

# Mossagårdsbladet V41

## Välkommen på Ekoäventyr!

Ekologin växer. Runt om i Skåne startar nya företag med ekologisk profil. Och med det gemensamt att de vill ge sina kunder produkter och upplevelser som håller hög kvalitet och samtidigt tar hänsyn till miljön. Det kan vara ett café i Ystad, en gårdsbutik utanför Borgeby eller en äpple- och biodlare på Österlen. Med fler ekobönder runt om i vårt vackra landskap och fler konsumenter som bryr sig och väljer ekologiskt kan vi skapa en mer hållbar framtid.

Ett steg i den riktningen är att visa upp den ekologiska mångfald som finns i Skåne. I lådan denna vecka kan ni finna den första utgåvan av ekoSKÅNE – den nya guideboken som tar dig runt till Skånes ekologiska smultronställen, som caféer, gårdsbutiker, restauranger, ekobutiker och ekofrisörer. En del av företagen är pionjärer och har varit ekologiska i mer än 30 år. En del företag är nystartade och har ett växande ekologiskt sortiment. Genom guiden vill Ekologiska Lantbrukarna välkomna till början av ett mer ekologiskt Skåne!

Mossagården är förstas med! Vi välkomnar er jättemycket till vårt nystartade trädgårdscafé! Vi har öppet fre-sön 11-18 och varje dag bakar vi nya chiabattabröd som vi fyller med ekologiska läckerheter! Vi serverar också chokladkaka med havtornsgrädde och Mossagårdens morotskaka. I gårdsbutiken kan man handla vår egen äppelmust. I caféet finns också Smoothiecykeln, som man kan trampa fram en riktigt klimatsmart smoothie med!

### Utdrag från guiden:

”På Mossagården i Veberöd har det odlats ekologiskt sedan 1985. Den charmiga 1800-talsgården ligger inbäddad mellan pampiga ekar och lummiga beteshagar och det var här som Sveriges första prenumerationstjänst på ekologiska grönsakslådor startade när Ebba-Maria började köra ut dem i Skåne med sitt gamla hästsläp. Idag packas lådor varje vecka med allt från blöjor, tvål och delikatesser till hampolja, frukt och grönsaker från utvalda odlare. Lådorna körs sedan ut till kunderna i biogasdrivna bilar. Ett besök på gården med café, djur, jättegungor och gårdsbutik är en inspirerande upplevelse.”

Det pågår en massa andra roliga projekt på gården – och vi vill gärna att du ska kunna vara med och påverka och hjälpa till. Håll utkik på Mossagårdens hemsida för inom kort kommer vi att introducera en idéflik, där tanken är att vi tillsammans kan spåna fram de miljöbästa alternativen, t.ex. nya energilösningar, som kan vara nydanande och bidra till en mer hållbar framtid!

*Ebba-Maria Olson, ekovisionär*

## Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården)  
Palsternacka (Mossagården)  
Broccoli (Ventegodtgaard, Köpenhamn)  
Grönkål Rosso (Mats Johnsson, Gnalöv)  
Röd rättika (Mats Johnsson, Gnalöv)  
Alfalfa (Munkagrodden)

## Stor grönsakslåda

Morot (Mossagården)  
Palsternacka (Mossagården)  
Broccoli (Ventegodtgaard, Köpenhamn)  
Grönkål Rosso (Mats Johnsson, Gnalöv)  
Röd rättika (Mats Johnsson, Gnalöv)  
Alfalfa (Munkagrodden)  
Sallad (Ångsö Gärd, Tygelsjö)  
Purjolök (Mats Johnsson, Gnalöv)

## StorStor grönsakslåda

Morot (Mossagården)  
Palsternacka (Mossagården)  
Broccoli (Ventegodtgaard, Köpenhamn)  
Grönkål Rosso (Mats Johnsson, Gnalöv)  
Röd rättika (Mats Johnsson, Gnalöv)  
Alfalfa (Munkagrodden)  
Sallad (Ångsö Gärd, Tygelsjö)  
Purjolök (Mats Johnsson, Gnalöv)  
Fänkål (Arne Persson, Agriborg)  
Knippelök (Arne Persson, Agriborg)  
Rotpersilja (Arne Persson, Agriborg)

## Singellåda

Morot (Mossagården)  
Broccoli (Ventegodtgaard, Köpenhamn)  
Grönkål Rosso (Mats Johnsson, Gnalöv)  
Röd rättika (Mats Johnsson, Gnalöv)  
Alfalfa (Munkagrodden)  
Äpple Collina (Anders Månsson, Skånes Tranås)  
Banan (Domenikanska Republiken)

## Liten fruktlåda

Äpple Collina (Anders Månsson, Skånes Tranås)  
Päron Conference (Britt Persson, Högdala gård)  
Banan (Domenikanska Republiken)  
Grapefrukt (Sydafrika)

## Stor fruktlåda

Äpple Collina (Anders Månsson, Skånes Tranås)  
Päron Conference (Britt Persson, Högdala gård)  
Banan (Domenikanska Republiken)  
Grapefrukt (Sydafrika)

# receptreceptreceptreceptrecept

Prova de härliga recepten med ingredienser från lådorna.



