

Mossagårdsbladet V40

Satsa på framtiden!

I december sker COP 15 i Köpenhamn, en avgörande sammankomst för de närmaste årens klimat agerande. Som säkert alla vet är det bråttom att få vårt klimat, vår livsmiljö och vår biologiska mångfald i balans. För vi, liksom andra djur är totalt beroende av vad naturen ger oss i form av vatten, mat, syre och andra råvaror. Reklam och veckotidningar handlar mycket om hur vi kan nå skönhet, hälsa och lycka. Men kan man leva lycklig, hälsosam och samtidigt klimatsmart? Kan man bete sig så att man ökar sin hälsa och livskvalitet, men inte påverkar klimatet eller naturen destruktivt, och samtidigt sparar pengar? Ja! Och det är enkelt!

Men det kräver en helomvändning i samhällets nuvarande tankesätt och normer. Det är bara att sätta igång här och nu. Och lyssna på dina mänskliga grundbehov. Och inse vad du behöver reflektera över; och föra dialoger med andra om. Vi mår bra av förhållningssättet att vilja göra gott för andra och oss själva. Vi behöver börja tänka långsiktigt och globalt, och inse att alla människor hör samman; att allt på jorden samverkar. Vilka är då våra mänskliga grundbehov? Och vad säger modern forskning om vad som kan bidra till att göra oss lyckliga och friska, och som inte skadar klimat och ekosystem? Jo, det som gör oss människor och indirekt vår livsmiljö välmående, är när vi visar omsorg och vårdar våra relationer till andra människor och den natur som omger oss.

Det handlar om att tillfredsställa våra mänskliga grundbehov; och vårt förhållningssätt till oss själva, andra och vår omvärld. Som inte skadar natur och klimat. Det handlar om demokratiska hållbara stadskick. Det är viktigt att inse att vad vi som enskilda medborgare gör och inte gör spelar roll. Vi kan påverka framtiden om vi förenar oss, engagerar oss och kommunicerar med dem som har makten. Talar med EU politikerna om orimligheten i att det är ca fem gånger så dyrt att ta tåget inom Europa som att flyga. Trots att varje passagerare som flyger påverkar klimatet 300 gånger värre än om de hade åkt tåg. Vi kan påverka genom att plantera träd, skydda regnskogar och korallrev. Ge bort träd i dop- bröllops- och födelsedagsgåvor, odla kolonilotter, undvika rött kött och mejeriprodukter (som avger mycket växthusgasutsläpp). Vi kan påverka utvecklingen positivt och inspirera andra genom att ta cykel, buss och tåg i stället för bil och flyg. Välja miljövänlig el, handla second hand och bo mindre – tillsammans! Genom att tänka långsiktigt och i solidaritet med framtida generationer.

Kom till Stortorget i Lund kl. 11.00, lördagen den 24 oktober och delta i cykelmanifestationen eller sångmanifestationen kl. 11.30 för klimatet och upptakten till COP 15 i Köpenhamn den 7 december! Sjung och cykla med oss alla för klimatet och naturen! Visa att du bryr dig! Vi kan ännu bada i havet, dricka vatten ur kranen, åka skidor om vintern och se bin och fjärilar fladdra över blommorna. Vi hoppas också att våra barn och deras barnbarn ska kunna göra det samma.

Annika Tibblin, leg psykolog, master i hållbarhets- och miljövetenskap, driver Symbolica, klimatambassadör för Naturskyddsföreningen

Liten grönsakslåda

Gul & Vitbeta (Mossagården)
Purjolök (Arne Persson, Agriborg)
Rättika (Mats Johnsson, Gnalöv)
Sallad (Angsö Gärd, Tygelsjö)
Gul lök (Nöbbelevs Gärd)
Stjälkselleri (Råby Biogront)

Stor grönsakslåda

Gul & Vitbeta (Mossagården)
Purjolök (Arne Persson, Agriborg)
Rättika (Mats Johnsson, Gnalöv)
Sallad (Angsö Gärd, Tygelsjö)
Gul lök (Nöbbelevs Gärd)
Stjälkselleri (Råby Biogront)
Zucchini (Mossagården)
Pumpa (Bjärhus, Klipan)

StorStor grönsakslåda

Gul & Vitbeta (Mossagården)
Purjolök (Arne Persson, Agriborg)
Rättika (Mats Johnsson, Gnalöv)
Sallad (Angsö Gärd, Tygelsjö)
Gul lök (Nöbbelevs Gärd)
Stjälkselleri (Råby Biogront)
Spenat (Öllövsgården, Båstad)
Pumpa (Bjärhus, Klipan)
Zucchini (Mossagården)
Morot (Mossagården)
Palsternacka (Mossagården)

Singellåda

Gul & Vitbeta (Mossagården)
Purjolök (Arne Persson, Agriborg)
Sallad (Angsö Gärd, Tygelsjö)
Stjälkselleri (Råby Biogront)
Pumpa (Bjärhus, Klipan)
Äpple Collina (Anders Månsson, Skånes Tranås)
Päron Conferance (Ulf Pyk, Degeberga)

Liten fruktlåda

Äpple Collina (Anders Månsson, Skånes Tranås)
Päron Conferance (Ulf Pyk, Degeberga)
Banan (Domenikanska Republiken)

Stor fruktlåda

Äpple Collina (Anders Månsson, Skånes Tranås)
Päron Conferance (Ulf Pyk, Degeberga)
Banan (Domenikanska Republiken)

receptreceptreceptreceptrecept

Prova de härliga recepten med ingredienser från lådorna.



