

mossagårdsbladet v37

Ta naturbussen i höst!

Bara för att höstrusket redan gjort sig påmint finns det ingen anledning att sitta inne och sura. Svamp- och bärplockning, vackra drivor av multifärgade löv och den där uppiggande luften – kristallklar och svagt doftande av jord – borde istället få oss att slänga oss på våra gummistövlar och kaffetermosar och bege oss ut i skogen. Och nu behöver vi inte ens fundera ut var vi ska ta vägen eller på vilket sätt. Efter ett kortare uppehåll under sommaren har nämligen Naturbussens blå, röda och gröna linjer åter börjat rulla ut till några av Skånes finaste naturområden. En del av er hann säkert bekanta er med Naturbussen redan i våras.

Under åtta helger framöver kommer det att finnas tillfällen för fler roliga och intressanta specialutflykter. Och en del inträffar redan nu på lördag, den 15:e september. Då lär vi oss att färga ullgarn på gammaldags vis i den stora grytan över öppen eld, går på svampexkursion i Torup eller väljer vi att möta skogens väsen i skogsbrynet vid Torups Slott, som tar med oss på en förtrollande resa genom tid och rum.

Annars fungerar Naturbussen som en vanlig busslinje också, som tar upp och släpper av passagerare på alla hållplatser längs vägen ut till destinationer som Torup och Häckebergasjön. De flesta guidade rundvandringarna som beskrivs i programmet är gratis och behöver inte förbokas. Så det enda att tänka på är att ta med matsäck, lämpliga kläder och några tior till själva bussbiljetten! Läs mer och ladda ner hela programmet på www.naturbussen.se

Även Mossagården fortsätter sin vandring genom Skåne! Denna helg kan ni finna oss på lördag på Ribersborgs handikappbad i Malmö mellan kl. 11-15, dit alla kvinnor välkomnas till 5 km hjärtgång och på söndag finner ni oss på skördefesten i Folkets Park, Malmö, kl. 13-19.

Anna Wagner, Mossagården 2007

Liten grönsakslåda

Mixmorot i bunt (Nöbbelövs Gård), Tomat (Hansson, Klippan el. Danmark), Röd rättika (Bjärhus), Purjolök (Klippan), Vattenkrasse (Mandelmanns), Sallad (Linda, Nöbbelöv)

Stor grönsakslåda

Romanesco (Danmark), Broccoli (Tony, Tygelsjö), Gurka (Linda, Nöbbelöv), Mixmorot i bunt (Nöbbelövs Gård), Tomat (Hansson, Klippan el. Danmark), Röd rättika (Bjärhus), Purjolök (Klippan), Vattenkrasse (Mandelmanns), Sallad (Linda, Nöbbelöv)

StorStor grönsakslåda

Fänkål (Mats, Gnalöv), Rödbetor (Mats, Gnalöv), Grön paprika (Danmark), Röd paprika (Holland), Romanesco (Danmark), Broccoli (Tony, Tygelsjö), Gurka (Linda, Nöbbelöv), Mixmorot i bunt (Linda, Nöbbelöv), Tomat (Hansson, Klippan el. Danmark), Röd rättika (Bjärhus), Purjolök (Klippan), Sallad (Nöbbelöv), Vattenkrasse (Mandelmanns)

Singellåda

Grön paprika (Danmark), Gurka (Linda, Nöbbelöv), Mixmorot i bunt (Linda, Nöbbelöv), Tomat (Hansson, Klippan), Purjolök (Klippan), Banan (Dominikanska Republiken), Päron (Conference, NL), Apelsin (Sydafrika)

Liten fruktlåda

Äpple (Initial, Dagstorps frukt), Banan (D.R), Päron (Conference, NL), Apelsin (Sydafrika)

Stor fruktlåda

Äpple (Initial, Dagstorps fruktodling), Banan (Dominikanska Republiken), Päron (Conference, Holland), Apelsin (Sydafrika), Plommon (Alnarps Trädgårdar), Physalis (Tony, Tygelsjö)

Rotfruktlåda

Palsternacka (Mossagården), Morot (Mossagården), Kålrot (Agriborg), Kålrabbi (Nöbbelövs Gård)

Ostlåda

Parmesan (Italien), Emertaler (Österrike), Blåmögelost (Danmark), Brie (Danmark)

Purjolökssoppa

4 port

*Med förhoppning om en god måltid!
Önskar vår leverantör av purjolök,
Elisabeth från Bjärhus Gårdsbutik*

3 purjolökar
1 gul lök
1 lit vegetarisk buljong
250 gr mjukost
2 dl grädde el creme fraiche
2 dl riven ost med lite smak

Skölj purjon väl, skär den 2-3 cm bitar
Hacka den gula löken. "Smält"
purjolöken och gul lök i 2-3msk olja.
Koka buljong och håll löken och koka
sakta i 20 min. Rör ut mjukosten i lite
buljong och håll i grytan tillsammans
med grädden. Låt koka upp, smaka av
med salt och peppar. Strö till sist över
den rivna osten och servera. Njut av
soppan blir der något över smakar det
om möjligt bättre nästa dag.

