

## En annorlunda vecka

För mig var förra veckan en annorlunda vecka. Mycket roligt hände, och speciellt roligt är att det mesta som jag upplevde var i miljöns tecken. På måndagen fick jag den stora äran att tillsammans med 14 andra utvalda unga företagare representera Skånes entreprenörskap och på den 53:e våningen av Turning Torso presenterade jag min företagsidé för kronprinsessan Viktoria och Skånes Landshövding. Äran låg förstås dels i att få träffa vår kronprinsessa men även i att bli ett av 15 utvalda företag som man gärna lyfter fram som förebild i entreprenörskap i Öresundsregionen.

Efter att under tisdagen inrett montern inför årets Skånemässa bars det på kvällen av till Stockholm. Ändamålet, dels för att fotograferas för tidningen *Hennes* (köper ni tidningen i mitten av november får ni se mig som ni aldrig sett mig förr) och så var det prisutdelningen i årets Änglamarkspris! Priset delas ut till en person eller företag som gjort "en betydelsefull miljöinsats inom matområdet och som också gynnar en för vårt globala klimat bättre produktion".

- Vi vann inte årets pris men det var en stor ära att bli nominerad och jag är väldigt glad över att få finnas med i ett sådant fint sammanhang, säger Hanna-Metta Olson, som var finalist i årets Änglamarkspris tillsammans med mig.

Änglamarksprisutdelningen avslutades med en fantastiskt trevlig kväll, med fyra rätters middag, där jag fick Hans Alfredson vid bordet. Änglamarkspriset instiftades 2002 av Coop tillsammans med Hans Alfredson, Märta-Stina Danielsson och Sven-Bertil Taube, för att uppmuntra och lyfta fram goda initiativ inom miljö och ekologi. Det var en ära att få sitta bredvid denna ikon och bl.a. få höra hur han kom på ordet Änglamark, i samband med produktionen av filmen *Äppelkriget*.

På torsdagen var det Skånemässans öppningsdag och för mig började det med pressvisningen kl. 11.30, då en av Mossagårdens tre montrar presenterades. Vi hade två montrar i "smakrikt" och en i hallen "husligt" som gick under namnet "Mossagården - hållbar utveckling". Här kunde man finna massor med miljömedvetna lösningar, solpaneler, ekologiska kläder, väskor av återvunnet material och biogasbilar från Mercedes.

*Ebba-Maria Olson, Mossagården*

## Liten grönsakslåda

Savoykål (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Sallad (Mandelmanns, S. Rörum), Palsternacka (Mossagården), Persilja (Solmarka Gärd), Rotselleri (Bjärhus, Klippan), Majs (Vidablick)

## Stor grönsakslåda

Pumpa (Bjärhus, Klippan), Tomat (Mandelmanns, S. Rörum), Savoykål (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Sallad (Mandelmanns, S. Rörum), Palsternacka (Mossagården), Persilja (Solmarka Gärd), Rotselleri (Bjärhus, Klippan), Majs (Vidablick)

## StorStor grönsakslåda

Mangold (Mandelmanns, S. Rörum), Kålrot (Solmarka Gärd), Salladslök (Arne Persson, Agriborg), Chili (Mandelmanns), Pumpkin (Bjärhus, Klippan), Tomat (Mandelmanns, S. Rörum), Savoykål (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Sallad (Mandelmanns, S. Rörum), Palsternacka (Mossagården), Persilja (Solmarka Gärd), Rotselleri (Bjärhus, Klippan), Majs (Vidablick)

## Singellåda

Morot (Mossagården), Sallad (Mandelmanns, S. Rörum), Palsternacka (Mossagården), Pumpkin (Bjärhus, Klippan), Rättika (Biovinda, Gnalöv), Äpple Aroma (Mandelmanns, S. Rörum), Päron (Britt Persson, Skillinge), Banan (Peru)

## Liten fruktlåda

Äpple Aroma (Mandelmanns, S. Rörum), Päron (Britt Persson, Skillinge), Banan (Peru)

## Stor fruktlåda

Äpple Aroma (Mandelmanns, S. Rörum), Päron (Britt Persson, Skillinge), Banan (Peru), Apelsin (Sydafrika), Ananas (Costa Rica)

## Rotfruktlåda

Potatis (Mossagården), Röd betor (Rönneberg), Morot (Mossagård), Palsternacka (Mossagård)

## Tips!

På lördag, 11/10 mellan kl. 18.45-19.00 sänder SVT:s kulturprogram Sverige! ett reportage från Mossagårdsfestivalen i somras!

# Receptreceptreceptrecept

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

## Soppa på en spik

4 port

*Få köper väl idag köttben för att koka buljong, men om middagen bestått av något "benigt" - lamm eller fläskkotletter, kyckling eller en stek med ben – saml ihop resterna och koka dem 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, vitkål  
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 havregrynsgrot. 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 kikärter 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.

Finhackad persilja och ostmacka är gott till!

## Pastasås med savoykål

4 port

*Savoykål har en mild smak och mjäll konsistens som passar i lite lyxigare mat*

1 grovhackad gul lök eller ½ strimlad purjo  
½ huvud savoykål  
2 dl vatten  
2 dl grädde eller crème fraiche  
salt  
1 msk sweet chili-sås eller ½ dl vitt vin + lite vitpeppar  
1 pressad vitlöksklyfta  
smör eller olja till stekning

Plocka bort de yttersta bladen av kålen och skölj dem noga – de inre lagren sitter så tätt att de brukar kunna användas direkt. Strimla kålen ganska fint. Mjuka löken i lite smör eller olja några minuter utan att den får färg. Tillsätt vatten, ½ tsk salt och den strimlade savoykålen och låt puttra under lock ca 5 minuter tills kålen är mjuk. Rör då och då. Tillsätt grädde och vin eller sweet chili samt pressad vitlök och späd ev. med mer vatten. låt allt puttra några minuter och smaka av med salt och vitpeppar. Servera med en god pasta och grönsallad.

Variation: Öka vattenmängden med 5 dl, tillsätt 1 grönsaksbuljongtärning och lite mer vin/sweet chili och servera som soppa istället.

## Palsternacksmos

4 port

*En fantastiskt god variant på rotmos som passar såväl till vardag som fest*

8-10 potatisar  
2-3 medelstora palsternackor  
vatten  
salt och peppar  
En rejäl klick smör eller några msk rapsolja  
3 dl mjölk eller 1 dl grädde  
ev. en pressad vitlöksklyfta  
Skala potatis och palsternacka och skär i ca 3cm bitar. >>>

>>> Koka under lock i lättsaltat vatten som nätt och jämnt täcker ca 10 min tills allt är mjukt. Håll av det mesta av kokvattnet i en tillbringare. Tillsätt smör och mjölk eller grädde. Mosa med potatisstamp eller elvisp, gör inget om det finns några större bitar kvar. Späd med kokspadet till lagom konsistens, pressa ev i en vitlöksklyfta och smaka av med salt och peppar. Servera till tex strömmingsflundror, korv eller bifvar.

Variation: Använd jordärtskockor i stället för palsternacka för ett riktigt lyxigt mos.

~~~~~

## Pumpapaj med ingefära

*Det finns massor av varianter på pumpa med olika smak och konsistens. De vanligaste brukar smaka lite som en blandning av morot och potatis, och vinner på en lite syrlig smaksättning.*

1 sats valfri pajdeg för matpaj  
1 gul lök, grovhackad  
400 g skalad urkärnad pumpa i 2 cm-tärningar  
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 picka 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.