

## Johan Liljemark livemålar under Ekorundan!

Ni som besökte Mossagårdsfestivalen kan inte ha missat de stora, färgglada målningarna som prydde scener och byggnader, eller den fantasifulla kartan som kunde ses i festivaltidningens mittuppslag. Konstnären bakom dessa verk heter Johan Liljemark. Han har varit verksam sedan 15-årsåldern och har hunnit med bland annat graffiti, akvarell- och oljemålning, samt träskulptur. Men hans specialitet är muralmålningar av olika slag. Under Mossagårdsfestivalen fick Johan tillfälle att testa en ny typ av måleriteknik, med hjälp av Auros helt ekologiska och nedbrytbara färg.

- Den ekologiska färgen funkade jättebra, berättar Johan. Men den är rinnigare än vanlig sprayfärg, så jag fick först spraya bakgrunden och sen använda små rollrar för att måla upp själva motivet. Det är ett bakvänt tillvägagångssätt jämfört med vanlig graffiti.

Under Mossagårdsfestivalen testade Johan sin vision att skapa och göra om rum med hjälp av dekor. Johan är van vid att måla i stadsmiljö, där ytorna är betydligt mer begränsade. Under festivalen producerade han målningar som var sammanlagt 128 meter långa och 2 meter höga.

- Jag har aldrig fått så mycket positiv respons som jag fick från besökarna under festivalen! I framtiden hoppas jag även kunna tillverka helt ekologiska dukar att måla på, sen skulle man kunna hyra ut dekoren till olika fester, menar Johan.

Nästa helg, den 6-7 september, är det som bekant dags för årets Ekorunda. I skrivande stund håller 15 ekologiska gårdar runt om i Skåne som bäst på att städa och göra i ordning inför helgen, då portarna slås upp för allmänheten. För Mossagården gav festival-samarbetet med Johan gav mersmak och idag är han anställd av Mossagården och given dekoratör inför Ekorundan. Med hjälp av uppspända fiberdukar, som i vanliga fall läggs ut på åkrarna, kommer han att skapa fem stora målningar. Även kylboxväggen i en av Mossagårdens byggnader kommer att användas.

- Motiven kommer att vara ganska abstrakta, men hålla sig till temat ”eko”. Jag kommer att använda mig av så kallad ”rorschak”, alltså spegelvända bilder. Men vi får se vad som händer – det handlar ju om livemålning!

*Anna Wagner, Mossagården*

### Liten grönsakslåda

Morotsknippe (Mossagården), Rotselleri (Bjärhus, Klippan), Majs (Vidablick, Hörby), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Rödlök (Ångsö Gärd, Tygelsjö), Gul lök (Ångsö Gärd, Tygelsjö)

### Stor grönsakslåda

Zucchini (Bjärhus, Klippan), Bladselleri (Råby Biogrönt, Hörby), Morotsknippe (Mossagården), Rotselleri (Bjärhus, Klippan), Majs (Vidablick, Hörby), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Rödlök (Ångsö Gärd, Tygelsjö), Gul lök (Ångsö Gärd, Tygelsjö)

### StorStor grönsakslåda

Rödkål (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Mangold (Mats Johnsson, Gnalöv), Svart rättika (Mats Johnsson), Tomat (Mandelmanns, S. Rörum), Zucchini (Bjärhus, Klippan), Bladselleri (Råby Biogrönt, Hörby), Morotsknippe (Mossagården), Rotselleri (Bjärhus), Majs (Vidablick, Hörby), Sallad (Mats Johnsson), Purjolök (Bjärhus), Rödlök (Ångsö Gärd), Gul lök (Ångsö Gärd)

### Singellåda

Rotselleri (Bjärhus, Klippan), Majs (Vidablick, Hörby), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Gurka (Agriborg, Lunnarp), Tomat (Mandelmanns), Äpple Colina (Kivik), Banan (Dom. Republiken)

### Liten fruktlåda

Äpple Colina (Kivik), Grapefrukt (Sydafrika), Päron (Italien), Banan (Dom. Republiken)

### Stor fruktlåda

Äpple Colina (Kivik), Grapefrukt (Sydafrika), Päron (Italien), Banan (Dom. Republiken), Apelsin (Sydafrika)

### 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!*

## Ät dig glad!

Att vad vi äter påverkar hur vi mår börjar väl bli rätt ut-tjatat, ändå blev jag väldigt glad när jag för en tid sedan snubblade på en bok med den oväntade titeln "The kitchen Shrink" (Köks-hjärnskrynklingen, alltså) av brittiska mat-gurun Natalie Savona. Boken går igenom några av de vanligaste mentala problemen många drabbas av, såsom stress, depression, sömnsvårigheter och pms, och visar hur rätt mat kan hjälpa en att komma tillrätta med detta. Och det är verkligen ingen trist "ta-bort-diet" som förespråkas, utan boken är full av inspirerande recept och härliga bilder som man blir lite gladare bara av att titta på.... Vad sägs tex. om att motverka pms genom att äta ugnsbakad forell med solrosfrön och smulpaj med valnötter?! (recept nedan) Dessutom går författaren ganska noggrant igenom hur brist på olika näringsämnen orsakar olika symptom, och i vilken mat man hittar dessa ämnen. Boken finns ännu ej på svenska men den engelska versionen går tex. att få tag på hos ad libris.

