

## Inred ditt hem ekologiskt!

Såg ni inslaget om vår festival, som var med i kulturprogrammet *Sverige!* i söndags? Det var ett härligt inslag från den fina atmosfär som upplevdes under dagarna tre här på Mossagården. Jag tycker att det är speciellt roligt att TV-teamet valde att uppmärksamma Johan Liljemark, vår konstnär som målar stora dekorationer med helt ekologisk färg. Det var han som målade den stora festivalduken, som fortfarande sitter på plats och som även tog fram designen för loggan, tröjorna, vattenflaskorna mm. På själva festivalen hade han som en aktivitet ekograffiti live på en 28 meters duk.

När sedan TV-paret Simon & Tomas i sitt inredningsprogram tar hjälp av en graffitimålare för att dekorera en av väggarna i en av deras uppdragslägenheter tänkte jag att jag måste tillägna ett Mossagårdsblad till Johan och hans kommande projekt här på Mossagården! Johan har sedan hans anställning startade här inför festivalen i augusti, varit vår givna designer men nu kommer han även att kunna göra olika saker till – DIG!

För just det som Simon & Tomas visar i sitt tv-program - graffitimålningar på stora dukar, som sedan hängs upp i huset eller lägenheten som dekoration - det kan vi fixa här! Johan är en exceptionellt duktig målare och vad vi dessutom har här är – ekologisk färg! Vi samarbetar med Auro, för att med ekologisk jordfärg kunna göra målningar på stor duk med olika motiv som man kan beställa från oss, eller välja ut vårt färdiga sortiment i Ekobutiken. Johan berättade i söndags i TV-programmet *Sverige!* varför det är så bra med ekologisk färg;

– Det ger en ny dimension till hela graffitihistorien. Allting är helt ekologiskt. Egentligen skulle jag kunna ta denna färg och spruta in i munnen, även om jag inte har någon lust att göra det. Men det är väldigt frigörande för min son är fyra år och jag målar aldrig med honom med sprayburkarna, det känns väldigt obehagligt, men med den här färgen så kan vi faktiskt göra en stor målning. Att stå i ett moln med petrokemisk, eller giftig, färg är inte kul och jag vet många målare som på äldre dar har fått fysiska men av att arbeta med sprayfärg, berättar Johan.

*Ebba-Maria Olson, Mossagården*

### Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga Rödbetor), Sallad (Mats J, Gnalöv), Gul/röd lök (Solberga gård, Öland), Grönkål (Solmarka Gård), Vattenkrasse (Mandelmanns, S. Rörum),

### Stor grönsakslåda

Vitkål (Solmarka Gård, Vassmolösa), Mangold (Mandelmanns, S. Rörum), MOROT (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga Rödbetor), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Vattenkrasse (Mandelmanns, S. Rörum), Gul och röd lök (Solberga gård, Öland), Grönkål (Solmarka Gård)

### StorStor grönsakslåda

Spagettipumpa (Solberga gård, Öland), Rättika (Mats Johnsson, Gnalöv), Knippelök (Agriborg, Tomelilla), Vitkål (Solmarka Gård, Vassmolösa), Kruspersilja (Solmarka Gård), Vattenkrasse (Mandelmann, S. Rörum), Palmkål (Mandelmann), Morot (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga Rödbetor), Sallad (Mats Johnsson), Gul och röd lök (Solberga gård), Grönkål (Solmarka Gård)

### Singellåda

Rödbetor (Rönneberga Rödbetor), Sallad (Mats J. Gnalöv), Vattenkrasse (Mandelmanns, S. Rörum), Spagettipumpa (Solberga gård, Öland), Gul lök (Solberga gård), Äpple Aroma (Mandelmann), Päron (Britt Persson, Skillinge), Banan (Peru)

### Liten fruktlåda

Äpple Aroma (Mandelmann, Rörum), Päron (Britt P, Skillinge), Banan (Peru), Apelsin (Sydafrika)

### Stor fruktlåda

Äpple Aroma (Mandelmanns, S. Rörum), Päron (Britt Persson, Skillinge), Banan (Peru), Apelsin (Sydafrika), Kiwi (Chile)

### Rotfruktlåda

Kålrabbi (Arne Persson), Kålrot (Solmarka), Gul Morot (A. Persson), Palsternacka (Mossagården)

### Tips!

Nu erbjuder vi lamm med leverans till vecka 43! Du kan beställa fårs, styckdelar eller lådor.

