

mossagårdsbladet v29

Ekofrukt och ekobär, lite här och där!

Nu längtar vi verkligen efter den skånska eller svenska frukten och bären! Men – var är de? Vi kan verkligen konstatera att de skånska frukterna och bären lyser med sig frånvaro! Det är inte många som vågat sig på den ädla konsten av att odla frukt och bär ekologiskt på den skånska slätten. Men vi hoppas på att fler kommer att söka lyckan – och finna den!

Vi kunde först konstatera att fåglarna hann före plockarna vad det gäller våra inplanerade körsbär! Och vårhallon går inte att odla, för det är ingen som önskar sig de gäster som följer med bären hem. Men däremot går det bra att odla hösthallon, som inte är så populära ur larvsynpunkt!

Fast, glädjande nog kan vi konstatera att äppelsäsongen är tidig i år och eftersom det var ett hopplöst äppelår förra året så förutspår vi ett lysande år i år! Redan i början av augusti hoppas vi att kunna tugga i oss de första äpplena från Per-Olof Persson i Dösjebro. Den tidiga sorten heter Alice. Och inom två veckor kommer vi också att kunna bjussa på de första plommonen från Alnarps Trädgårdar! Härligt!

Och – så till denna vecka! Den skånska andelen i veckans låda består av svarta vinbär från Marie Andersson utanför Kågeröd. De är förstås goda att äta som de är eller att göra sylt eller marmelad på! Och skulle några av er ha egna buskar i trädgården att plocka ifrån, misströsta inte. Dessa bär tröttnar man inte på och det finns massor av idéer på baksidan av bladet på vad man kan göra med dem!

Ebba- Maria Olson, Mossagården

Liten grönsakslåda

Sallad (Arne, Agriborg/Mats, Gnalöv), Mix morot röd/gul/vit (Nöbbelövs gård), Gurka (Agriborg, Tomelilla), Rödbetor (Elisabeth Hansson, Klippan), Tomat (Tor M, Staffanstorp)

Stor grönsakslåda

Sallad (Arne, Agriborg/Mats, Gnalöv), Mix morot röd/gul/vit (Nöbbelövs gård), Gurka (Agriborg, Tomelilla), Rödbetor (Elisabeth Hansson, Klippan), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp), Färsk vitkål (Danmark), Färsk vitlök (Danmark)

StorStor grönsakslåda

Zucchini (Mossagården), Bladselleri (Danmark), Grön & Röd Paprika (Holland), Sallad (Arne, Agriborg/Mats, Gnalöv), Mix morot röd/gul/vit (Nöbbelövs gård), Gurka (Agriborg, Tomelilla), Rödbetor (Elisabeth Hansson, Klippan), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp), Färsk vitkål (Danmark), Färsk vitlök (Danmark)

Singellåda

Sallad (Arne, Agriborg/Mats, Gnalöv), Mix morot röd/gul/vit (Nöbbelövs gård), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp), Rödbetor (Elisabeth Hansson, Klippan), Banan (Dom. Republiken), Äpple, Jona Gold (Holland), Grapefrukt (Sydafrika)

Liten fruktlåda

Banan (Dom Republik), Äpple, Jona Gold (Holland), Kiwi (Nya Zeeland), Päron (Argen.)

Stor fruktlåda

Svarta vinbär (Axelvold), Banan (Dom. Republiken), Äpple, Jona Gold (Holland), Grapefrukt (Sydafrika), Vattenmelon (Spanien), Kiwi (Nya Zeeland), Päron (Argen.)

Rotfruktlådan

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

Ostlådan

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

www.mossagarden.se

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

Svarta vinbär

Svarta vinbär kan ätas som de är eller användas till saft, sylt, kräm, gelé eller likör. Man kan också använda både bladen och bären till att krydda brännvin och bladen till att koka te på.

