

Tillsammans för hållbar utveckling på Skånemässan

Ekologi är idag inte bara odling. Idag finns flera företag som söker ekologiska lösningar inom vitt skilda områden. Någon som har samlat dessa företag är Mossagården, som lovar en minst sagt varierad tillställning på årets Skånemässa den 2-5 oktober. Eller vad sägs om modevisning med ekologiska kläder; livemålning där konstnären använder ekologisk, nedbrytbar färg av jordpigment; information om biogas och hur du använder dig av solpaneler för att värma upp ditt hus; samt försäljning av väskor av återvunnet material?

Mossagården har lång erfarenhet av ekologisk odling. Sedan -85 är gården ekologisk och för tio år sedan började de leverera närproducerade grönsaker med recept till privatpersoner. Nästa steg är att de ska bygga en biogasanläggning på gården så att den kan leverera biogas till gårdens fyra leveransbilar. Ebba-Maria Olson på Mossagården märker en tydlig skillnad i utvecklingen. Hon berättar att det inte fanns så mycket ekologiska varor i affärerna när de började, och då fick kunderna vända sig direkt till de gårdar som producerade ekologiskt. Men varför är det då så viktigt med ekologi? Ebba-Maria svarar:

- Man kan antingen se till sig själv. Ekologisk mat är så tacksam med mer vitaminer och mineraler. Eller så kan man se det i det stora perspektiven, för jorden. Hur spelar ingen roll, så länge effekten är densamma. Det är bra.

Utöver den egna montern där de kommer att ha olika smakprover och möjlighet att prenumerera på deras grönsaker, har Mossagården ett samarbete med flera ekologiska leverantörer. Deras monter kommer att dekoreras av industrihampa, ett material Ebba-Maria talar varmt om.

- Hampa är en så himla bra växt att odla. Man kan odla det i vårt klimat och det är en jättestark fiber som man kan göra kläder av och isolera hus med. Sen är den inte så miljöfarlig. Man kan även göra hampabriketter och odlingen är bra för lantbruken.

Engagemanget går inte att missta sig på. Ebba-Maria planerar som bäst för dagliga talkshower med utställarna, lantbrukare och andra. Produkterna presenteras visserligen, men det viktigaste är att föra ut kunskaper om ämnen som är bra framtidslösningar, enligt henne.

- Ekologiska lösningar är de enklaste och naturligaste. Det gäller för oss att ta tag i den hand som sträcks ut åt oss, sammanfattar Ebba-Maria.

Karina Eskilsson, från artikeln i Skånemässans mässtidning

Mossagården i monter: B435, A855, www.skanemassan.se, 2-5 oktober

Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga Rödbetor), Kålrabbi (Solmarka Gård, Vassmolösa), Kruspersilja (Solmarka Gård), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Purjolök (Bjärhus, Klippan)

Stor grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården), Gul lök (Ångsö gård, Tygelsjö), Morot (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga Rödbetor), Kålrabbi (Solmarka Gård, Vassmolösa), Kruspersilja (Solmarka Gård), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Purjolök (Bjärhus, Klippan)

StorStor grönsakslåda

Vitkål (Solmarka Gård, Vassmolösa), Mangold (Arne Persson, Lunnarp), Knippelök (Arne Persson), Palsternacka (Mossagården), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Stjälkselleri (Räby Biogrönt), Rödbetor (Rönneberga Rödbetor), Morot (Mossagården), Kålrabbi (Solmarka Gård, Vassmolösa), Avocado (Spanien), Kruspersilja (Solmarka Gård), Purjolök (Bjärhus, Klippan)

Singellåda

Rödbetor (Rönneberga Rödbetor), Kruspersilja (Solmarka Gård), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Äpple Aroma (Skåne Tranås), Päron Conference (Holland), Banan (Peru)

Liten fruktlåda

Äpple Aroma (Skåne Tranås), Banan (Peru), Päron Conf. (Holland), Grapefrukt (Sydafrika)

Stor fruktlåda

Äpple Aroma (Skåne Tranås), Päron Conference (Holland), Banan (Peru), Grapefrukt (Sydafrika), Ananas (Peru)

Rotfruktlåda

Rödbetor (Rönneberga Rödbetor), Palsternacka (Mossagården), Jordärtskocka (Äppelboda, Kivik), Morot (Mossagården)

Ostlåda

Gouda Morot (Holland), Parmesan (Italien), Getost (Danmark), Danablue (Danmark)

Receptreceptreceptreceptrecept

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

Enkel borsjtj

4 port

Väl inne på det ex-sovjetiska temat – passa på att laga en värmande rödbetssoppa i den tilltagande höstkylan! Soppan går utmärkt att spara i kyl några dagar och även frysa, så gör en stor sats! Originallet lagas med kött, men vegetariskt går utmärkt.

