

mossagårdsbladet v20

En dag med rättvisa i Malmö!

I lördags, den 12:e maj, var det den internationella fairtradedagen! Dagen firades genom att alla företag som handlar med rättvisemärkta varor i Malmö gemensamt ställde ut på Drottningtorget och Mossagården var förstas där. Fokus denna dag låg på att belysa både den rättvisa och den orättvisa handeln mellan rika och fattiga länder i världen.

Rättvisemärkt är en oberoende produktmärkning som bidrar till bättre levnadsvillkor för odlare och anställda i utvecklingsländer. En rättvisemärkt vara, märkt med sig igenkända logga, behöver dock inte vara ekologiskt odlad utan reglerna säger att man ska arbeta mot en framtida ekologisk produktion.

Det finns förstås många produkter som både är fairtrade och ekologiskt certifierade och för mig är detta två goda saker som bör hänga ihop. Min önskan är att man i framtiden ska kunna certifiera en produkt en gemensam fairtrade/ekologiskt odlad märkning och där producenten är ansluten till endast en kontrollorganisation. Idag kan en bra odlare både få betala och kontrolleras dubbelt.

Att rättvisemärka produkter är ett mycket bra sätt att vägleda och förenkla för oss konsumenter att göra bra val när vi handlar. Genom att handla med u-länders rättvisemärkta produkter bidrar vi till en positiv utveckling i landet, som inte bygger på bistånd, utan på en rättvis handelsrörelse.

I lådan denna vecka kan ni finna rättvisemärkt mango från Burkina Faso och rättvisemärkt avokado från Mexiko. Mossagårdens policy är att prioritera rättvisemärka produkter när vi handlar med varor som kommer från u-länder.

Ebba- Maria Olson, Mossagården

Liten grönsakslåda

Färsk vitkål (Italien), Blomkål (Frankrike), Zucchini (Italien), Purjolök (Holland), Citron (Italien), Körsbärstomat (Spanien).

Stor grönsakslåda

Färsk vitkål (Italien), Blomkål (Frankrike), Zucchini (Italien), Purjolök (Holland), Citron (Italien), Körsbärstomat (Israel), Morot (Italien), Avocado Fairtrade (Mexico).

StorStor grönsakslåda

Champinjon (Holland), Paprika (Holland), Gurka (Holland), Morot (Italien), Avocado Fairtrade (Mexico), Färsk vitkål (Italien), Blomkål (Frankrike), Zucchini (Italien), Purjolök (Holland), Körsbärstomat (Israel), Citron (Italien)

Singellåda

Färsk vitkål (Italien), Zucchini (Italien), Purjolök (Holland), Körsbärstomat (Israel), Banan (Dominikanska Republiken), Äpple, Red Delicious (Argentina), Apelsin (Italien), Mango Fairtrade (Burkina Faso).

Liten fruktlåda

Äpple, Red Delicious (Argentina), Päron, Conference (Argentina), Banan (Dominikanska Republiken), Grapefrukt (Italien), Kiwi (Italien).

Stor fruktlåda

Äpple, Gala (Argentina), Äpple, Red Delicious (Argentina), Mango Fairtrade (Burkina Faso), Banan (Dominikanska Republiken), Grapefrukt, (Italien), Kiwi (Italien) Päron, Arbete (Argentina), Apelsin (Italien).

Rotfruktlådan

Svartrot (Holland), Kålrot (Holland), Morot (Italien), Rödrot (Arne Persson, Tomelilla).

Ostlådan

Gouda lagrad (Holland), Gouda basilika/vitlök (Holland), Feta (Danmark).

www.mossagarden.se

Mossagården eko ab, Mossagården, 240 14 Veberöd, tel. 046-85544, fax 046-855 85, kontor: 046-85970, info@mossagarden.se

Recept av Marianne Olson, Mossagården

Minestrone

4 pers

200 g tärnad rökt skinka
1 vitlöksklyfta eller efter smak
olja
2 st buljongtärningar
2 st morötter, grovrivna
2 st potatisar, grovrivna
1 purjolök
3 dl strimlad vitkål
2 msk tomatpuré
pasta

