

# mossagårdsbladet V27

## Ebba-Maria och Hanna-Metta finalister i Änglamarks miljöpris!

Mossagårdssystrarna Hanna-Metta och Ebba-Maria Olson har gått till final i Änglamarkspriset 2008! Priset delas ut till en person eller företag som gjort "en betydelsefull miljöinsats inom matområdet som också gynnar en för vårt globala klimat bättre produktion".

Änglamarkspriset instiftades 2002 av Coop tillsammans med Hans Alfredson, Märta-Stina Danielsson och Sven-Bertil Taube, för att uppmuntra och lyfta fram goda initiativ inom miljö och ekologi.

I år är temat för priset "mat och klimat" – en global fråga som berör alla konsumenter, odlare och matproducenter. Bland de tio nominerade kandidaterna i finalen återfinns Mossagårdens egna Ebba-Maria och Hanna-Metta Olson som driver Mossagården Eko AB, respektive den ekologiska butiken "Morot & Annat". Magnus Frisk, informationschef på Coop Sverige, berättar att de tyckte att Mossagården var en värdig kandidat, i egenskap av ett ekologiskt familjeföretag i expansion:

- Vi på Coop tyckte att Mossagården passade bra, eftersom Ebba-Maria och Hanna-Metta representerar en ny generation entreprenörer som hela tiden utvecklar sin verksamhet och driver både affär, nätbutik och prenumerationstjänst, där sortimentet och kundkretsen hela tiden ökar. Sen jobbar de med ekologiska grönsaker, vilket utifrån ett klimatperspektiv är dubbelt bra – vegetarisk kost är klimatsmart mat, liksom ekologisk odling, som undviker användandet av konstgödsel och annat.

Ebba-Maria Olson, som har drivit sin grönsaksprenumeration sedan 1998, tror också att det är Mossagårdens förmåga till både konsekvens och förnyelse som har gjort att de nominerats till Änglamarkspriset.

- Vi har jobbat långsiktigt och hela tiden följt en linje, menar hon. Jag tror det är därför vi kommit ifråga – för att vi gått hela vägen med vårt engagemang och vågat satsa. Det är en väldigt stor ära för oss att bli uppmärksammade i samband med detta fina, nationella pris!

Med början i juni, kan alla som vill gå in på [www.coop.se](http://www.coop.se) och rösta på någon av de tio Änglamarkskandidaterna. Priset delas sedan ut till den slutgiltiga vinnaren i månadsskiftet september/oktober.

*Anna Wagner, Mossagården*

### Liten grönsakslåda

Rädisor (Mossagården), Dill (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Gurka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Persilja (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp), Nypotatis (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Morot (Italien)

### Stor grönsakslåda

Sallad (Linda Holster, Nöbbelöv), Broccoli (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Rädisor (Mossagården), Dill (Solmarka Gärd), Gurka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Persilja (Solmarka Gärd), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp), Nypotatis (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Morot (Italien)

### StorStor grönsakslåda

Salladslök (Mats Johnsson, Gnalöv), Zucchini (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Färsk vitlök (Solmarka Gärd), Gurka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Sallad (Linda Holster, Nöbbelöv), Broccoli (Solmarka Gärd), Rädisor (Mossagården), Dill (Solmarka Gärd), Gurka nr 2 (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Persilja (Solmarka Gärd), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp), Nypotatis (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Morot (Italien)

### Singellåda

Dill (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Gurka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Persilja (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp), Nypotatis (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Banan (Dominikanska Republiken), Päron (Argentina), Mango (Mali)

### Liten fruktlåda

Äpple Jona Gold (Tyskland), Banan (Dominikanska Republiken), Grapefrukt (Sydafrika), Päron (Argentina)

### Stor fruktlåda

Äpple Jona Gold (Tyskland), Banan (Dominikanska Republiken), Grapefrukt (Sydafrika), Päron (Argentina), Kiwi (Chile)

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

## Nudlar med gröna linser

4 port

*Asiatisk sesamolja pressas av rostade sesamfrön. Inte lika nyttigt som kallpressat förstås, men den ger fantastiskt mycket smak och används som krydda.*

400 g äggnudlar av asiatisk typ  
2 dl gröna linser  
2-3 salladslökar inkl blast eller en gul lök, skivad  
2 medelstora morötter skurna i tunna skivor eller stavar  
några dl strimlad vitkål, kålrabbi eller broccoli i små buketter  
1-2 msk soja  
1 msk sweet chilisås  
1 tsk indisk curry  
1 msk rapsolja  
1-2 tsk asiatisk sesamolja  
2 msk söt mango chutney

Skölj linserna och koka dem mjuka men ej mosiga (ca 25 min) i dubbla mängden vatten tillsammans med 1 msk av vardera soja och sweetchili samt lite salt. Späd ev. med mer vatten, de får inte koka torrt! Woka grönsakerna i rapsoljan tillsammans med lite salt några minuter. Tillsätt curryn mot slutet. Tillsätt ½ dl vatten och låt puttra ytterligare några minuter, men se till att grönsakerna har kvar sin spänst! Koka nudlarna enligt anvisning på paketet (tar vanligtvis bara några minuter). Låt rinna av. Blanda grönsaker, linser och mango chutney och låt allt koka upp. Blanda därefter väl med nudlarna och smaksätt med sesamolja samt soja och sweet chili efter smak. Servera med sesamgurka eller grönsallad.