1 gul lök, grovhackad
2 medelstora morötter
4-5 medelstora rödbetor
några dl strimlad vitkål eller kålrabbi
1 potatis
1-2 buljongtärningar, kött eller grönsak
1 l kokande vatten
några dl kokta svarta eller röda bönor
salt och peppar
olja till stekning

Skala morötter, rödbetor och potatis och tärna fint eller riv grovt. Bryn löken några minuter i olja utan att den får färg. Tillsätt övriga grönsaker och woka det någon minut så allt blir varmt. Tillsätt vatten och buljongtärning samt bönor och låt puttra under lock 10 minuter. Smaka av med salt och peppar. Servera med en klick crème fraiche i varje tallrik samt gärna finhackad persilja.
Tips: en skvätt vitt vin eller lite tärnad kryddstark korv ger extra god smak i soppan!

Fräsch rödbetssallad

4 port

2-3 rödbetor
2 stora morötter
1 syltigt äpple
½ tsk salt
1 msk äppelcidervinäger
2 msk rapsolja
½ tsk rosmarin
pumpafrön

Skala och riv rotfrukter och äpple grovt. tillsätt ingredienserna till vinegretten och blanda väl. Marinera minst 10 minuter innan servering, strö över pumpa- eller solrosfrön till sist.

Grönsallad med kålrabbi och lime

½ stor kålrabbi
1 dm purjo, finstrimlad
Några dl skivad stjälselleri
skal och saft 1 lime
en nypa havssalt
2-3 msk kallpressad rapsolja
Några stjälkar finhackad persilja
5 dl strimlad grönsallad
sesamfrön

Skala kålrabbin och skär i tunna strimlor eller riv den grovt. Blanda alla ingredienser utom grönsalladen noga. Vänd ner den strimlade salladen strax innan serveringen och strö över sesamfrön. Servera som tillbehör tex. till rödbets-ploff, eller bland i några dl kokta bönor, gärna butterbeans, och ät som huvudrätt med ett gott bröd.

Gräddig purjosås till pasta

4 port

8 dl strimlad purjolök
1 dl torrt vitt vin eller vatten
2 dl grädde
1 pressad vitlöksklyfta
salt och peppar
Tillbehör:
hackad persilja
riven parmesanost

Mjuka purjolöken i olja några minuter. Tillsätt övriga ingredienser och koka ihop några minuter. red med lite maizena om du vill ha såsen tjockare. Servera med nykokt pasta, tex tagliatelle och strö över parmesanost och persilja.

Tips!

Rödbetor innehåller c-vitamin, kalcium, järn, magnesium, fosfor och mangan och speciellt råa är de väldigt bra för immunförsvaret. Så passa på att ät massor av rårivna rödbetor i dessa förkylningstider! Tänk bara på att smaken är kraftig på gränsen till bitter, så blanda ut med åtminstone hälften andra rotfrukter eller vitkål. Gott till är tex. en vinegrett med apelsin och rosmarin eller en yoghurt dressing med blåmöglost eller chèvre.

Rödbets-Ploff med matvete

4 port

Plov eller ploff är en av de äldsta sätten att tillaga ris och är mycket vanlig bl.a i de f.d. sovjetstaterna Uzbekistan och Tadzjikistan. Traditionella ingredienser förutom ris är get- eller fårkött, lök och morot eller kålrot och MYCKET fett. Rätten har sina rötter i det persiska eller turkiska köket och Alexander den stores armé tog med sig den till Europa, där den bl.a. utvecklats till det vi idag kallar pilaf-ris.

300 g lammkött tex grytbitar i små strimlor eller tärningar, alt lammfärs
4 dl krossad matvete eller bulgur
2-3 rödbetor i små stavar eller tärningar
1 stor gul lök, grovhackad
2-3 vitlöksklyftor, skivade
1 kycklingbuljongtärning
ganska mycket olja med neutral smak, tex solros
4 -5 dl kokande vatten
salt och peppar

Bryn lök, kött och rödbetor tillsammans med vitlök i en stor gryta eller wok ca 5 minuter. Tillsätt matvete och fortsätt bryna under omrörning ytterligare någon minut. Häll på så mycket kokande vatten att det täcker samt en buljongtärning och låt puttra på låg värme under lock tills vetet är mjukt, ca 20 minuter. Rör då och då och späd ev. med mer vatten. Smaka av med salt och peppar och servera med en stor sallad samt gärna senap eller pepparrot.

Variation: Använd vanligt ris, gärna rundkornigt, i stället för matvete. Minska i så fall mängden till 2 dl. Byt ut rödbetorna mot morötter eller kålrot/kålrabbi för mildare smak. För en vegetarisk rätt, använd tex. torkad sojafärs som först blötläggs några minuter i kokande vatten eller buljong.