

mossagårdsbladet v21

Vårens primörer är här!

Nu behöver vi inte vänta längre, för nu är de efterlängtrade primörerna här! I veckans lådor ligger fina små röda rädisor från Kristianstad, nypotatis från Bjärehalvön, sparris och rödbetor från Hörby och så den spännande sköna gröna vattenkrassen från Österlen. Då man sätter tänderna i årets första rädisa känns det som att sommaren är här, eller i alla fall på gång. Den lilla närodlade rädisan har förmågan att köra igång våra sommarkänslor och så skvallrar den om att jorden är varm igen och redo att ge oss mat. Mums!

Sedan är det förstås väldigt kul med en ny primör. Vattenkrassen från Mandelmanns på Österlen piggar upp den vanliga salladen med en ny smak och konsistens. Eller prova gärna Vattenkrasse-soppa på bladets baksida. Även om det idag inte är någon som minns vattenkrassen från sin barndom så verkar det ha varit ett bekant inslag i matkulturen för bara några hundra år sedan. Så här skrev man om vattenkrassen eller källkrassen som den hette.

"De källor och bäckar, hvilka under vintern bibehålla en viss värme, kunna derigenom hysa växter, som knappt någonsin riktigt hvila. En sådan är Källkrassen. Den växer sällskapligt och utbreder på den sandiga eller dyiga bottnen sina stjelkar, hvilka slå rötter och gerna växa i den riktning, som vattnet strömmar. Källkrassen har en behagligt skarp smak och lemnar en helsosam sallat, hvartill den också genom örtståndets lösa byggnad särdeles lämpar sig." Ur *Utkast till svenska växternas naturhistoria I* av C. F. Nyman (1867)

En "primör" bland Mossagårdens utlämingsställe är Hörby och redan i nästa vecka går det bra att beställa varor för leverans till Murarevägen. Roligt, tycker vi, att kunna börja leverera till nya orter!

Inger Valeur & Ebba- Maria Olson
Mossagården

www.mossagarden.se

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

Liten grönsakslåda

Nypotatis (Lars Silver, Båstad), Vattenkrasse (Mandelmanns, Rörum), Rödbetor (Råby Biogrönt, Hörby), Rädisor (Linda Holster, Nöbbelöv och några från Danmark), Vilda tomater (Holland), Lime (Mexiko)

Stor grönsakslåda

Nypotatis (Lars Silver, Båstad), Vattenkrasse (Mandelmanns, Rörum), Rädisor (Linda Holster, Nöbbelöv och några från Danmark), Vilda tomater (Holland), Lime (Mexiko), Blomkål (Frankrike), Tomater (Holland)

StorStor grönsakslåda

Nypotatis (Lars Silver, Båstad), Vattenkrasse (Mandelmanns, Rörum), Rödbetor (Råby Biogrönt, Hörby), Rädisor (Linda Holster, Nöbbelöv och några från Danmark), Vilda tomater (Holland), Lime (Mexiko), Blomkål (Frankrike), Sparris (Vidablick, Hörby), Gurka (Holland)

Singellåda

Nypotatis (Lars Silver, Båstad), Vattenkrasse (Mandelmanns, Rörum), Vilda tomater (Holland), Röd paprika (Holland), Gul paprika (Holland), Banan (Dominikanska Republiken), Äpple (Italien), Apelsin (Italien)

Liten fruktlåda

Äpple, Red Delicious (Argentina), Päron, Packhams Triumph (Argentina), Banan (Dominikanska Republiken), Apelsin (Italien)

Stor fruktlåda

Äpple, Red Delicious (Argentina), Äpple Gala (Argentina), Päron, Packhams Triumph (Argentina), Päron, Alexander Lucas (Argentina), Banan (Dominikanska Republiken), Apelsin (Italien), Grapefrukt, (Italien), Kiwi (Italien)

Rotfruktslådan

Morot (Italien), Kålrot (Holland), Rödbetor (Arne Persson, Tomelilla)

Ostlådan

Gouda young (Holland), Getost (Holland), Färskost med vitlök (Danmark), Danablue

Recept av Marianne Olson, Mossgården

Vattenkrassesoppa

4 pers

Detta goda recept har vi fått av vattenkrasseodlarna sjäva, Mandelmanns i Rörum.

