

Hello trendsetters

Mossagårdens grönsaksprenumerationer firar som bekant 10-årsjubileum i år, och gårdens ekologiska odlingar fyllde 20 häromåret. För alla oss som jobbat med eller handlat ekologiskt långt innan det blev "modernt" känns det nästan överkligt att se hur intresset nu verkar öka för varje vecka, och att fler och fler företag vill hänga på utvecklingen. I dagarna har ett glansigt och glättigt magasin med förföriska bilder dykt upp i handeln. Eco Queen heter tidningen som slutgiltigt vill bevisa att ekologiskt inte innebär uppoffringar, men lyx och njutning.

Här finns allt som finns i en klassisk damtidning – mode, skönhet, inredning, kändisar och recept – med den skillnaden att allt har en ekologisk vinkling. Fokus ligger på det lyxiga och exklusiva, i inredningsreportaget finns t.ex. gott om antika möbler med ansenliga prislappar. Här finns ett inspirerande resereportage med eko-guide till New York – med koldioxidberäkning samt uppgifter om hur mycket det kostar att klimatkompensera för sin atlantflygning, och t.o.m. en artikel om den dolda miljöagendan som antagits av en stor företagsgrupp i lyxbranchen med produkter som märkeschampagne och designväskor.

- På sätt och vis kan man säga att lyxindustrin, som är synonym med skönhet, måste vara mer exemplarisk än andra, menar ägaren och i företagsgruppens årsredovisning kan man läsa följande "Vi gör parfymer på värdefulla växtessenser, pressar druvor som mognat under solen i Cognac och Champagne - sådana traditioner inger djup respekt för naturen."

En tidning som Eco Queen väcker givetvis blandade känslor hos många miljövänner. Visst är det roligt att miljömedvetande äntligen verkar börja nå ut till en bredare allmänhet, samtidigt invänder många att en tidning som så starkt uppmuntrar till konsumtion inte kan vara miljövänlig. Kan man verkligen shoppa sig till en bättre värld? Att ekologiskt innebär lyx och njutning kan dock få invända mot – ekologiskt odlat smakar ju helt enkelt mycket bättre!

Ann-Sofi Eriksson, Mossagården

Liten grönsakslåda

Gurka (Tor Magnusson, Staffanstorp), Morot (Italien), Broccoli (Italien), Lollo Rosso (Italien), Rödlök (Italien), Cherrytomat (Holland)

Stor grönsakslåda

Gurka (Holland), Aubergine (Holland), Lila paprika (Holland), Morot (Italien), Broccoli (Italien), Lollo Rosso (Italien), Rödlök (Italien), Cherrytomat (Holland)

StorStor grönsakslåda

Sparris (Vidablick, Hörby), Blomkål (Frankrike), Avokado (Spanien), Gurka (Holland), Aubergine (Holland), Lila paprika (Holland), Morot (Italien), Broccoli (Italien), Lollo Rosso (Italien), Rödlök (Italien), Cherrytomat (Spanien)

Singellåda

Gurka (Holland), Morot (Italien), Broccoli (Italien), Cherrytomat (Holland), Banan (Dominikanska Republiken), Apelsin (Italien), Päron Anjou (Argentina)

Liten fruktlåda

Äpple Jona Gold (Holland), Banan (Dominikanska Republiken), Persika (Italien), Apelsin (Italien)

Stor fruktlåda

Äpple Jona Gold (Holland), Banan (Dominikanska Republiken), Persika (Italien), Apelsin (Italien), Melon (Italien), Kiwi (Chile), Päron Anjou (Argentina)

Rotfruktlåda

Morot (Italien), Kardborrerot (Holland), Blomkål (Frankrike), Vitkål (Holland)

Ostlåda

Gouda (Holland), Getost (Holland), Getost i block (Danmark)

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

GI-frukost

1 port

Börja dagen med en vitamin- och proteinkick som håller dig mätt länge!

1 medelstor morot
2 ägg
½ dl mjölk eller vatten
1 msk god kallpressad olja, gärna rapsörtsalt

Vispa ihop ägg och vätska samt lite salt med en gaffel. Hetta upp lite olja i en tjockbottnad kastrull. Häll i äggsmeten och stäng av plattan, så undviker du att det bränner fast i botten. Låt ägget stelna under omrörning. Skala moroten och riv den grovt. Blanda äggröran och morotsrivet med rapsolja och lite mer örtsalt i en liten skål. Strö över lite solros- eller pumpafrön om du vill och njut med en knäckemacka och juice.
Tips: Funkar utmärkt som lunch också.

