

## Snart dags för Sveriges första helt ekologiska festival

Nu börjar det närma sig - sommarens härligaste ekofest!  
Förberedelserna har pågått sedan tidigt i våras, men nu är det bara två veckor kvar tills Mossagårdsfestivalen går av stapel den 1-3 augusti. För er som vill köpa biljetter via vår hemsida är sista chansen nu på söndag den 20 juli. Via ticnet ([www.ticnet.se](http://www.ticnet.se)) kan biljetter köpas fram till kl 21 dagen innan föreställning, men tänk på att biljetterna är begränsade, så vänta inte! Eventuella kvarvarande biljetter kommer att kunna köpas på plats från kl 11.00 på fredag och kl 10.00 på lördag och söndag.

Samtliga tre dagar är fullspäckade av framträdanden, men vi kan stolt meddela att vi ändå lyckats få med ännu en av många önskad artist, nämligen Thomas Wiehe, som kommer att spela tillsammans med Peter Elmberg från Mundekulla på lilla scenen söndag kl 19. På Mossagården pågår febril aktivitet dessa sista veckor, och vill du vara med i volontärgänget som hjälper till att göra festivalen till verklighet finns fortfarande möjlighet. Hör i så fall av dig till oss så fort som möjligt för mer info!

Förutom ett massivt artistutbud och många andra spännande aktiviteter kommer det finnas ekologisk mat i alla de former, från maffiga hamburgare till läskande smoothies. Håll dessutom utkik efter de helt tomma flaskor som kommer att finnas till försäljning på festivalområdet. "Köp en tom flaska med 30 liter vatten" är mottot för företaget Utan vatten. Varje gång du fyller en vattenflaska med kranvatten istället för att köpa buteljerat vatten spar du själv minst 10 kronor, men dessutom besparar du miljön massor av onödiga belastningar i form av transporter och tillverkning av flaskor.

Köper du din flaska från Utan vatten bekostar du dessutom framställning av 30 liter dricksvatten i länder där detta är en brisvara, och köper du den på festivalen får du som grädde på moset en flaska med en snygg specialdesignad festival-etikett. Att besökarna kan återanvända sina vattenflaskor är ännu ett led i att minimera avfallet från festivalen. Hoppas att vi ses där!

*Ebba-Maria Olson, Mossagården*

### Liten grönsakslåda

Rödbetor (Bjärhus, Klippan), Färsk vitkål (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Gurka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Sallad (Nöbbelövs Gärd, Kristianstad), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp), Dill (Nöbbelövs gård)

### Stor grönsakslåda

Zucchini (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Sockerärtor (Bjärhus, Klippan), Rödbetor (Bjärhus, Klippan), Färsk vitkål (Solmarka Gärd), Gurka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Sallad (Nöbbelövs Gärd, Kristianstad), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp), Dill (Nöbbelövs gård)

### StorStor grönsakslåda

Gräslök (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Broccoli (Solmarka Gärd), Färsk vitlök (Solmarka Gärd), Linzer potatis (Bertil Andersson, Bästekille), Zucchini (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Sockerärtor (Bjärhus, Klippan), Rödbetor (Bjärhus, Klippan), Färsk vitkål (Solmarka Gärd), Gurka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Sallad (Nöbbelövs Gärd, Kristianstad), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp), Dill (Nöbbelövs gård)

### Singellåda

Zucchini (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Gurka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Sallad (Nöbbelövs Gärd, Kristianstad), Dill (Nöbbelövs Gärd, Kristianstad), Broccoli (Solmarka Gärd), Äpple Jona Gold (Tyskland), Banan (Dominikanska Republiken), Apelsin (Sydafrika)

### Liten fruktlåda

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

### Stor fruktlåda

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

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

## Bönsallad med broccoli

4 port

*Säsongens första rödbetor njutes bäst i ensam majestät!*

1 knippe färsk rödbetor  
1-2 msk smör och/eller god olja  
½ tsk salt  
1 nypa smulad rosmarin eller salvia  
Sallad:  
Blasten från rödbetorna + några dl strimlad grönsallad.  
½-1 salladslök inkl blast, finstrimlad  
3-4 dl kokta svarta bönor  
1 msk äppelcidervinäger  
2 msk kallpressad olja  
½ tsk salt, färskmalen peppar

