

mossagårdsbladet V35

Fyra nya gårdar med i årets Ekorunda!

Nästa helg, den 6-7 september, går den av stapeln – årets Ekorunda! Ni vet, helgen då man får den stora äran att besöka olika ekologiska gårdar runt om i Skåne – helt kostnadsfritt! Ungefär som konstrundan men istället för att se på konst kan man här besöka och lära känna skånska ekologiska gårdar.

I år är det 15 st gårdar som anslutit sig till Ekorundan och mångfalden är stor, med gårdar från Båstad i norr till Baskemölla i syd. Det är fyra nya gårdar med i årets upplaga: Ekogårdens Ariel Hellgren och Ann Madsens tankar om ekologisk mat, hälsa och gemenskap har gjort gården till en öppen och välkomnande plats för möten mellan människa och natur. Äppelgården i Maglehem med självplockning av äpplen, Vidablick i Hörby med självplockning av majs samt Lönshults Gård på Österlen är de andra tre nykomlingarna. På den sistnämnda gården bor Helena och Jonas och det finns stutar, kor, får och hästar som betar de böljande backarna och de orkidérika fuktängarna.

En annan gård som är värd ett besök är Ängaholm Gård, i Lönsboda. Här bor Tommy Gustavsson och det är vackert, lärorikt och en upplevelse att besöka hans gård och vill man ha roligt också – då ska man prova kobingot! Tommy Gustavsson är också en av våra hjältar inför uppbyggnaden av Mossagårdsfestivalen, som både bidrog med Lönsbodavirke och som hjälpte till att snickra. Till alla er som inte kunde besöka Mossagården under festivalen – passa på nu till Ekorundan - för det finns en hel del kvar sedan dess! Träscenen byggd av Tommyvirke finns kvar, det kommer också att bjudas på livemålning med ekologisk färg, skogsvandring, café med väffel och smoothiebar och gårdsbutiken är förstås öppen.

Alla deltagande gårdar finner ni på www.ekobonden.se. Varje gård har sitt eget program men gemensamt för alla är att det finns aktiviteter för stora och små, finns möjlighet att köpa fika och "bonden berättar" går av stapeln kl. 11 och 14 på samtliga gårdar båda dagarna. Ekorundan är öppen mellan kl. 10-17 både lördag och söndag. Varmt välkomna!

Ebba-Maria Olson, Mossagården

Liten grönsakslåda

Morotsknippe (Nöbbelövs Gård), Kålrot (Bjärhus, Klippan), Majs (Vidablick, Hörby), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Tomat (Bäckdalen, Båstad), Persilja (Nöbbelövs Gård)

Stor grönsakslåda

Frillicesallad (Nöbbelövs Gård), Knippelök (Bertil Andersson, Båstekille), Morotsknippe (Nöbbelövs Gård), Kålrot (Bjärhus, Klippan), Majs (Vidablick, Hörby), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Gurka (Agriborg, Tomelilla), Persilja (Nöbbelövs Gård)

StorStor grönsakslåda

Svedjérova (Arne Persson, Lunnarp), Mangold (Mats Johnsson, Gnalöv), Zucchini (Mats Johnsson, Gnalöv), Grön paprika (Råby Biogrönt, Hörby), Frillicesallad (Nöbbelövs Gård), Knippelök (Bertil Andersson, Båstekille), Morotsknippe (Nöbbelövs Gård), Kålrot (Bjärhus, Klippan), Majs (Vidablick, Hörby), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Gurka (Agriborg, Tomelilla), Persilja (Nöbbelövs Gård)

Singellåda

Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Morotsknippe (Nöbbelövs Gård), Kålrot (Bjärhus, Klippan), Persilja (Nöbbelövs Gård), Äpple Gala (Italien), Päron (Italien), Banan (Dom. Republiken)

Liten fruktlåda

Äpple Gala (Italien), Päron (Italien), Vindruvor (Italien), Banan (Dom. Republiken)

Stor fruktlåda

Äpple Gala (Italien), Päron (Italien), Vindruvor (Italien), Banan (Dom. Republiken), Kiwi (Chile)

Rotfruktlåda

Kålrabbi (Arne Persson, Lunnarp), Kålrot (Arne Persson), Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården)

Nästa sida:

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

Mamma Ingegerds korv- och rotfruktsgryta

4 port

En mycket praktisk allt-i-ett-gryta som var en av mina älsklingsrätter som barn.