# Receptreceptreceptreceptrecept

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

## Urgammal bladgrönsak stoppar fria radikaler

Vattenkrasse är den odlade formen av källfräne, en flerårig ört som i Skåne och Halland växer vild i klart, näringsrikt rinnande vatten. Den anses vara en av de äldsta bladgrönsaker som ätits i Europa och Asien, och tillhör samma familj som tex. senap, kål, rädisa och pepparrot. Vattenkrassen har en ganska skarp, pepprig smak som beror på att den innehåller senapsolja. Detta i kombination med den höga järn- och C-vitaminhalten gör den till en mycket nyttigt salladsingrediens som bl.a. anses kunna motverka skador från fria radikaler. På Mandelmanns gård i Södra Rörum rinner precis det källvatten som vattenkrassen trivs så bra i. Härifrån har vi hämtat buntar av krasse, som nu ligger i era lådor. Det är bara att njuta! Hacka ned ett par stjälkar i salladen för extra sting, lägg några blad på mackan – eller prova den ljuvliga soppan från Sofiaskolan i Rörum:

## Soppa på Vattenkrasse

4 pers

*Soppan kan serveras antingen varm eller kall.*

1 medelstor lök  
2-3 potatis  
25 g smör eller margarin  
1 bunt vattenkrasse  
3 dl grädde  
3 dl grönsaksbuljong  
salt och peppar efter smak

Hacka löken och potatisen. Smält smöret i en kastrull och koka löken tills den är genomskinlig. Tillsätt potatis, grovhackad vattenkrasse, grädde och buljong. Koka upp, sänk värmen, lägg på ett lock och sjud i 20 minuter. Kör till slät konsistens med mixerstav, (eller mixa litet i taget i mixer) smaka av med salt och peppar och låt allt bli varmt. Servera med en klick vispad grädde och några kvistar vattenkrasse som dekoration.

Variation: Byt ut vattenkrassen mot grönkål, palmkål eller mangold!

## Wok med grönkål och kikärter

4 port

*Använd gärna några kvistar av den röda "grönkålen" för en färgsprakande anrättning!*

1 skivad röd el gul lök, 4-5 kvistar grönkål  
2 morötter i skivor eller stavar  
4 dl kokta kikärter eller bönor  
½ tsk salt. ½ msk indisk curry  
½ msk finhackad färsk ingefära  
2 vitlöksklyftor, skivade  
1 msk sweet chilisås  
1 tsk kinesisk soja, 2 dl vatten  
1 msk potatismjöl  
skal och saft av ½ apelsin  
1-2 dl cashewnötter eller jordnötter  
olja med neutral smak till stekning

Skölj grönkålen noga och skiva stjälkarna tunt. Woka lök, kål och morötter tillsammans med curry, salt, vitlök och ingefära några minuter. Tillsätt kikärter, vatten, soja och sweet chili och låt allt puttra under lock några minuter. Rör ut potatismjölet i apelsinsaften och blanda ned i woken under omrörning. Låt koka upp, ta sedan av värmen. Tillsätt finrivet apelsinskal och smaka av med salt och sweet chili. Blanda i nöterna strax innan serveringen. Servera med ris eller quinoa.

## Smörkokta rödbetor med syrlig smak

4 port

*Snabbare och godare än inlagda dito, och passar lika bra till pytt-i-pannan.*

4 medelstora rödbetor  
en nypa salt  
1 cm vatten i kastrullen  
en rejäl klick smör el några msk rapsolja  
1 msk äppelcidervinäger  
lite smulad rosmarin

Skala rödbetorna och skär i ½-cm skivor. Koka på låg värme under lock med lite vatten, smör, vinäger, salt och rosmarin 5-10 min tills de är mjuka och det mesta av vattnet kokat bort. Servera som tillbehör till stekt mat, tex korv eller pytt-i-panna, eller vad som helst annat du brukar ha inlagda rödbetor till.

## Röd-grön röra

1 kvist grönkål  
1 kvist röd dito (lollo rosso)  
½ rödlök, tunt skivad  
1 rödbeta, grovriven  
1 äpple, tärnat  
½ huvud grönsallad  
1-2 stjälkar finhackad vattenkrasse  
vinegrette:  
1 msk äppelcidervinäger  
2 msk rapsolja  
½ tsk salt  
färskmalen svartpeppar

Skölj grön-/rossokålen noga och strimla den fint – se framför allt till att stjälkarna blir väldigt tunt skivade. Blanda rödbeta, lök och äpple med ingredienserna till vinegretten. Vänd ned den strimlade kålen i röran och låt marinera 10-15 minuter så kålen mjuknar lite. Lägg upp på salladsbädd och strö över finhackad vattenkrasse innan serveringen. Servera som förrätt, gärna toppad med lite tärnad salami, eller som tillbehör till en mustig gryta.

Variation: Byt ut grönkålen mot palmkål/svartkål för en mer anarkistisk röra.

## Falsk lingonsallad

*Smakar konstigt nog nästan likadant som den klassiska lingon/vitkåls-salladen!*

2 rödbetor, halvgrovt rivna  
5 dl fint strimlad vitkål  
1 msk äppelmos (kan uteslutas)  
1 tsk äppelcidervinäger  
1 msk rapsolja  
½ tsk salt

Blanda allt, låt marinera ca 10 minuter innan servering. Passar till stekt mat, tex raggmunk.

## Tips!

Ni som fått spagettipumpa i lådan: Den kan faktiskt serveras precis som spaghetti, tex. till köttfärssås. Dela den och kärna ur. Koka i lättsaltat vatten tills den blir mjuk, ca 20 minuter. Gröp ur de spagettiliknande trådarna med en gaffel och servera med en god pastasås!