



mossagårdsbladet v16



EkoLund tittar fram.....

Är ni intresserade av jordens väl och ve kan ni bege er till St Hans Park lördag 21 april där Jordens dag firas - *Earth Day celebrations in Lund*. Dagen är internationell och verka för beslut som säkerställer en välmående natur och beboelig miljö på vår jord. Arrangörer är Sankt Hansgården i samarbete med Hållbart universitet och studenter i Humanekologi och internationella programmet LUMES och de inbjuder alla att fira. Dagen bjuder på (fri entré 11:00-17:00) tipsrunda, femkamp, ekologisk picknick, loppis, sagostund, live musik, afrikansk dans, japansk rytmik, jonglering, eldsprutning, ansiktsmålning, skattjakt, information hörna med böcker, tips, broschyr och utställningar och trivas i varandras sällskap samt uppskatta naturen tillsammans! Läs om *Jordens dags* historia på earthdaylund.googlepages.com

Och var kan man få ekologiskt fika i Lund? Ett tips är att besöka Wickmanska gården (Bredgatan 2) som också är Mossagårdens senaste utlämningsställe. På Wickmanska gården finns ett mysigt och billigt café där man jobbar för/med fairtrade och rättvishandel samt ekologiskt. Wickmanska gården är idéhuset för unga i Lund men nog kan man få sig en ekologisk fika även om man bara är "relativt" ung. Wickmanska är också ett galleri "Uppåt väggarna" där unga, fräscha konstnärer ges möjlighet att visa upp sin bländande kreativitet. Cafét packar ihop en halvtimme innan stängning. Öppettider må – lö 12:00 - ca 20:00. Mer information på Wickmanska finns på www.lund.se.

Förresten, var finns det för ekologiska fikaställen i Lund och Malmö? Tipsa oss gärna så vi kan förmedla det vidare till alla våra kunder.

Titta noga i era grönsakslådor för där finns ett härligt vårtecken. Persiljan från Tor Magnusson i Staffanstorp är den första skånska primören för året!

*Ebba-Maria Olson & Inger Valeur
Mossagården 2007*

Liten grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården), Rödbetor (Arne Persson, Agriborg), Persilja (Tor Magnusson, Staffanstorp), Broccoli (Italien), Tomater (Holland), Avokado (Mexiko), Morot (Italien).

Stor grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården), Rödbetor (Arne Persson, Agriborg), Persilja (Tor Magnusson, Staffanstorp), Broccoli (Italien), Tomater (Holland), Avokado (Mexiko), Gurka (Holland), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Rädisor (Holland), Morot (Italien).

StorStor grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården), Rödbetor Forno (Grönland 864, Veberöd), Persilja (Tor Magnusson, Staffanstorp), Broccoli (Italien), Tomater (Holland), Avokado (Mexiko), Gurka (Holland), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Rädisor (Holland), Nypotatis (Italien), Salladskål (Italien), Gul paprika (Holland), Morot (Italien).

Singellåda

Broccoli (Italien), Rödbetor (Grönland 864, Veberöd), Persilja (Tor Magnusson, Staffanstorp), Avokado (Mexiko), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Äpple Elstar (Holland), Banan (Dominikanska republiken), Päron Willimams (Argentina), Grapefrukt (Italien).

Liten fruktlåda

Äpple, Elstar (Holland), Ananas (Ecuador), Banan (Dominikanska republiken), Päron, Willimams (Argentina).

Stor fruktlåda

Äpple, Elstar (Holland), Ananas (Ecuador), Banan (Dominikanska republiken), Päron, Willimams (Argentina), Apelsin (Italien), Päron, Arbete (Argentina), Grapefrukt (Italien)

Rotfruktlådan

Morot (Italien), Rödbetor (Arne Persson, Agriborg), Palsternacka (Mossagården), Kålrot (Arne Persson, Agriborg), Jordärtskocka (Holma Gärd, Höör).