Soppa på en spik

4 port

Få köper väl idag köttben för att koka buljong, men om middagen består av något "benigt" - lamm eller fläskkotletter, kyckling eller en stek med ben – samla ihop resterna och koka de en halvtimme under lock i osaltat vatten som täcker, så har du en utmärkt bas till en soppa nästa dag (extragott med benresterna från den rökta fårfiolen)!

1 liter buljong (av tärning eller pulver om du inte kokat egen)
 2 dl strimlad eller grovhackad valfri lök eller purjo
 6 dl tärnade/strimlade grönsaker, minst tre sorter, tex morot, palsternacka, rotselleri, potatis, pumpa, gulbeta, vitbeta
 4 dl valfri proteinkälla: tärnade köttrester, färdigkokta bönor/kikärtor eller klimp (se recept nedan)
 salt och peppar
 Börja med att sila buljongen och ta tillvara eventuella köttrester från de kokta benen. Bryn löken i lite olja några minuter utan att den får färg. Tillsätt de tärnade grönsakerna och buljongen och koka upp. Använder du egen buljong, tillsätt även 1 tsk salt. Koka på medelvärme under lock ca 10 minuter tills grönsakerna är mjuka. Tillsätt tärnade köttrester och/eller bönor och låt allt bli varmt. Smaka av med salt och färskmalen peppar.

Tillsätt nu klimpen om du vill ha det:
 Klimp: 2 ägg + ca 3 dl vetemjöl
 Vispa upp äggen lätt i en skål. Rör ned vetemjöl tills det blir en ganska fast deg – ungefär som havregrynsgröt. Klicka i klimpen ca 1 msk i taget i den kokande soppan. När klimparna är genomkokta och flutit upp till ytan är de klara.

Vegetariska tips: Kokspad från kikärtor är till skillnad från bönor ätligt, och blir jättegott till soppa. Har du inga färdigkokta ärtor eller bönor, ta 1-2 dl röda linser i soppan och öka vattenmängden med några dl.

Ugnsomelett

4 port

2 gulbetor, skurna i små tärningar
 2 vitbetor, skurna i små tärningar
 6 ägg
 ca 1 hg riven ost, gärna parmesan
 ca 1 dl skivad purjo
 ca 100 g strimlad rättika
 1 tsk örtsalt

Förkoka gul & vitbeta i lättsaltat vatten ca 5 minuter. Vispa äggen lätt i en skål, rör ner de avrunna förkokta betorna, riven ost, purjo, rättika och örtsalt. Häll smeten i en smord ugnsfast form och baka i 200° i 20-25 minuter. Serveras som lunch eller som kvällsrätt med köttbullar och en bit bröd. Passar också till keso.

Pumpapaj med ingefära

1 sats valfri pajdeg för matpaj
 1 gul lök, grovhackad
 400 g skalad urkärnad pumpa i 2 cmtärningar
 ½ msk curry
 1 msk finhackad färsk ingefära
 ½ msk äppelcidervinäger
 ½ tsk salt
 ½ dl vatten
 äggstanning: 3 ägg+4 dl mjölk+en gnutta salt

Tryck ut pajdegen i en form och plocka botten med en gaffel. Förgrädda 10 minuter i 175 grader. Bryn lök och pumpatärningar några minuter i lite olja. Tillsätt curry och ingefära mot slutet av stekningen. Tillsätt salt, vinäger och lite vatten och låt puttra under lock några minuter tills grönsakerna mjuknat och vätskan nästan är borta. Fördela fyllningen i pajskalet och håll över äggstanningen. Grädda i 200 grader 25- 30 minuter tills ägget stannat och pajen börjar få färg. Servera med grönsallad och bröd.

Rotfruktsgratäng

4 port

6 vit eller gulbetor, ca 500 g
 2 morötter, 150-200 g
 1 bit rotselleri, ca 350 g
 2 buljongtärningar
 1 stor gul lök
 1 ask keso, 250 g
 4 ägg
 en nypa salt
 2 dl riven goudaost

Skala och skiva betor, morötter och rotselleri. Lägg dem i en kastrull och tillsätt vatten så det täcker. Lägg i buljongtärningarna. Koka i 5-10 minuter eller till rotfrukterna känns knappt mjuka. Skala och skiva löken. Sila av spadet av rotfrukterna. Varva dem med lök och ost i en lätt smord ugnsfast form. Rör ihop keso, ägg och salt och håll över. Strö ost överst och gratinera i 225° i ca 10 minuter. Servera med grönsallad och bröd.

Pumpa- och linssoppa

1 gul lök
 2 vitlöksklyftor
 300 g pumpa
 smör
 curry
 1 liter grönsaksbuljong
 2 dl morotsjuice
 2 dl röda linser
 5 tsk pressad citron
 salt, peppar

Hacka lök och vitlök. Skala pumpan och skär i mindre bitar. Fräs lök, vitlök och pumpa i smör utan att det tar färg. Tillsätt curry och späd med buljong och juice. Låt koka ca 15 minuter. Tillsätt linserna och låt koka ytterligare ca 10-12 minuter. Mixa soppan slät. Smaksätt med citron, salt och peppar.

