

# mossagårdsbladet v28

## Morotsmannen från Borgeby

Sund Mat i Borgeby, med Ingeman i spetsen, har i denna vecka försett oss med frilandsodlade, nyskördade rödbetor – härligt! Det är första gången som ni får rödbetor från Ingeman i era lådor, men ni kanske alla känner Ingeman sen förr? Har ni träffat honom någonstans, Morotsmannen?

Ja, det är så han kallades. Varje morgon kl. 02.00 gick Ingeman upp för att pressa morotsjuice, som sedan levererades ut i butiker runt om i Skåne. Idag är verksamheten dessvärre inte längre aktiv utan det är de frilandsodlade grönsakerna som prioriteras på markerna utanför Borgeby (Bjärred). Men det var en stor business en gång i tiden, och visst var det härligt att kunna köpa nypressad, skånsk morotsjuice i butiken. I Mossagårdens ekobutik hoppas vi att detta ska bli möjlighet i framtiden, att med lådorna kunna få färskpressad morotsjuice och andra juicer. Vore det inte underbart?

Om ni vill se en kort film med Ingeman och hans mysiga inställning till morotens välgörande egenskaper, besök [malmo.se](http://malmo.se), gå vidare till "Miljö & Hälsa", "projekt & nätverk", "projekt", "Miljö-TV", "Filmarkivet" och till sist "Morotsmannen". Och jag "varnar" er, här kan ni stanna hela dagen! För här ligger över 100 kortfilmer, alla kopplade till ekologi och fantastiskt inspirerande och charmiga!

Filmer att rekommendera, förutom Morotsmannen, är (svårt att välja, alla är så bra) men om jag måste så sticker "Prins Charles ekologi" ut lite i mängden. Det finns också en liten film om det "Ekologiska Chokladet" Green n´ Black som säljs i vår e-butik också förstas filmen från år 2001 där vi är med, "Ekologisk näthandel".

*Ebba- Maria Olson, Mossagården*

[www.mossagarden.se](http://www.mossagarden.se)

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

## Liten grönsakslåda

Tomat (Magnusson, Staffanstorps), Sallad (Nöbbelövs gård), Mix morot (Nöbbelövs gård), Persilja (Nöbbelövs gård), Gurka (Agriborg, Tomelilla), Rödbetor (Sund mat, Borgeby)

## Stor grönsakslåda

Tomat (Magnusson, Staffanstorps), Sallad (Nöbbelövs gård), Mix morot (Nöbbelövs gård), Persilja (Nöbbelövs gård), Gurka (Agriborg, Tomelilla), Rödbetor (Sund mat, Borgeby), Paprika, röd (Holland), Paprika, grön (Holland), Majrova (Agriborg, Tomelilla)

## StorStor grönsakslåda

Tomat (Magnusson, Staffanstorps), Sallad (Nöbbelövs gård), Mix morot (Nöbbelövs gård), Persilja (Nöbbelövs gård), Gurka (Agriborg, Tomelilla), Rödbetor (Sund mat, Borgeby), Paprika, röd (Holland), Paprika, grön (Holland), Majrova (Agriborg, Tomelilla), Blomkål (Danmark), Vitlök (Danmark), Knippelök (Mats J, Gnalöv), Citron (Italien)

## Singellåda

Tomat (Magnusson, Staffanstorps), Sallad (Nöbbelövs gård), Mix morot (Nöbbelövs gård), Persilja (Nöbbelövs gård), Banan (Dom Repub), Äpple Cripps Pink (Argentina), Päron (Argen.)

## Liten fruktlåda

Banan (Dom Republik), Äpple, Cripps Pink (Argentina), Kiwi (Chile), Päron (Argentina)

## Stor fruktlåda

Banan (Dominikanska Republiken), Äpple, Jonagold (Italien), Nektarin (Italien), Grapefrukt, (Sydafrika), Äpple, Cripps Pink (Argentina), Kiwi (Chile), Päron (Argentina)

## Rotfruktlådan

Morot (Danmark), Kålrabbi (Nöbbelövs gård), Majrova (Arne P), Nypotatis (Mossagården)

## Ostlådan

Gouda young (Holland), Brie, (Danmark), Feta (Danmark), Danablue (Danmark)

