



# mossagårdsbladet V32



## Skånes Woodstock i hamn!

Nu har den varit, Mossagårdens första ekofestival! Fantastiskt många människor har jobbat otroligt mycket för att förverkliga denna ekofest och när de sista besökarna troppade av och avslutningsfesten för alla som jobbat tog vid var vi otroligt lyckliga. Mossagårdens motto "renodlad glädje" känns idag mer passande än någonsin, för denna festival har verkligen visat att ekologi, glädje och kärlek hör ihop! Det känns oerhört privilegierat att få jobba med något som attraherar så fina människor och de stora starka ordningsvakterna som engagerats för att upprätthålla ordning hade inte mycket annat att göra än att äta kakor och krama trädféer.

De sista dygnet innan invigningen började det dock kännas ganska oroligt... Skulle vi hinna bli klara, skulle publiken komma, skulle regnet hålla sig borta, skulle allting fungera??! Och svaret på alla våra frågor är, i princip, JA! Lite trevande början, visst, men efterhand föll bitarna på plats, och att vandra runt i solskenet på lördagen och se alla glada människor som kommit hit var en ren lyckoupplevelse.

Härliga artistframträdanden avlöste varandra och när Di Leva spelade på lördag kväll var den bästa upplevelsen att vända sig om mot publiken och se alla ansikten som fullkomligt strålade av glädje och kärlek. Denna glädje och värme lyste igenom allt och även om vi nu är trötta och det är mycket jobb kvar innan allt är återställt, så har diskussionerna redan börjat höras: "Till nästa år kan vi göra så här..." Så stort tack till alla er – såväl gäster, jobbare som artister - som kom hit och hjälpte till att göra festivalen till denna härliga händelse, så ses vi till en ny festival år 2009! Sänder med några artistkommentarer:

- Ni måste köra den här festivalen mer, jag tror den behövs av flera skäl. För en värld där ekologiskt- och rättvisetänk inte betraktas som flum. Där musiker och människor med samma intentioner kan mötas, skriver Fredrik Larson, artist på festivalen.
- TUSEN TACK för en supertrevlig festival! Ert arrangemang, och framför allt engagemang var fantastiskt och jag är helt övertygad om att ryktet kommer att sprida sig om Mossagårdsfestivalen som Sveriges mysigaste, smartaste och härligaste festival, skriver Nilla Nielsen, artist.

*Ebba-Maria Olson, Mossagården*

### Liten grönsakslåda

Broccoli (Bjärhus, Klippan), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Gurka (Arne Persson, Tomelilla), Squash (Nöbbelövs Gärd, Kristianstad), Sallad (Mats Johnsson, Nöbbelöv), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp)

### Stor grönsakslåda

Bönor (Bjärhus, Klippan), Spetskål (Bjärhus, Klippan), Broccoli (Bjärhus, Klippan), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Gurka (Arne Persson, Tomelilla), Squash (Nöbbelövs Gärd, Kristianstad), Sallad (Mats Johnsson, Nöbbelöv), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp)

### StorStor grönsakslåda

Rödbetor (Mossagården), Kålrabbi (Bjärhus, Klippan), Blomkål/kålrot (Arne Persson, Tomelilla), Chili (Mossagården), Bönor (Bjärhus, Klippan), Spetskål (Bjärhus, Klippan), Broccoli (Bjärhus, Klippan), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Gurka (Arne Persson, Tomelilla), Squash (Nöbbelövs Gärd, Kristianstad), Sallad (Mats Johnsson, Nöbbelöv), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp)

### Singellåda

Spetskål (Bjärhus, Klippan), Broccoli (Bjärhus, Klippan), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp), Äpple Jona Gold (Tyskland), Apelsin (Sydafrika), Grapefrukt (Sydafrika)

### Liten fruktlåda

Äpple Jona Gold (Tyskland), Äpple Crips Pink (Chile), Apelsin (Sydafrika), Grapefrukt (Sydafrika)

### Stor fruktlåda

Äpple Jona Gold (Tyskland), Äpple Crips Pink (Chile), Apelsin (Sydafrika), Grapefrukt (Sydafrika)

*Nästa sida:*

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

## Grön festivalsmoothie

*Denna smoothie hade strykande åtgång i Mossagårdsfestivalens smoothie- och våffelbar. Vi gjorde väldigt många liter, men till ett stort glas räcker det med detta:*

1 äpple, urkärnat  
1 kiwi, skalad  
½ banan (väl mogen!)  
1 msk limejuice  
1 msk hampmjöl  
1 msk torkade nässlor (kan ersättas av 2-3 msk hackade färska eller lite spenat)  
½ cm färsk ingefära i tunna skivor  
ca 1 dl vatten  
ev några isbitar

Mixa till slät konsistens. Späd med mer vatten om du tycker konsistensen är för tjock. Drick genast!