Låt 3-5 cm av blasten sitta kvar på rödbetorna. Skrubba dem noga och dela dem på längden i halvor eller fjärdedelar beroende på hur stora de är. Lägg i en vid kastrull tillsammans med smör/olja, salt och örtekryddor. Håll i vatten så det blir ca 1 cm i botten. Koka på svag värme under lock tills rödbetorna är nätt och jämnt mjuka och vattnet nästan kokat bort, ca 10 minuter. Rör någon gång under kokningen. Skölj blasten noga och ta bort det som är dåligt. Finhacka stjälkarna och strimla bladen. Blanda lök och vinegrette, vänd ner börnorna och slutligen blast och strimlad sallad. Smaka av med salt och vinäger. Servera betorna varma, ev med extra smör och salt, tillsammans med salladen och ett gott bröd.  
*Obs!* Kom ihåg att rödbetsfärgen passerar kroppen oförändrad – det är lätt att annars tro att man drabbats av dödliga blödningar dagen efter en rödbetsmåltid.

## Zucchini Julienne med ägggröra

2 port

*"julienne" betyder egentligen att skära grönsaker i väldigt smala strimlor, men grova sidan på rivjärnet funkar utmärkt för den som inte vill vara kniv-virtuos. Gott som frukost eller lätt lunch.*

>>>

>>> 1 zucchini, ca 3 cm diameter  
1 apelsinstor majrova eller några dl finstrimlad färsk vitkål  
3-4 ägg  
1 msk mjölk eller vatten för varje ägg  
örtsalt  
1 msk kallpressad olja

Riv zucchini och skalad majrova grovt. Blanda med olja och lite örtsalt och låt stå och "mjuka till sig" en stund. Vispa ihop ägg, mjölk och lite salt med en gaffel och gör en ägggröra i en liten stekpanna eller tjockbottnad kastrull. (lite olja i botten så det inte fastnar!) Blanda ägggröran med grönsaksrivet och strö gärna över lite solros- eller pumpafrön. Smaka av med örtsalt och olja. Ät och känn hur du håller dig lagom mätt väldigt länge!

## Tarator – bulgarisk gurksoppa

4-6 portioner

*"The Duke of Cambridge" är en fantastiskt trevlig ekologisk "gourmet-pub" i London. Denna lätta och fräscha soppa serverades som förrätt när jag hade nöjet att besöka den häromveckan.*

1 stor slanggurka  
1 liter mild yoghurt  
½ tsk salt  
1-2 vitlöksklyftor  
2 msk finhackad dill eller färsk mynta  
Flagad mandel och dill till garnering

Gröp ur kärnorna om gurkan gått i frö, och skala den om skalet är grovt, använd annars hela. Dela gurkan i mindre bitar och kör tillsammans med några dl av yoghurten samt övriga ingredienser i mixer eller matberedare till ganska slät konsistens. Tillsätt resten av yoghurten och smaka av med salt. Låt gärna mogna ett par timmar i kylskåp innan servering. Garnera med dill och flagad mandel eller rostade pumpafrön och njut med nybakt bröd och en god olivolja.

Tips: Har du ingen mixer går det bra att riva gurkan på rivjärn i stället.

## Färsk vitkålssallad med rödbetsquinoa

4 port

*Inspiration till denna sallad kommer från mysiga caféet/keramikverkstan "Bakom muggen" på Kungsgatan i Malmö. Gå gärna dit och smaka originalet!*

4 dl quinoa (den ljusa sorten, nu finns ju även både röd och svart dito i handeln)  
1-2 rödbetor  
½ tsk salt  
Sallad:  
5 dl finstrimlad färsk vitkål  
1 tsk fransk senap  
1 tsk ljus vinäger  
2 msk kallpressad olja  
1 äpple i små tärningar  
1 pressad vitlöksklyfta  
några kvistar dill, finhackad

Skala rödbetorna och tärna fint eller riv dem grovt. Skölj quinoan och koka den tillsammans med rödbetor och salt i knappt dubbla mängden vatten 15-20 minuter tills genomkokt men ej mosig. Häll bort ev. överflödigt vatten och låt ånga av. Blanda alla ingredienser till vitkålssalladen och smaka av med salt och senap. Lägg upp den marinerade salladen på ett stort fat. Gör plats i mitten och lägg den avsvalnade quinoan där. Garnera med dill och gärna citronklyftor. Råkor, rökt fisk/kött eller hummus är gott till!

## Rosmarinbakade tomater

*Lätt och gott!*

1 medelstor tomat/person  
olivolja  
salt  
rosmarin

Dela tomaterna i halvor och ställ med snittytan upp i ugnsfast form. Droppa över lite olivolja och strö över salt och smulad rosmarin. Baka i 200 grader ca 15 minuter tills de är genomvarma och börjar sjunka ihop. Gott som tillbehör t.ex. till grillat kött.