Recept av Marianne Olson, Mossagården

Avokado och bönsallad

4 pers

2 avokador
2 apelsiner
1 gul lök
5 dl kokta kidneybönor (finns på burk)
2 dl sallad skuren i bitar
½ dl persiljeblad
½ dl svarta oliver
Dressing:
2 msk olja
1 msk pressad lime eller citron
1 msk vatten
1 krm salt
½ krm svartpeppar

Skala avokadorna och apelsinerna. Skär dem i skivor och sen i bitar. Skala och skiva löken. Blanda avokado, apelsin, lök, bönor, sallad, persilja och oliver på ett stort fat. Blanda ihop dressingen och håll den över.

~~~~~

## Fiskblock med palsternacka

4 port

1 fiskblock  
salt, peppar  
0,8 kg palsternacka (allt i lådan)  
5 dl grönsaksbuljong  
1 tsk torkad timjan  
2 msk smör  
2 msk vetemjöl

Värm ugnen till 200°. Smörj en ugnsfast form. Dela fiskblocket i 4 – 6 bitar, salta och peppra dem lätt. Ugnstek fisken så länge att den blir genomstekt, ca 20 minuter. Skala under tiden palsternackan och skär i 1 cm stora skivor. Tillsätt palsternackan och timjan i buljongen och koka dem tills de blivit mjuka, ca 10 min. Ta upp skivorna och lägg över fisken. Koka samman buljongen till 3 dl. Klicka i smöret och mjölet under vispning. Håll såsen över fisken och servera med bröd. Strö över finklippt persilja.

## Kassler på palsternacksbädd

6 port

*En ovanligt lyckad smakkombination, rökt kassler och milda palsternackor dolda under en persiljesås. Rätten kan serveras på två sätt. Antingen förberedas dagen innan och ostgratineras just innan serveringen eller ätas direkt med rykande het sås hälld över nystekta kasslerskivor som vilar på buljongkokta palsternackor.*

1 kilo benfri kassler  
4-5 medelstora palsternackor  
4 dl vatten  
1 grönsaksbuljongtärning  
1 msk smör  
Sås:  
ca 3 dl grönsaksbuljong  
3 dl mjölk eller kaffegrädde  
3 msk vetemjöl  
salt och peppar  
2 msk smör  
1 dl finhackad persilja  
Till eventuell garnering  
ca 1 dl vällagrad ost

Skär bort eventuella ben från kasslern och skär i knappt centimetertjocka skivor. Skala och skär palsternackorna i centimetertjocka skivor. Koka upp vatten med grönsaksbuljong. Lägg gärna i några persiljestjälkar. Efter cirka 10 minuters kokning är palsternackorna mjuka. Ta upp och lägg på ett ugnssäkert fat. Släng persiljestjälkarna. Håll två deciliter mjölk i kokspadet. Rör mjölet klumpfritt i den resterande mjölken och vispa ned i kastrullen. Koka några minuter. Klicka i smöret, vispa. Smaka av med salt och peppar. Rör till sist i persiljan. Stek nu hastigt kasslern i lite smör. Lägg kasslern på palsternacksbädden och slå över såsen. Servera direkt eller strö på ost för senare gratinering.

## Rödbetsrakor

4 pers

*Att riva alla rödbetor, potatisar och lök till de här rårakorna går snabbast och lättast i en matberedare.*

4 stora rödbetor  
ca 600 g, 5 medelstora potatisar  
2 gula lökar  
1 ½ dl mjölk  
4 ägg  
1 ½ tsk salt  
1 krm vitpeppar  
smör till stekning  
Tillbehör: gräddfil smaksatt med pepparrot, knäckebröd med ost

Skala rödbetor, potatis och lök. Riv dem ganska grovt. Det går snabbast i en matberedare. Lägg det rivna i en skål. Blanda ner mjölk, ägg, salt, och peppar. Stek rårakorna i smör på medelgod värme. Platta ut smeten i stekpannan varje ny omgång. Lägg de färdiga rårakorna i en ugnssäker form och håll dem varma på värmehåll eller ugn. Serveras med gräddfil blandad med färsk riven pepparrot.

~~~~~

Rödbetsallad

4 pers

300 g kokta rödbetor
3 äpplen
1 msk smör
1 msk vatten
1 msk matättika
1 msk socker
några varv med svartpepparkvarnen

Skiva rödbetorna. Dela äpplena, tag ur kärnhuset och skär i klyftor. Värm smöret i en kastrull och lägg i rödbetorna och äpplen. Låt mjukna på svag värme och smaksatt med salt, ättika, socker och peppar. Servera salladen varm.