## Stekt squash med äppelsalsa

4 port

300-400 g squash, 3-10 cm i diameter  
salt och olja till stekning

salsa:

2 syrliga äpplen, grovrivna eller finhackade  
2 tomater  
1 dl finhackad purjolök  
finhackad chili efter smak (eller valfri chilikrydda, tex tabasco)  
½ tsk salt  
2 msk god olja  
½ dl finhackade färska örtekryddor, tex. persilja eller koriander

Skär tomaterna i små tärningar och blanda väl med övriga salsaingredienser. Låt stå medan resten görs, eller gärna mogna några timmar i kylskåpet. Skär squashen i cm-tjocka skivor. Är de små, lägg snittytan snett så skivorna blir åtminstone 5-6 cm långa. Salta lätt på skivorna och stek dem gyllenbruna i olivolja på god värme. Mal över lite svartpeppar och servera med salsan och tex cous cous.

## Speltvåfflor med fetaostsallad

4 port

*Ännu ett festivalrecept!*

4 dl sojammjöl (komjöl går också bra)  
1 dl kallpressad rapsolja  
ca 4 dl siktat fullkorns-speltnmjöl  
1 tsk bakpulver + ½ tsk salt  
Salladen:  
1 dm finstrimlad purjo  
2 mogna tomater i tärningar  
1 dm gurka, tärnad  
100g tärnad fetaost  
2 msk kallpressad rapsolja  
svartpeppar

Häll mjölk och olja i en bunke. Blanda in bakpulvret i mjölet och vispa ner i vätskan så det blir en slät smet. Tillsätt ev. mer mjöl, konsistensen ska vara ganska tjockflytande. Låt svälla 30 minuter innan gräddning. Blanda alla ingredienser, salta eventuellt (fetaost är ofta tillräckligt salt). Grädda våfflorna gyllenbruna och toppa med salladen. För en riktig våffelmåltid, gör större sats och servera följande banancreme till:

## Banan-kokoscrème såsom serverad till veganvåfflor på festivalen:

1 burk kokosmjölk  
3 mogna bananer  
1 tsk socker

Mixa till slät konsistens. God istället för glass eller grädde tex. till våfflor eller pannkaka.

## Tomatris med röda bönor

4 port

1 gul lök eller ½ purjo  
1 finstrimlad squash el. 1 tärnad paprika  
4 dl ris, gärna basmati  
ca 6 dl vatten  
1 pkt krossade tomater  
1 msk curry  
1 msk chilipulver (mindre stark sort) >>

>>> 1 tsk salt  
4 dl kokta kidneybönor  
olja till stekning

Bryn lök och squash i olja tillsammans med kryddorna några minuter. Tillsätt ris, tomat, salt och vatten och koka upp under omrörning. Låt puttra på svag värme under lock 20 minuter tills riset är klart. Späd ev med lite mer vatten. Fräs bönorna med lite salt i olja så de blir lite knapriga på ytan. Lägg upp riset på ett stort fat och håll över bönorna. Servera som ensamrätt med en grön-sallad, eller som tillbehör till grillat kött.

## Amerikansk squashkaka

*Just nu växer squashen så det knakar. I min trädgård har det skett en fullkomlig explosion den senaste veckan, och plötsligt fanns där ca 10 kg stora frukter att plocka. Tur att denna grönsak kan varieras på så många sätt – den funkar t.o.m. i kaka! Detta recept är hämtat från ICA-kuriren:*

2 ägg  
2 1/2 dl strösocker  
1 1/4 dl majsolja  
1 dl krossad ananas, avrunnen  
2 dl finrivnen squash  
rivet skal av 1 citron  
1 dl grahamsmjöl  
2 1/2 dl vetemjöl  
2 tsk bakpulver  
1/2 tsk salt  
50 g hackad sötmandel  
1 msk mald kanel  
1 tsk mald muskotnöt

Smöra och brödströ en rund slät kakform, ca 1 1/2 liter. Vispa ägg och socker vitt. Rör ned oljan. Rör ned den avrunna ananasen, squashen och citronskalet. Blanda de torra ingredienserna och vänd ned dem väl i smeten. Slå smeten i formen och grädda kakan strax under mitten i ugnen på 175 graders värme ca 40 min eller tills den känns klar när man provar med en sticka. God som den är eller med färska bär till.