Svarta vinbär användes förr inom medicinen, då bären ansågs vara både kylande och antiseptiska. Saften av de svarta bären sägs vara hälsosamma vid hals- och magåkommor. Och så kan man använda bären för att förebygga förkylningar.

Anledningen till att svarta vinbär är så hälsosamma är att de är rika på C- och E-vitamin. Äter man 100 g svarta vinbär får man i sig 3 gånger så mycket C-vitamin som det rekommenderade dagsintaget. Svarta vinbär är också rika på kostfiber, kalium och kalcium.

Svarta vinbär förvaras bäst i kylskåp och de passar också bra att frysa in. De är mycket goda att använda i desserter. Om man fryser in dem så har man underbara bär över hela året!

~~~~~

## Smulpaj med sv vinbär

50 g margarin  
2 dl havregryn  
½ dl vetemjöl  
1 msk socker  
5-6 dl svarta vinbär  
1 msk potatismjöl + 1 msk socker

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda havregryn, vetemjöl och socker i en bunke. Finfördela margarinet med en gaffel eller fingertopparna till en grymig massa. Lägg bären i en ugnssäker form och gör en blandning med socker och potatismjöl som sedan strös över bären. Strö smuldegen över. Grädda pajen i 20-25 minuter. Servera med vaniljglass eller vaniljsås.

## Veggiegryta

4 port

500 g potatis  
400 g färska tomater  
4 stora blad sallad  
2 morötter (eller 4 små i stora bitar)  
3 vitlöksklyftor  
1 röd paprika  
2 chilifrukt  
3 dl vatten  
2 tärningar grönsaksbuljong  
3 msk röd pesto  
salt- och svartpeppar

Skala potatisen och dela dem i halvor. Skär tomaterna i klyftor. Skala morötterna och skär dem i skivor eller bitar. Hacka vitlöksklyftorna och skär paprikan i bitar. Klyv chilin, ta bort kärnorna och strimla chiliköttet. Lägg alla ingredienserna utom peston, salt och peppar i en gryta. Koka upp och sjud under lock tills potatisen och grönsakerna är mjuka (ca 25 minuter). Blanda i peston och smaka av med salt och peppar. Servera grytan på stora salladsblad.

~~~~~

Färsk vitkål med sambalkryddad färs

3-4 port

300 g färsk vitkål
1 rödlök
rapsoja till stekning
250 g blandfärs eller quornfärs
1-2 tsk sambal oelek (en krydda)
1 msk kinesisk soja

Strimla vitkålen så tunt som möjligt. Skala och klyfta löken. Woka/stek vitkål och rödlök under omrörning tills det mjuknat. Ta upp. Fräs färsen under omrörning. Tillsätt sambal oelek och soja. Fräs en kort stund. Rör ner kål och lök. Vänd runt. Servera direkt med nykokt ris!

Små söta rödbetor och små söta morötter

De färska rödbetorna kokar man knappt mjuka i lätt saltat vatten och njut 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.

Även de första morötterna avnjutes som primörer och ni kan känna er som kungar eller drottningar när ni äter dem. Koka lätt i saltat vatten och är med smör, som tillhör eller överst på en sallad. Och det är extra roligt med de olika färgerna!

~~~~~

## Tomat- och mozzarella sallad med selleristicks

4 pers

*En oslagbar kombination! Vi rekommenderar att köpa ekologisk mozzarella, skillnaden är stor! Både smaken och konsistensen är bättre!*

4 tomater  
6 skivor gurka  
½ rödlök  
250 g mozzarellaost  
6 färska basilikablåd  
1 msk balsamvinäger  
1 msk olivolja  
salt och svartpeppar

Skiva tomaterna och lök och varva dem på ett fat. Skiva mozzarellan och lägg ovanpå och strö över basilikablåden. Stänk över balsamvinäger och olivolja. Salta och peppra efter smak. Dela bladsellerin och gör små stavar att servera till! Det är också gott att servera med en gräddfilssås med smak av senap eller en klassisk tzatsiki.