1 kålrot, i 2-3 cm-tärningar
3-4 morötter i slantar (gärna olika färger)
8-10 medelstora potatisar, skalade och tärnade
ev. några dl strimlad purjo eller salladslök
400g tärnad falukorv eller sojakorv i slantar
3-4 dl vatten + 1 grönsaksbuljongtärning
salt och peppar
finhackad persilja

Koka morötter och kålrot under lock i buljongen 5-10 minuter tills de är ganska mjuka. Lägg i potatistärningarna och löken och låt koka ytterligare 5-10 minuter tills potatisen är klar. Lägg nu i korven och låt allt bli varmt. Smaka av med salt och peppar, och strö över persiljan innan serveringen. Gott med skånsk senap och knäckebröd till!

~~~~~

## Majskolvar med ört- eller parmesansmör

*Smarrigt snacks eller förrätt!*

1/2-1 majskolv /person  
50 g rumsvarmt smör  
1 pressad vitlöksklyfta+1/2 tsk örtsalt+1/2 tsk torkade provencalska örtekryddor eller  
1/2 dl färskrivna parmesanost + lite salt

Blanda smöret mycket noga med ost eller örtekryddor.  
Koka de skalade och ev. delade majskolvorna 5-10 minuter i lättsaltat vatten. Låt rinna av, lägg upp på tallrikar och klicka på smöret så det smälter på de varma kolvarna.

## Färsk majssallad med äpple och morotsblast

4 port

*Morotsblast är ofta rätt hård, men finhackad går den utmärkt att använda som smaksättning. Och vem har sagt att man måste koka majs?*

2-3 majskolvar  
1 liten salladslök med blast eller lite finstrimlad purjo  
2 äpplen i tärningar  
2 morötter, grovrivna + lite av blasten  
2 msk god olja  
1 msk sweet chilisås eller äppelcidervinäger  
1/2 tsk örtsalt  
2 dl quinoa, helst röd

Koka quinoan enligt anvisningarna på paketet. Skala majskolvorna och skär bort kornen från stammen. (Det är en lite svår balansgång att få bort så mycket som möjligt av kornen utan att det hårda de sitter fast i kommer med, men lättare om du först delar kolvarna i 4-5 cm-bitar). Välj ut de finaste stjälkarna från morotsblasten, skölj dem väl, ta bort det grövsta och hacka dem sedan riktigt fint. Blanda allt utom quinoan väl. Spola av den kokta quinoan med kallt vatten och låt rinna av väl innan den blandas ned med grönsakerna. Smaka av med salt och peppar och servera som ensamrätt med bröd och grönsallad eller som tillbehör till tex. omelett eller kyckling.

~~~~~

Äppelsallad med curry

Rädda lite fallfrukt från getingarna och frossa i äppelsallad

4-6 äpplen i små bitar
lite finstrimlad salladslök eller purjo
1 tsk curry
1/2 tsk salt
2 msk kallpressad rapsolja
5-8 dl strimlad grönsallad solros- och/eller pumpafrön >>>

>>> Kärna ur äpplena men låt skalet vara kvar. Blanda äppelbitar och lök med curry, salt och olja och låt stå minst 10 minuter. Vänd ner grönsallad och frön strax innan servering. Gott till asiatisk mat eller fläskkött.

~~~~~

## Pastasås med räkor och färska tomater

4 port

*Allra godast blir denna sås om du skalar räkorna själv och kokar en fond av skalen, men en fiskbuljongtärning eller lite färdig fisk/skaldjursfond går också bra.*

500g räkor med skal eller 200 -300 g färdigskalade, helst i saltlake  
1-2 salladslökar med blast eller 1 dm purjo, strimlad  
neutral olja till stekning  
2-3 tomater, tärnade  
3-4 dl vatten  
2 dl grädde  
1 dl vitt vin alt. vatten+1 msk pressad citron  
några kvistar finhackad bladpersilja  
salt och nymald svartpeppar

Skala räkorna och koka skalet under lock i vatten så det täcker ca 10 minuter. Sila bort skalen och häll över kokspadet i en stekpanna och låt puttra utan lock tills hälften återstår. Bryn löken några minuter i oljan utan att den får färg. Tillsätt så det reducerade kokspadet, alternativt vatten+ buljongtärning eller 1-2 msk färdigköpt fond, vin och grädde och låt koka ihop ytterligare något, ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar och lägg i räkor, tomat och persilja strax innan serveringen – detta ska inte koka! Servera till en god pasta, gärna någon av de lyxiga sorterna med kronärtskock-, sparris- eller nässelsmak som finns i nätbutiken.