**Variation:** Har du inga nudlar, servera som wok till ris eller quinoa. Mango chutney ger väldigt autentisk "China box" -smak, men kan ersättas av lite socker och vinäger.

## Rädis-gazpacho med persilja

4 port

*Rädisblast är lite stickigt, men finhackad eller tillagad går den utmärkt att äta!*

>> 1 slanggurka  
1 knippe rädisor, inkl blasten  
1-2 grovhackade salladslökar inkl blast eller 1 medelstor gul lök  
1-2 pressade vitlöksklyftor  
1-2 morötter, grovrivna (1 äpple)  
några kvistar persilja  
2-4 dl vatten  
1 msk pressad citron eller vinäger  
3 msk olivolja  
salt och nymald svartpeppar

Skölj rädisorna noga och ta bort rotspets samt bladfäste. Hacka rädisblasten samt persiljestjälkarna grovt. Skär grönsakerna i mindre bitar. Spara några rädisor till garnering! Morötterna bör rivs först eftersom de är svåra att mixa annars. Kör allt till slät konsistens i mixer eller matberedare, ev. i omgångar. Späd med vatten till önskad konsistens och smaka av med salt och peppar. Servera soppan kall med skivade rädisor och ett gott bröd

## Universalmarinad

*Färdigköpta grillsåser och marinader innehåller oftast mängder av glutamat och diverse "E". Onödigt, när det är så lätt att fixa marinaden själv!*

Till ½ kg kött behöver du:  
2 -3 msk valfri olja  
2-3 msk av något syrligt: vin, vinäger, yoghurt, juice...  
½-1 tsk salt  
smaksättning: pröva något av följande:  
**Provencalsk:** pressad vitlök+torkade örtekryddor +grovmalen svartpeppar  
**Indisk:** ½-1 msk curry (+ gärna vitlök här med) kinesisk: honung, soja och finhackad färsk ingefära (minska på saltet om du använder soja!)  
**Thailändsk:** ½-1 msk röd curry+lite socker libanesiskt: tomatpuré, vitlök, spiskummin och chilipulver,  
**marockanskt:** kanel, spiskummin och gurkmeja – ja ni fattar. Blanda alla ingredienser noga. Skär köttet i skivor eller kuber och lägg i en plastpåse tillsammans med marinaden – se till att den fördelas jämnt. Snabbmarinera några timmar i rumstemperatur eller många (4-24) timmar i kylskåp. Mer tid = mer smak.

## Sesamgurka

*Frossa i en gurksallad nu när det är säsong!*

1 slanggurka  
½ tsk salt  
1 tsk finhackad färsk ingefära  
1 pressad vitlöksklyfta  
1 -2 msk sweet chili sås  
1 msk rapsolja  
1 tsk sesamolja av rostade sesamfrön  
1-2 msk oskalade sesamfrön, ev rostade

Skär gurkan i halvmåneformade skivor, ca 1 cm tjocka. Bland väl med övriga ingredienser. Servera till wok eller nudlar.

## Mareks potatissallad

4 port

*Av min vän Marek (som bl.a. jobbat som kock på Widarkliniken i Järna) har jag lärt mycket om mat – tex. att skurna grönsaker så fort som möjligt ska blandas med olja för att "försegla" växtcellerna och förhindra den oxidationsprocess som annars förstör både smak- och näringsämnen.*

1 kg färskpotatis  
1-2 salladslökar inkl blasten, skivade  
1 äpple i små tärningar  
1 knippe dill inkl stjälkarna, finhackad  
½ dl finhackad ättiksgurka +lite av spadet  
1 tsk grovmalen senap  
½ tsk salt  
½ dl kallpressad raps eller olivolja (eller hälften av varje)  
1 pressad vitlöksklyfta  
färskmalen svartpeppar

Koka potatisen nätt och jämnt mjuk i lättsaltat vatten. Spola med kallt vatten så den svalnar något och låt rinna av väl. Skiva eller tärna ganska fint. Rör samman en vinegrette av senap, olja, gurkspad, dill och övriga kryddor. Vänd ner lök och äpple i detta, och blanda slutligen väl med potatisen. Smaka av med salt och peppar. Låt gärna stå och mogna i kylan några timmar innan serveringen (behöver i så fall smakas av ännu en gång, eftersom potatisen drar åt sig saltet).