Vattenkrassesoppa

4 pers

*Detta goda recept har vi fått av
vattenkrasseodlarna sjäva,
Mandelmanns i Rörum.*

1 knippe vattenkrasse
1 st gul lök
2 st potatisar
3 dl buljong
3 dl mjölk eller sojamjolk, havremjolk
4 msk grädde eller sojagrädde kan
uteslutas

Skölj vattenkrassen och hacka grovt
med stjälkar och blad, skala potatisen
och löken skär dem i bitar. Fräs
vattenkrassen, löken och potatisen i lite
smör eller olja tills vattenkrassen har
kokat ihop. Tillsätt 3 dl buljong och
mjölken låt koka i 20 minuter.
Mixa allt eller mosa tillsatt grädden,
salta och peppra efter smak.

Romanescopanna med pinjenötter och russin

4 port

1 romanesco, skuret i små buketter som
kokas lätt och kyls
300 g tagliatelle eller annan pasta som
kokas al dente i lättsaltat vatten
3 msk olivolja
2 vitlöksklyftor, skurna i tunna skivor
50 g pinjenötter eller solroskärnor
50-100 g russin
strimlat limeskal
hyvlad parmesanost

Hetta upp en wok, håll i olivolja och låt
romanescon fräsa några minuter tills
den blir gyllenbrun. Sänk värmen och
tillsätt vitlöken och nötterna. Tillsätt
den avrunna pastan, russinen och
limeskalet. Klipp lite grönt över, t.ex
vattenkrasse. Blanda pastan väl.
Krydda med salt, peppar och parme-
sanosten. Servera gärna med
grönsaksplättar och kall yoghurtsås.

Den röda rättikan

Rättika är en släkting till rädisan, vilket
man känner igen i både den friska
smaken och i konsistensen. Rättikan
kan vara olika stark beroende på sort
och i vilken jord den har odlats.
Rättikan är större än rädisan och finns i
olika sorter, bl.a. vit, svart och röd.

Rättikan är god att riva eller skiva och
använda rå i sallader, eller som pålägg
eller dekoration. Den passar också bra
att woka och att koka i grytor. Det går
också bra att göra inläggningar av
rättikan tillsammans med salt och
andra kryddor.

Rättikan är speciellt populär i Kina och
Japan, där man lägger stor vikt vid hur
maten ser ut och här gör man vackra
dekorationer av rättikan och serverar
som tillbehör. Redan forntidens egypter
odlade rättikor och åt rötterna, med
förkärlek tillsammans med vitlök.

Rödbetor i vattenkrassegrädde

4 port

1 bunt rödbetor
3 dl gräddmjölk
1 ½ msk smör
1 ½ msk mjöl
2 tsk dijonsenap
1 tsk riven pepparrot
örtsalt, peppar
½ bunt vattenkrasse

Tvätta rödbetorna och koka dem mjuka
i lättsaltat vatten i 20-40 minuter
beroende på storlek. Värm
gräddmjölken i en kastrull. Rör ihop
mjölet och smöret. Klicka ner
redningen i gräddmjölken och låt koka
på svag värme i cirka 5 minuter.
Smaksätt med senap, pepparrot, örtsalt
och peppar. Vänd ner vattenkrassen.
Skala och skiva rödbetorna. Lägg dem i
en skål och slå över säsen.

Smörkokta rödbetor

Skala rödbetorna (använd gärna
handskar, de färgar av sig mycket).
Lägg rödbetorna i kallt vatten salta det
lätt och koka upp dem så att de har lite
tuggmotstånd kvar ca 10 -15 minuter.
Håll av vattnet och lägg en klick smör
(alt. olivolja) på och låt det smälta och
salta dem något. Passar bra till fisk eller
grillat kött.

*Skalning av rödbeta sker enklast
genom förvällning i 2-3 minuter. Sätt
kastrullen under rinnande kallt vatten.
Tryck till rödbetan så släpper skalet.
Kokta rödbetor är gott med smör och
citron, vitlök eller annan krydda. Skölj
rödbetorna och koka i lättsaltat vatten
(1 tsk salt till ½ liter vatten) tills de är
nätt och jämt mjuka.*