

Lätt tvätt med tvättnötter!

Hur kan det bli så mycket tvätt? Tvättmaskinen går och går och för det mesta tänker man mest oskyldiga tankar som - Jippi nu är både vit- och kulörtvätthögen borta så äntligen kan jag trycka in den envisa lilla röda högen i maskinen. Men så ibland, just när man lägger i tvättmedlet, så flyger tanken iväg ...humm visserligen har jag köpt ett tvättmedel märkt med Bra Miljöval men fosfat-fritt är det ju faktiskt inte och något gör det ju med miljön, och många tvättar blir det? Kan det vara så absurt att jag faktiskt smutsar ner någon annanstans när jag vill göra min egen tvätt ren? Jag känner igen tanken allt för väl och antagligen är den så uttjatad i min hjärna att den självdör av utmattning en sekund efter den är tänkt?

Det härliga är att nu slipper jag denna gnagande tankeloop eftersom någon har återupptäckt en brun fin "nöt" med 12 olika naturliga tvättaktiva ämnen (saponiner) som är som är till 100 % nedbrytbara. Tvättnötterna får tvätten ren utan att släppa ut skadliga mängder av fosfat, eller silver till vattendrag och hav. Tvättens färger behåller sitt djup samtidigt som den blir ren och mjuk. Ahh! Tvättnötterna i Ekobutiken kommer från träd som växer vilt på höjderna av Himalaya i Indien och är egentligen ingen nöt utan ett bär och lämpar sig speciellt bra för allergiker. SAMU tvättnötter stödjer Fair Trade, rättvisemärkt handel. Produktionen av tvättnötterna ger en viktig inkomstkälla, speciellt till kvinnor som på så sätt kan försörja sina familjer. Genom att köpa tvättnötter skyddar man också skogen, eftersom träden blir för värdefulla för att avverkas för att till exempel få ved.

Redan före vår tideräkning och in i modern tid använde kineserna tvättnöten till att tvätta kläderna med. Tydligt krävdes det mycket övertalning för att få dem att övergå till tvåltvättmedel, vilket säger en hel del om att det dög nog väldigt bra egentligen. Och än idag används tvättnöten på museer när de skall rengöra känsliga tyger som siden och ull. Har ni fått svåra fläckar på kläderna gnuggar man in med en annan miljövänlig produkt som vi precis tagit in Ekobutiken, nämligen flytande ekologisk galltvål. Med galltvål och tvättnötter är det mycket lättare att tvätta, tralla la!

Inger Valeur, Mossagården

Liten grönsakslåda

Rädisor (Mossagården), Kålrabbi (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Persilja (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp), Vitlök (Bertil Andersson, Bästekille)

Stor grönsakslåda

Gurka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Rädisor (Mossagården), Kålrabbi (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Persilja (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp), Vitlök (Bertil Andersson, Bästekille), Avokado (Mexiko)

StorStor grönsakslåda

Salladslök (Mats Johnsson, Gnalöv), Rödbetor (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Färsk vitkål (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Sallad (Linda Holster, Nöbbelöv), Gurka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Rädisor (Mossagården), Kålrabbi (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Sallad (Mats J, Gnalöv), Persilja (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp), Vitlök (Bertil Andersson, Bästekille), Avokado (Mexiko)

Singellåda

Rädisor (Mossagården), Kålrabbi (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Persilja (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Röd paprika (Holland), Äpple Jona Gold (Tyskland), Banan (Dominikanska Republiken), Mango (Mali)

Liten fruktlåda

Äpple Jona Gold (Tyskland), Banan (Dominikanska Republiken), Vattenmelon (Italien), Mango (Mali), Päron (Argentina)

Stor fruktlåda

Äpple Jona Gold (Tyskland), Banan (Dominikanska Republiken), Vattenmelon (Italien), Mango (Mali), Päron (Argentina), Grapefrukt (Sydafrika)

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

Marinerad kålrabbi med rädis-salsa

4 port

1 stor kålrabbi
1 knippe rädisor
några kvistar bladpersilja, finhackad
½-1 salladslök eller liten gul lök
1 vitlöksklyfta eller den finhackade blasten från en färsk vitlök
2+2msk kallpressad rapsolja
1 msk pressad citron eller äppelcidervinäger
salt
grönsallad

Skär av blast och rotspets från rädisorna. Skiva dem tunt och skär skivorna i strimlor. Hacka löken fint. Blanda rädisor, lök och persilja med pressad vitlök, ½ tsk salt, hälften av oljan samt pressad citron. Låt marinera minst 15 minuter. Skala kålrabbin och skiva så tunt du kan (hyvla gärna med osthyvel) Blanda med ½ tsk salt och resten av oljan. Låt stå 10-15 minuter så den mjuknar lite. Lägg upp kålrabbin på salladsbädd och toppa med rädissalsan, servera som förrätt eller som tillbehör till tex. omelett eller grillat.