Fräs den tärnade skinkan med den hackade vitlöken i lite olja i en tjockbottnad gryta. Tillsätt 1 liter vatten och 2 buljongtärningar och låt koka upp. Lägg i grovrivna morötter och potatis och strimlad vitkål och purjolök. Lägg i lagom mängd pasta och låt koka tills pastan blivit mjuk. Klicka i 2 msk tomatpuré i grytan. Smaka av om det behövs.

~~~~~

## Vegocurry

4 pers

1 vitlöksklyfta  
1 gul lök  
1 blomkålshuvud  
2 msk olivolja  
2 msk curry  
1 burk kikärter (400 g)  
½ buljongtärning  
1 burk kokosmjölk (400 ml)  
½ tsk salt  
2 msk nymald svartpeppar  
ris till servering

Finhacka vitlök och strimla lök. Skär blomkål i små buketter. Fräs vitlök, lök och blomkål i olivolja tillsammans med curry. Häll i kikärterna, buljongtärning och kokosmjölk och låt koka ett par minuter under lock. Smaka av med salt och peppar. Koka ris och servera till curryn.

## Zucchini provancale

4 port

½ kg zucchini  
1 msk smör  
1 tsk paprikapulver  
salt  
1 dl kaffegrädde  
2-3 hg skalade räkor  
1 pressad vitlöksklyfta  
persilja finklippt  
pyttelite vitpeppar  
4 msk olivolja

Skala och skär zucchini i tärningar och krydda med salt och paprikapulver. Späd med grädde och låt blandningen sjuda i 5 minuter. Tillsätt räkor, vitlöken och låt bli varmt. Strö över persilja, servera med rostat bröd och ris.

~~~~~

Grillad Kiwifrukt

Skala 2-3 kiwifrukt/person. Skär itu frukten och trä upp på grillpinnar (trägrillpinnar läggs i blöt ca 15 min innan grillningen). Pensla eventuellt med lite marinad och grilla frukten några minuter så att den blir varm. Gott till glass eller mat.

~~~~~

## Blomkål med ädelost

1 blomkålshuvud  
3 tomater  
1 romansallad  
Dressing:  
2 msk pressad citronsaft  
3 msk olja  
50 g ädelost  
3 msk vatten  
salt, peppar

Dela blomkålshuvudet i små klyftor. Skär tomaterna i klyftor, strimla salladen fint, lägg i en skål. Vispa samman citron, olja, salt och peppar. Rör ner den mosade ädelosten och häll såsen över grönsakerna och blanda.

## Vitvinsbräserverad färsk vitkål med bacon

4 port

cirka 1 kg färsk vitkål  
1 paket bacon  
1 stor gul lök  
2 vitlöksklyftor  
2 1/2 dl torrt vitt vin  
färsk timjan  
salt  
nymalen svartpeppar

Strimla vitkålen och baconet. Skala och skiva lök och vitlök. Hetta upp en stekpanna och stek baconet ett par minuter tills det fått färg. Tillsätt gul lök och stek ytterligare ett par minuter. Slå på vinet och låt koka ihop någon minut. Tillsätt sedan kål, vitlök, timjan, salt och peppar. Koka kålen under lock tills den blir lagom mjuk utan att bli slafsigt, fem minuter för pinfärsk vårkål, lite längre för annan kål. Servera varmt tillsammans med pasta, fisk eller en köttbit.

~~~~~

Italiensk zucchini pasta

4 port

400 g spagetti
ca 500 g zucchini
1 pressad vitlöksklyfta
2 msk olivolja
2 ½ dl matlagingsgrädde
1 tsk salt
1 krm nymald svartpeppar
1 kruka basilika
1 dl riven parmesanost

Koka spagettin enligt paketet. Skiva zucchini tunt och stek i omgångar med vitlök lite i taget i olivolja. Lägg tillbaka all zucchini i pannan, häll på grädden och koka några minuter, salta och peppra. Riv basilikabladen i bitar och lägg i pastasåsen. Blanda pasta och zucchinisås i en skål eller i tallrikar. Strö över parmesanost och dra gärna några drag med svartpepparkvarnen.