1 knippe vattenkrasse
1 st gul lök
2 st potatisar
3 dl buljong
3 dl mjölk eller sojamjolk, havremjolk
4 msk grädde eller sojagrädde kan uteslutas

Skölj vattenkrassen och hacka grovt med stjälkar och blad, skala potatisen och löken skär dem i bitar. Fräs vattenkrassen, löken och potatisen i lite smör eller olja tills vattenkrassen har kokat ihop. Tillsätt 3 dl buljong och mjölken låt koka i 20 minuter. Mixa allt eller mosa tillsatt grädden, salta och peppra efter smak.

~~~~~

## Nypotatis sallad

4 pers

1 kg nypotatis  
1 tunt skivad bunt rädisa  
300 g gröna ärtor  
200 g fetaost  
½ bunt vattenkrasse  
Dressing:  
2 msk olivolja  
2 msk salladsolja  
3 msk balsamvinäger  
salt, peppar

Koka potatisen knappt mjuk i lättsaltat vatten. Låt svalna och dela den i mindre delar. Rör ihop dressing och häll över. Rensa spritärterna och lägg dem i kokande vatten 2 minuter. Låt dem rinna av och svalna. Skär sockerärterna i strimlor. Tärna fetaosten. Blanda potatis, spritärter, sockerärter, feta och vattenkrasse i en skål.

## Blomkålspanna med pinjenötter och russin

4 port

1 blomkålshuvud, skuret i små buketter som kokas lätt och kyls  
300 g tagliatelle eller annan pasta som kokas al dente i lättsaltat vatten  
3 msk olivolja  
2 vitlöksklyftor, skurna i tunna skivor  
50 g pinjenötter eller solroskärnor  
50-100 g russin  
strimlat limeskal  
hyvlad parmesanost

Hetta upp en wok, häll i olivolja och låt blomkålen fräsa några minuter tills den blir gyllenbrun. Sänk värmen och tillsätt vitlöken och nötterna. Tillsätt den avrunna pastan, russin och limeskalet. Klipp lite grönt över, t.ex vattenkrasse. Blanda pastan väl. Krydda med salt, peppar och parmesanosten. Gott med rödbetsplättar och kall yoghurtås.

~~~~~

Rödbetssallad

4 port

1 bunt kokta rödbetor
3 äpplen
1 msk smör
1 msk vatten
1 msk matättika
1 msk socker
några varv på svartpepparkvarnen

Skiva de kokta rödbetorna. Dela äpplena och skär i klyftor. Värm smöret i en kastrull och lägg i rödbetor och äpplen. Låt mjukna på svag värme och smaksätt med salt, ättika, socker och peppar. Servera salladen varm.

~~~~~

*Det går utmärkt att använda den färska rödbetsblasten i sallad eller att förvälla lätt och ätas som tillbehör!*

## Rödbetor i vattenkrassegrädde

4 port

1 bunt rödbetor  
3 dl gräddmjölk  
1 ½ msk smör  
1 ½ msk mjöl  
2 tsk dijonsenap  
1 tsk riven pepparrot  
örtsalt, peppar  
½ bunt vattenkrasse

Tvätta rödbetorna och koka dem mjuka i lättsaltat vatten i 20-40 minuter beroende på storlek. Värm gräddmjölken i en kastrull. Rör ihop mjölet och smöret. Klicka ner redningen i gräddmjölken och låt koka på svag värme i cirka 5 minuter. Smaksätt med senap, pepparrot, örtsalt och peppar. Vänd ner vattenkrassen. Skala och skiva rödbetorna. Lägg dem i en skål och slå över såsen.

~~~~~

Smörkokta rödbetor

Skala rödbetorna (använd gärna handskar, de färgar av sig mycket). Lägg rödbetorna i kallt vatten salta det lätt och koka upp dem så att de har lite tuggmotstånd kvar ca 10-15 minuter. Häll av vattnet och lägg en klick smör (alt. olivolja) på och låt det smälta och salta dem något. Passar bra till fisk eller grillat kött.

~~~~~

*Skalning av rödbeta sker enklast genom förvällning i 2-3 minuter. Sätt kastrullen under rinnande kallt vatten. Tryck till rödbetan så släpper skalet. Kokta rödbetor är gott med smör och citron, vitlök eller annan krydda. Skölj rödbetorna och koka i lättsaltat vatten (1 tsk salt till ½ liter vatten) tills de är nätt och jämt mjuka.*