## Grönkålssoppa

4 port

500 g grönkål rosso  
1,5 l grönsaksbuljong  
2,5 dl grädde  
2 krm örtsalt  
1 krm vitpeppar  
1 tsk timjan  
1 tsk mejram

Skölj och hacka bladen i mindre bitar. Koka buljong och grönkål under lock ca 15 minuter. Mixa soppan, enklast med en handmixer direkt i kastrullen. Tillsätt grädden och mixa lite till. Krydda och låt soppan bli varm.

## Gratinerad broccoli

4 port

500 g broccoli  
Ostsås:  
2 msk smör eller margarin  
2 msk vete- eller idealmjöl  
4 dl kokhet vätska (2 dl broccolispad och mjölk eller grädde)  
1-2 ägg söndervispage  
1 dl riven ost

Sätt ugnen på 225-250°. Koka broccolin i underkant i lättsaltat vatten. Spara 2 dl av vattnet till ostsåsen. Till såsen smälter man först smöret, tar kastrullen från spisen och rör i mjölet. Rör om väl och håll i en enda omgång ner det kokheta broccolispadet. Rör om väl, sätt kastrullen på spisen och i med gräddmjölken. Låt tjockna under omrörning. Vispa under tiden äggen med riven ost och som sedan hålles i såsen. Rör om, låt koka upp och dra bort från värmen. Häll såsen över grönsakerna som är placerade i en ugnssäker form. Sätt in rätten i ugnen. Klicka över lite smör om så önskas. Den är klar när grönsaken är genomvarm och såsen brunbubblande.

## Rotsaksfräs

4 port

morötter  
rättika  
rotpersilja  
purjolök  
palsternacka  
smör  
vatten  
soja  
buljongtärning  
alfalfagroddar  
grönkål rosso

Skala och skär rotsakerna i strimlor, strimmla purjon, spola böngroddarna i kallt vatten, bryn smöret i en stekpanna, lägg i purjon och fräs, tillsätt rotsakerna, slå på vattnet & soja och lägg i buljongtärningen, låt puttra under lock ca 5 min, lägg i alfalfagroddarna och värm, strö över rikligt med hackad grönkål.

## Potatisgratäng med grönkål och cheddar

4-6 personer

1 kg potatis, helst fast sort  
2 dl finhackad färsk grönkål rosso  
2-3 dl grovriven cheddarost  
1 tsk salt  
3 dl mjölk  
1 vitlöksklyfta

Sätt ugnen på 225°. Skala och skiva potatisen. Smörj en ugnssäker form och bred ut hälften av potatisskivorna. Salta emellan och överst. Fördela grönkålen och hälften av osten över. Täck med resten av potatisen. Pressa vitlöken i mjölken och håll den över. Strö över resten av osten. Grädda 40-50 minuter längst ner i ugnen.

## Äppelpudding

1 1/2 dl olja  
1 1/2 dl mannagryn  
ca 10 äpplen  
ca 4 dl socker  
4 1/2 dl havremjök  
1 1/2 l vatten  
6 tsk kardemumma malen  
3 gram saffran  
1 1/2 tsk muskot

Stek mannagryn i olja. Rör om under stekning och ta av plattan så fort det fått färg och börjar lukta gott. Hacka äpplen i små bitar och lägg i grytan med socker och kryddor. Låt blandningen koka upp med vatten och grädde och sänk sedan värmen. Se till att röra om så att grynen inte bränner vid. Koka tills mannagrynen är mjuka. Lägg upp puddingen in serveringsskålar. Ska serveras kyld med lite kardemumma på topp.

## Ugnsbakade palsternackor

3 port

4 palsternackor (ca 500 g)  
1 msk olja

Borsta palsternackorna väll och lägg dem på ugnsgallret eller i en smord ugnssäker form. Pensla på oljan och ugnsbaka dem i 45-55 min i 200-225 grader tills dom är mjuka. Servera palsternackorna med ugnsbakad lök och stuvade morötter.

