

mossagårdsbladet V18

Tågcharter – en miljövänlig semesterresa!

I takt med att solstrålarna äntligen letar sig fram till oss börjar allt fler också fundera på vad de ska göra av sin sommar. För vissa räcker det gott att hålla sig hemma i Sverige, för andra är det nästan otänkbart att inte passa på att utforska något nytt land. Men samvetet har börjat göra sig påmint när det gäller flygresorna. Det känns inte bra att använda flyget när man lever i vetskapen att utsläppen kraftigt påskyndar den globala uppvärmningen.

Många flygbolag har nu infört möjligheten att klimatkompensera för sina utsläpp, via en liten extraavgift i bokningsfasen. Och det är ett gott initiativ. Men faktum kvarstår att flygresor är svåra att försvara ur klimatsynpunkt, speciellt om de sker till nära resmål inom Europa. För de som med åren blivit för bekväma för tågfluffning eller inte har tid att snickra ihop en egen resa med transporter och hotell, är tågcharter ett perfekt alternativ.

Redan förra året introducerades konceptet och i sommar erbjuder ett par researrangörer en lång rad semesterpaket till Italien, Slovenien, Kroatien och Ungern, men även temaresor till Champagnedistrikt i Frankrike, cykelresor genom Polen och alpvandring i Österrike. Prismässigt kan paketresorna kanske inte mäta sig med sistaminutenresorna, men väl med andra flygpaket. Resorna kostar från 4 000 kronor per person och vecka, inklusive hotell och liggvagn.

Tågcharter har framtiden för sig. För visst blir restiden lite längre än med flyget - omkring 20-26 timmar, beroende på vilket resmål man väljer. Å andra sidan är det ett avkopplande och inte minst miljövänligt sätt att resa på. Flygrädsla kan vara en annan faktor som inverkar, plus att man vill slippa stressen med check-in och säkerhetskontroller. Och inte minst så tillåter tågresan en betydligt större rörlighet under resans gång, samt en möjlighet att se avsevärt mer av landets geografi, allteftersom du susar fram genom städer och landsbygd.

Trevlig resa!

Anna Wagner, Mossagården

Ps. När ni bokar årets semesterresa – tänk på att världens första Mossagårdsfestival går av stapeln den 1-3 augusti!

Liten grönsakslåda

Sallad (Italien), Fänkål (Italien), Zucchini (Italien), Purjolök (Holland), Gurka (Holland), Tomat (Spanien)

Stor grönsakslåda

Sallad (Italien), Fänkål (Italien), Zucchini (Italien), Purjolök (Holland), Gurka (Holland), Tomat (Spanien), Paprika (Holland), Färsk vitlök (Egypten)

StorStor grönsakslåda

Morot (Peter Nilsson, Nöbbelöv), Citron (Italien), Cocktailtomat (Holland), Gul lök (Holland), Sallad (Italien), Fänkål (Italien), Zucchini (Italien), Purjolök (Holland), Gurka (Holland), Tomat (Spanien), Paprika (Holland), Färsk vitlök (Egypten)

Singellåda

Morot (Peter Nilsson, Nöbbelöv), Sallad (Italien), Purjolök (Holland), Gurka (Holland), Tomat (Spanien), Apelsin (Italien), Päron Packhams Triumf (Argentina), Banan (Dominikanska Republiken)

Liten fruktlåda

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

Stor fruktlåda

Äpple Jona Gold (Tyskland), Banan (Dominikanska Republiken), Apelsin (Italien), Grapefrukt (Italien), Päron Packhams Triumf (Argentina), Kiwi (Italien)

Rotfruktlåda

Morot (Nöbbelövs Gärd), Rödbetor (Holland), Kålrot (Holland), Jordärtskocka (Ängsö, Malmö)

Ostlåda

Gouda örtkryddor (Holland), Gouda young (Holland), Chevré (Belgien)

Prova på de härliga recepten från vår matkompositör, Ann-Sofi Eriksson!

Minestra di ceci - Italiensk kikärtssoppa

4 port

Det tar ganska lång tid att koka kikärter själv, men det blir mycket godare än konserver. Koka en rejäl omgång när du ändå håller på, och frys in i småpåsar så har du snabbmat sedan! Och till skillnad från börnas kokspad kan kikärtspad användas, tex. till denna soppa.