Pastasallad med broccoli

4 p

400g fullkornspastaskruvar
1 medelstort stånd broccoli
2 dl kokta kikärter och/eller lite strimlad grillad kyckling
½ huvud strimlad lollo rosso-sallad
½ rödlök, fint skivad
8 cherrytomater, halverade
1dl solrosfrön
Vinegrette: Vispa samman
1msk sweet chilisås
1 msk vitvinsvinäger
1 pressad vitlöksklyfta
½ tsk salt
½ dl rapsolja
färskmalen svartpeppar

Dela broccolin i små buketter. Skala stammen och skiva den tunt. Blanda broccoli, rödlök och kikärter/kyckling med vinegretten och låt marinera medan resten görs. Koka pastan enligt anvisningar på paketet. Häll av i durkslag och spola med kallt vatten. Vänd ned pasta och strimlad sallad i broccoli-blandningen och dekorera med cherrytomater och solrosfrön.

Krispig sallad med sockerärtsalsa

4 port

Receptet hämtat från nya tidningen Eco Queen som i sitt första nummer skriver om lyxig, ekologisk raw food.

300g gulbetor
5 dl röda mangoldskott
2 msk olivolja eller hampaolja
2 msk pressad citronsaft
havssalt
nymald peppar
Sockerärtssalsa:
150 g sockerärter
1 liten rödlök
3 msk hackad färsk mynta
1 msk pressad citronsaft
2 msk olivolja eller hampaolja
havssalt
nymald svartpeppar

Salsa: Strimla sockerärtorna tunt. Skala och finhacka löken. Blanda ingredienserna och smaka av med salt och peppar. Skala betorna och skiva så tunt som möjligt, gärna med osthyvel. Blanda betorna med mangoldskott, olja och citronsaft och smaka av med salt och peppar. Lägg upp salladen på assietter, toppa med salsan och strö över mandel.
Variation som passar veckans låda: Byt ut gulbetorna mot morot, mangoldskotten mot finstrimlad lollo rosso och sockerärtorna mot hälften vardera av finhackad gurka och cherrytomat. Obs att du kan köpa den supernyttiga hampoljan i vår nätbutik!

Klar broccolisoppa med rödlök och citron

4 port

I stort stånd broccoli delat i små buketter, inkl. den skalade skivade stammen,
1 medelstor rödlök, skalad och skivad
2 tunt skivade morötter
2msk olja
1 l kokande vatten +
2 grönsaksbuljongtärningar
skal och saft av ½ citron
färskmalen vitpeppar

>>> Bryn lök och morot i olja i en tjockbottnad gryta tills de mjuknar men inte fått färg. Tillsätt vatten/buljong och sjud under lock 10 minuter. Lägg i broccoli och koka ytterligare ett par minuter. Tillsätt citronsaft och skal och smaka av med salt och vitpeppar.

Marocko-inspirerad gryta

4port

En äkta marockansk tajine skall puttra länge på låg värme i en speciell keramikform med väldigt toppigt lock. Men det blir gott i vanlig tjockbottnad gryta också.

1 gul lök, grovhackad
2 tärnade morötter
1 burk krossade tomater + 1-2 dl vatten eller buljong
4 dl kokta kikärter eller 400 g valfria grytbitar, gärna lamm eller 1 pkt sejfilé i kuber
1 tsk spiskummin
1 tsk torkad ingefära
1 tsk malen kanel
1 dl russin eller torkade aprikoser
1-2 tsk salt
2 finhackade vitlöksklyftor

Med kikärter eller fisk: Bryn lök och morötter i olja i tjockbottnad gryta några minuter. Tillsätt kryddorna och bryn ytterligare en minut. Häll i tomater och 1 dl vätska samt kikärter om dessa används. Låt puttra på svag värme under lock 15 minuter. Tillsätt torkad frukt och koka utan lock ytterligare 10 minuter. Späd med mer vätska om det blir för tjockt. Smaka av med salt och svartpeppar. Används fisk, blanda ner den de sista fem minuterna innan servering, den ska "stanna" men inte bli torr!

Med grytbitar: Börja med att bryna dem och låta dem puttra under lock i tjockbottnad gryta tillsammans med tomat, vatten, kryddor och 1 tsk salt tills de är möra, 30-50 minuter. Bryn lök och morötter några minuter i olja och tillsätt dessa samt den torkade frukten i grytan och låt puttra utan lock ytterligare 10 min. Servera med couscous eller bulgur.

>>>