## Crunchy oaty crumble (Havre-smulpaj)

(recept från "The kitchen shrink")

5 dl mysli eller havregryn  
2 tsk malen kanel  
2 msk pumpafrön  
10 valnötter  
40g rumsvarmt smör  
3 stora matäpplen  
2 msk russin  
1 msk råsocker  
4 msk vatten

Blanda myslin med 1 tsk av kaneln, pumpafrön, sönderbrutna valnötter och smör. Arbeta blandningen med fingrarna tills smöret är jämnt fördelat. Kärna ut äpplena och skiva dem. Lägg äpplen i en ugnsfast form, strö över russin, resterande kanel och socker samt vatten. Fördela mysli-blandningen ovanpå och baka i 175 grader 30-40 minuter till äpplena är mjuka. Servera med vaniljyoghurt, glass eller vaniljsås.

## Ugnsbakad forell med solrosfrön

4 port (recept från "The kitchen shrink")

4 portionsfiskar forell, urtagna men med huvudet kvar (annan fisk kan tillagas på samma sätt)  
saften från 2 citroner  
3 msk solrosfrön  
1 msk olivolja

Skölj och torka av fiskarna och lägg i en ugnsfast form och håll över citronsaft och olivolja. Baka i 200 graders ugn tills de är genomstekta, ca 20 minuter. Vänd dem efter halva tiden. Rosta solrosfröna i torr panna tills de får lite färg och strö dem över fiskarna innan servering. Förmodligen vill du också salta, även om det är bra att snåla med saltet vid pms. Kokt potatis är gott till, och följande sallad från samma bok:

## Krispig morotssallad

3 medelstora morötter  
3 vårlökar eller 1 dm finstrimlad purjo  
1 msk olivolja  
saften från 1/2 citronsaft  
1 msk rostade solrosfrön

Skala morötterna och riv dem grovt. Blanda alla ingredienser noga. Servera som lätt lunch för 2 personer tillsammans med ägggröra eller hårdkokta ägg, eller som tillbehör till en huvudrätt (räcker då till flera).

## Vegetarisk bolognese

4 port

*Denna vegetariska "köttfärssås" brukar uppskattas även av ovana linsätare. Nyttigt, billigt, lättlagat – och väldigt gott. Smaksatt med en skvätt vin och färsk persilja fungerar den även en lördagskväll!*

1 gul lök, grovhackad  
2 morötter, skalade och tärnade  
en bit skalad, tärnad rotselleri (ca 1 dl)  
2 dl röda linser  
1 burk krossade tomater  
1/2 msk curry

>>> 1/2 msk torkade örtekryddor, gärna provencalsk blandning eller basilika  
4 dl vatten  
1 tsk salt  
1-2 vitlöksklyftor  
färskmalen svartpeppar

Bryn lök och rotfrukter några minuter i olja utan att de får färg. Tillsätt curryn mot slutet av stekningen. Tillsätt linser, vatten och salt och låt puttra under lock 10 minuter tills linserna är mjuka. Späd med mer vatten om det riskerar att koka torrt! Häll i de krossade tomaterna och örtekryddorna och låt puttra ytterligare 5 minuter. Pressa i vitlöksklyftorna och smaka av med salt och peppar. Servera med nykokt pasta och sallad.

**Variation:** Förändra såsens karaktär genom att tillsätta tex. 1/2 dl rött vin + lite hackad bladpersilja, 1 dl grädde/ crème fraiche eller 1 msk soja + lite färsk ingefära.

## Ugnsomelett med majs

4 port

2-3 färska majscolvar  
1/2 purjo, strimlad  
2 medelstora morötter, skalad och tärnad  
olja eller smör till stekning  
6 ägg  
3 dl mjölk  
1 tsk salt  
nymald svartpeppar efter smak  
(1-2 dl riven ost)

Skala majscolvarna och koka dem 5-10 minuter i saltat vatten som täcker (1 msk salt/liter vatten). Spola av dem med kallt vatten och skär loss kornen (eller använd burkmajs) Bryn purjo och morötter några minuter tillsammans med lite salt och peppar. Vispa ihop ägg och mjölk samt, om du vill, riven ost. salta försiktigt. Lägg morots/purjofräset och majs-kornen i en smord ugnsfast form, håll över äggstanningen och grädda i 200 grader i mitten av ugnen tills smeten stannat och omeletten börjar få bruna fläckar på ytan, 25 – 30 minuter. Servera med en STOR sallad och gärna knaperstekt bacon.

>>>