att vara fullt av aktiviteter på den ekologiska fritidsklubben. Det kommer att finnas café med hembakta kakor, kokgropsmatlagning, frågehörna med experter på olika ekologiska frågor och det kommer att informeras om olika saker man själv kan göra för miljön. På cafescenen blir massor av musik med bl. a. skivaktuella Ida & Lumbagos, Minda och Rachel Seow, the Offeringband och många fler.

Earth Day har firats sedan 1970 i USA, och kom till för att uppmärksamma miljöproblem. Egentligen är det 22 april som är den ”riktiga” dagen, lördagen den 19 har valts detta år för att fler ska kunna vara med.

Ann-Sofi Eriksson, Mossagården

Liten grönsakslåda

Moröt (Peter Nilsson, Nöbbelöv), Jordärtskocka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Bataviasallad (Italien), Aubergine (Spanien), Broccoli (Italien), Tomat (Spanien)

Stor grönsakslåda

Oregano (Tor Magnusson, Staffanstorps: Oregano är perenn och går bra att plantera i kruka eller rabatt så kommer den igen), Gurka (Holland), Moröt (Peter Nilsson, Nöbbelöv), Jordärtskocka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Bataviasallad (Italien), Aubergine (Spanien), Broccoli (Italien), Tomat (Spanien)

StorStor grönsakslåda

Pac Choi (Holland), Champinjon (Holland), Zucchini (Spanien), Gul paprika (Spanien), Röd paprika (Spanien), Gurka (Holland), Moröt (Peter Nilsson, Nöbbelöv), Jordärtskocka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Bataviasallad (Italien), Aubergine (Spanien), Broccoli (Italien), Tomat (Spanien)

Singellåda

Jordärtskocka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Bataviasallad (Italien), Aubergine (Spanien), Broccoli (Italien), Äpple Jona Gold (Tyskland), Apelsin (Italien), Päron Red Bartlett (Argentina)

Liten fruktlåda

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

Stor fruktlåda

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

Rotfruktlåda

Moröt (Mossagården), Palsternacka (Mossagården), Selleri (Holland), Kålrot (Holland)

Denna vecka är recepten hämtade från en av Mossagårdens vänner och uppmuntrare.
Hitta fler roliga recept och läs om mat ur olika vinklar på <http://matnjutning.blogg.se>

Linssoppa med vin

5-6 port

En höjdarsoppa, som dessutom är snabb- och lättlagad är Linssoppa. Kostnaden blir dessutom minimal. Allt som behövs är lök, vitlök, morot, tomat, buljong, linser – och en skvätt överblivet (!) vin. Stavmixern hjälper till att få den rätta konsistensen.

2 1/2 dl röda linser
1 1/2 buljongtärning alternativt kyckling-/grönsaks- eller kalvfond)
1 stor lök
1 stor morot
1 burk krossade eller passerade tomat
10 - 15 dl vatten
3 krossade vitlöksklyftor
ca 1 dl rött vin
salt, peppar

Skölj linserna i kallt vatten. Finhacka löken och grovriv den skalade moroten. Lägg i lök, finhackad vitlök, morot, linser, buljong och vin i vattnet och låt sedan allt koka i cirka 20 min. Mixa 3/4 av innehållet med en stavmixer och blanda sedan ihop allt. Späd eventuellt med mer vatten. Smaka av med salt och peppar. Vid serveringen kan du droppa i lite pressad citron och strö gärna över lite mortlad spiskummin. Servera med en hårdbröds mörgås med mosad halv avokado, lite örtsalt och skivade tomat.

~~~~~

## Lättgjord champinjonsallad

4 - 8 pers

12 - 15 färska champinjoner  
2 vitlökar  
3 soltorkade tomat  
1 dl basilika (färsk eller fryst)  
3/4 dl olivolja  
1/4 dl äppelcidervinäger  
1 msk dijonsenap

>>>

>>>

Hacka vitlöken, tomaterna och basilikan och blanda sedan ner olivoljan, vinäger och dijonsenapen. Skär champinjoner i skivor, gärna champinjonfötterna för sig. Varva sedan färska champinjoner med lök-tomat-basilikaröran i en skål. Lägg en liten assiett på och tryck till. In i kylen några timmar, så att champinjoner hinner suga åt sig av örnan.

~~~~~

Kycklingsoppa med kokosmjölk

4 - 5 port

Som så ofta när det gäller recept, går det givetvis att byta ut ovanstående rotsaker mot andra, eller öka alternativt minska mängden på dessa. Kycklingen kan bytas ut mot quorn, alternativt lax, torsk, hoki eller annan fisk.

2 kycklingbröst
1 burk kokosmjölk
2 dl vatten
1 stor morot
1 liten palsternacka
1 liten bit rotselleri
15 cm purjolök
1 broccolibukett
4 färska champinjoner
Kycklingfond, currypasta, grön eller röd

Finhacka moroten, palsternackan, rotsellerin, purjon broccolin och champinjoner. Fräs i lite rapsolja och tillsätt 2 tsk currypasta (smaka av för säkerhets skull; styrkan kan variera mellan olika märken). Häll i kokosmjölken och vattnet och smaka av med kycklingfond, alternativt 1 hönsbuljongtärning. Tillsätt kycklingfiléerna som du skurit i små fyrkanter. Låt det hela koka i 10 minuter. Servera med mjukt, ugnsuppvärmt portionsbröd som du unnat dig att köpa från din lokala handlare.

Nattjästa ostbröd med pumpa- och solroskärnor

cirka 20 portionsbröd

25 gr jäst
1/2 msk salt
1 msk strösocker
6 dl mjölk, kylskåpskall eller rumstempererad
Cirka 13 dl vetemjöl, alternativt 9 dl vetemjöl och 4 dl grahamsmjöl
1-2 dl riven ost, ex Prästost, Västerbotten-, eller Cheddar
Pumpaströn, solrosströn

På kvällen:

Rör ut jästen i lite av mjölken. Rör sedan ihop övriga ingredienser utom pumpa- och solrosströna. Bearbeta i matberedare cirka 5 minuter eller för hand i 10 (puh!) minuter. Se till att inte ta för mycket mjöl! Dela degen i 20 bitar. Knåda varje bit till antingen en rund eller avlång bulle. Doppa varje bulle i en blandning av pumpaströn och solrosströn som du strött ut på en tallrik. Om du vill, kan du pensla bullarna med ett uppvispat ägg före du doppa dem i blandningen. Lägg bullarna på en bakplåt (det går åt två plåtar). Blöt två kökshanddukar, och vrid av dem. Täck över bullarna med handdukarna och sätt plåtarna kallt över natten.

Nästa morgon:

Sätt ugnen på 250 grader. När den är varm, sänk värmen till 225 grader och grädda varje plåt med bullar i mitten av ugnen i cirka 10 minuter. Om du vill, kan du avsluta gräddningen med att vända på bullarna och ge även undersidan lite färg. Medan någon av plåtarna gräddas, hinner du ta en snabbdusch! Det går givetvis bra att byta ut vetemjölet och grahamsmjölet mot alternativa mjölsorter eller variera dekorationen med vallmoströn, sesamströn, grovsalt, riven ost, hyvlad ost m m.