## Biffsallad med mixmorot

4 port

½ kg gula och orange morötter  
300 g rostbiff eller biff  
1 msk smör/margarin  
½ kg färskpotatis  
1 liten gurka  
1 paprika  
persilja  
1 gul lök  
3 msk rapsolja  
1 msk osötad senap  
salt och peppar

Skär morötterna i stavar. Krydda köttet och stek tillsammans med morötterna i en stekpanna med lite fett. Koka potatisen. Finhacka löken och paprikan och blanda med senap och rapsolja till dressing. Dela potatisen i stora bitar och håll dressingen över, smaka av med salt och peppar. Dela gurkan och skär i stavar. Blanda morötter, potatis, gurka och dressing i en skål. Strimla köttet och lägg det ovanpå. Garnera med persilja.

~~~~~

## Böngryta med primörer

4 pers

*En väldoftande böngryta med färsk lök, nyskördad paprika och årets första vitlök smakar härligt.*

3-4 gula knippelökar  
2 paprikor  
2 msk smör/margarin  
300 g malet nötkött  
2 burkar vita bönor  
2 burkar krossade tomater  
2-3 vitlöksklyftor  
6-8 stänk tabasco  
1-2 tsk chilipulver  
1 tsk salt  
1 dl grovhackad persilja

Skala och hacka löken grovt. Dela

paprikan och skär i små bitar. Bryn smöret och smula i köttet. Fräs under omrörning tills det fått lite färg. Tillsätt lök och paprika och fräs några minuter till. Krossa vitlöken och tillsätt tillsammans med de krossade tomaterna, bönorna och tabascon. Koka ca 10 minuter och smaka av. Koka utan lock om den är för tunn i konsistensen. Strö persiljan över.

~~~~~

## Färska rödbetor

Koka rödbetorna knappt mjuka i lätt saltat vatten och njut dem som primörer med lite smör. Skala inte, skär inte av rödbetans spets och låt en bit av blasten vara kvar vid kokning. Annars läcker onödigt mycket av den röda färgen ut. Resterande blast kan du hacka och blanda i en sallad.

~~~~~

## Sommarsallad

4 pers

1 litet salladshuvud  
1 litet blomkålshuvud  
1 liten gurka  
2 tomater  
200 g rökt, skivad skinka  
finklippt persilja  
*Dressing:*  
1 msk vinäger  
1 tsk senapspulver  
1 krm salt  
3 msk olja

Strimla salladen grovt. Dela blomkålen i små buketter. Skär gurkan i mindre bitar, klyfta potatisen och blanda ihop. Rulla ihop skinkskivorna och lägg dem ovanpå. Skaka samman dressingen och håll över. Strö över persiljan. Servera med bröd. Vill man ha lite mjukare blomkål kan man koka den i ca 5 minuter i lättsaltat vatten. Spola kallt.

## Fisk med kinainspirerade grönsaker.

4 port

Fräs hastigt bitar av tomat, gurka och gul lök i lite olja i en het panna. Ta 2 msk vardera av vinäger, socker och soja, blanda med 1 dl apelsinjos och 1 dl vatten. Slå såsen över grönsakerna och red av med Maizena. Smaka av med färskrivn ingefära. Stek fisken och servera med ris.

~~~~~

## Ungersk gulaschgryta

4 pers

500 g benfritt nötkött, t. ex. högrev eller grytbitar  
3 gula lökar, grovhackade  
1-2 vitlöksklyftor i skivor  
1 ½ msk paprikapulver  
2 krm stött kummin  
2-3 msk tomatpuré  
2 tsk mejram  
½ krm cajennpeppar  
1 lagerblad  
1-2 tärningar köttbuljong  
6 dl vatten  
8 medelfasta potatisar, skalade och i bitar  
2 paprikor, tärnade  
3-4 krm salt  
1 krm svartpeppar

Skär köttet i fyrkantiga bitar, ca 2 cm. Fräs lök, vitlök, paprikapulver och kummin i margarin i en stor gryta. Blanda i kött, tomatpuré, kryddor, buljongtärningar och vatten så att det nästan täcker. Sjud under lock ca 1 timme, tills köttet är nästan mört. Lägg i potatisen och paprikan och koka tills potatisen är mjuk, 10-15 minuter. Smaka av med salt och peppar.