8 dl kokta kikärter
1 stor gul lök, grovhackad
1 fänkålsstånd, tunt skivat
1 liter grönsaks- eller kycklingbuljong eller kokspad från kikärtorna
100 g strimlad prosciutto eller liknande skinka
olivolja
nymalen svartpeppar

Bryn löken i generöst med olivolja några minuter utan att den får färg. Tillsätt den skivade fänkålen och bryn ytterligare några minuter. Lägg i kikärter och buljong eller kokspad, koka upp och sjud under lock 5-10 minuter. Mixa soppan slät, lättast med mixerstav. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar. Lägg i strimlad prosciutto och gärna rostade brödtärningar vid serveringen.

~~~~~

## Korvgryta med zucchini och bönor

4 port

1 gul lök, grovhackad  
2 morötter, tärnade  
1 medelstor eller 2 små zucchini  
4 dl kokta bönor, gärna stora vita  
2-3 korvar typ chorizo  
1 pkt krossade tomater  
2 vitlöksklyftor  
salt  
peppar  
valfri örtekrydda, gärna färsk persilja eller lite finhackad kirskaål >>>

>>> Skiva zucchini och dela skivorna i strimlor. Skär korven i slantar eller halvmånar. Bryn lök och morötter tillsammans med korven några minuter i olja. Tillsätt zucchini, salta lätt och bryn ytterligare några minuter. Häll i krossade tomater och bönor och späd ev. med lite vatten. Pressa i vitlök och puttra under lock ca 5 minuter, smaka av med salt och färskmalen svartpeppar och strö över örtekryddan. Gott tillsammans med couscous eller pasta.  
Variation: Byt ut korven mot strimlad bacon eller rökt sidfläsk. Givetvis går det lika bra med sojakorv!

~~~~~

Strömmingsflundror med kirskaålshack och marinerad zucchini

4 port

I Skåne heter strömmingen förstås sill!

Ca 800 g färska eller frysta sill- eller strömmingsfiléer (beräkna 4-6 filéer/person beroende på storleken)
3 dl hackad kirskaål eller bladpersilja inklusive stjälkarna
½ dl finhackad purjo
½ tsk salt och god olja
saft och skal av ½ citron
1 medelstor zucchini
marinad:
2 msk sweet chilisås
½ tsk salt
resten av citronen

Riv zucchini grovt. Blanda med salt, sweet chili, samt finrivet citronskal och -saft. Låt marinera medan resten görs: Blanda kirskaålshacket med purjo, finrivet citronskal och citronsaft. Vänd fiskfiléerna i olja och lite salt. Lägg ut hälften i en ugnsfast form, strö över hacket och lägg över den andra hälften av filéerna och tryck ihop dem lite. Grädda i 200 grader mitt i ugnen tills skinnen är gyllenbrunt, ca 25 minuter. Servera med zucchini och potatismos.

Sallad med fänkål och zucchini

4 port

½-1 fänkålsstånd
1 liten zucchini
4-5 blad strimlad bataviasallad
1 grovriven morot
lite finstrimlad purjo
2 msk kallpressad rapsolja
½ tsk salt
pumpaströ

Strimla fänkål och zucchini ganska fint. Blanda purjon och morotsrivet med salt och rapsolja, och blanda sedan detta med fänkåls- och zucchini-strimlorna. Vänd tillsist ned bataviasalladen och strö över pumpaströ.
Variation: För en matigare sallad, toppa med marinerade bönor och knaperstekt bacon.

~~~~~

## Ostgratinerade grönsaker

4 port

600-800g blandade grönsaker, tex fänkål, zucchini, tomat, liten gul lök  
olivolja  
salt  
riven ost

Dela grönsakerna på längden. Strö över salt och olivolja. Lägg trångt i en ugnssäker form med snittytan uppåt. Strö över generöst med riven ost. Gratiner i 200 grader mitt i ugnen tills de största bitarna är genombakade, 15-20 minuter. Servera med bönsallad och ett gott bröd.