Asiatisk soppa med kålrabbi

4 port

1-2 färska lökar med blast
2 medelstora morötter
1 stor kålrabbi
1-2 cm färsk ingefära
2 vitlöksklyftor
1 msk olja, raps eller neutral smak
1 l vatten
2 tsk kinesisk soja
½ tsk salt
½ tsk curry
½ dl strimlade torkade alger, tex ett par "sushiark" som skärs i strimlor
2-3 "bollar" kinesiska nudlar eller ett paket snabbnudlar
3 ägg
2-3 tsk sweet chili sås

Skala och strimla grönsakerna. Skär vitlök och ingefära i mm-tunna skivor Hetta upp oljan direkt i soppgrattan. >>

>>> Låt vitlök och ingefära fräsa några sekunder innan övriga grönsaker tillsätts. "Woka" grönsakerna med curryn några minuter tills de är varma, tillsätt kokande vatten, salt och soja. Koka ca 5 minuter, lägg sedan i alger och nudlar, koka upp igen. Vispa ihop äggen som till en omelett, men håll i omgångar direkt i soppan när nudlarna börjar bli klara. Rör inte i grytan förrän ägget stelnat. Smaka av med salt och sweet chili.

Variation: Byt ut de förlorade äggen mot några dl kokta kikärter eller färdiglagad kyckling i strimlor.

Cous cous med avokado och räkor

4 port

Räkor tillhör de få "havsfrukter" som det än så länge finns gott om i haven.

4 dl fullkornscouscous
2 avokado, tärnad
1 färsk lök med blast eller ½ rödlök, tunt skivad.
skal och saft av ½ citron
200g skalade räkor, gärna från burk
några kvistar färsk dill eller bladpersilja
1 äpple i fina bitar
½ röd eller gul paprika
2 msk kallpressad olja, gärna raps
1 pressad vitlöksklyfta
½-1 tsk salt
nymalen peppar, svart eller blandad

Koka couscousen enligt anvisningarna på paketet. Lufta den med en gaffel och låt svalna något utan lock. Blanda lök och äpple med salt, citron och olja. Vänd ner räkor, avokado, paprika och finhackad dill eller persilja. Am du använder räkor i burk kan lite av lagen användas som smaksättning. Vänd slutligen ned den avsvalnade couscousen och smaka av med salt och peppar. Servera med grönsallad och ett gott bröd.

Tips!
Gör en supergod bordskrydda genom att blanda lika delar svart-, vit-, grön- och rosépeppar i pepparkvarnen. Eller köp den färdiga blandningen, med kvarn och allt, i en världsbutik.

Libanesiska köttbullar

Har ni upptäckt den libanesiska maten? Mild men mycket smakrik!

Färs:

½ kg köttfärs, gärna lamm eller vilt
2 dl hackad persilja
1 hackad gul lök
1 msk malen kryddpeppar
1 tsk malen spiskummin
salt
Sås:
4 tomater i klyftor eller 1 pkt krossade tomater
2 gula lökar i klyftor
2 msk tomatpuré
2 dl vatten
vitpeppar
salt

Blanda ingredienserna till färsen och forma avlånga köttbullar. Stek i olja på låg värme. Bryn löken och de färska tomaterna till såsen i olivolja. Tillsätt övriga ingredienser, låt koka ihop något och smaka av. Häll såsen över köttbullarna och servera tex. med bulgur.

Tabouli, Libanesisk persiljesallad med bulgur

En äkta tabouli innehåller mest persilja och ganska lite bulgur. En matigare sallad blir det om man gör tvärtom.

1 knippe bladpersilja
1 kvist färsk mynta
2-4 tomater
1-2 gula lökar
½-1 dl olivolja
1-2 dl färskpressad citronsaft
3 dl bulgur
salt och nymalen svartpeppar

Koka bulgur enligt anvisningarna i knappt dubbla mängden vatten- Spola av med kallt vatten och låt rinna av. Hacka persilja, lök och mynta fint. Tärna tomaterna. Blanda med olja, citronsaft och kryddor. Vänd ner den avsvalnade bulgurn. Gott till grillat eller till köttbullarna härintill!