

## Nästa vecka bestäms vår framtid!

Californien har åter drabbats av förödande bränder, där åtskilliga lyxvillor med bränsleslukande vrålåk på uppfarten gått upp i rök. Detta är än så länge ett av få exempel när den globala uppvärmningens effekter faktiskt direkt slår mot några av dem som orsakar de stora växthusgasutsläppen. Det faktum att de industrialiserade länderna i nord står för den ojämförligt största andelen av de klimatpåverkande utsläppen samtidigt som det är fattiga länder i syd som tycks drabbas först och hårdast av klimatförändringarnas effekter som torka, orkaner och översvämningar är ännu ett exempel i raden på globala orättvisor och snedfördelning av resurser. Och i klimatförändringarnas spår följer inte bara naturkatastrofer – med knappare resurser ökar även risken för krig. Redan idag kan åtskilliga av världens konflikter till viss del förklaras med minskad nederbörd - och påföljande brist på vatten och mat – pga klimatförändringar.

Att det därför är de sedan länge industrialiserade länderna som även måste ta huvudansvaret i klimatarbetet - både genom att drastiskt minska sina egna utsläpp och att utveckla ny teknik - är ett av huvudbudskapen när mängder av organisationer och aktivister den 6 december genomför den fjärde internationella klimataktionsdagen. Runt om i världen kommer det denna dag att genomföras klimatomdemonstrationer för att sätta press på de beslutsfattare som 1-12 december träffas i Poznan i Polen för det sista stora klimattoppmötet innan uppföljaren till Kyotoprotokollet ska undertecknas i Köpenhamn nästa år. Kyotoprotokollet, som de senaste 10 åren varit närmast synonymt med internationellt klimatarbete, har fått mycket kritik bl.a. för att målen inte ansetts tillräckliga för att hejda den globala uppvärmningen och för att utsläppsriktorna fördelades utifrån hur mycket varje land släppte ut, vilket innebär att de som redan var stora miljöbovar fick tillstånd att fortsätta med det, och tom möjlighet att tjäna pengar på att minska sina utsläpp.

Nu finns alltså chansen till bättre och rättvisare avtal, men förhandlingarna i Poznan anses av många vara sista chansen att påverka hur "köpenhamnsprotokollet" ska se ut. Vill du vara med och visa politikerna att de måste ta sitt ansvar i klimatfrågan finns åtskilliga demonstrationer planerade runt om i landet den 6 december. I Lund har dryga tiotalet organisationer – från Naturskyddsföreningen och Fältbiologerna till Röda korset och Svenska Kyrkan – samlats för att genomföra en demonstration för klimaträttvisa under mottot "Klimatsolidaritet – en grund för världsfred" Samling på Stortorget kl 11.30. Information om aktioner i bl.a. Stockholm och Göteborg finns på <http://www.klimataktion.se>.

*Ann-Sofi Eriksson, Mossagården*

### Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Grönkål (Mats Johnsson, Gnalöv), Avokado (Mexiko), Gurka (Spanien), Paprika (Holland)

### Stor grönsakslåda

Blomkål (Frankrike), Tomat (Holland), Morot (Mossagården), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Grönkål (Mats Johnsson, Gnalöv), Avokado (Mexiko), Gurka (Spanien), Paprika (Holland)

### StorStor grönsakslåda

Aubergine (Spanien), Citron (Turkiet), Brysselkål (Holland), Zucchini (Italien), Blomkål (Frankrike), Tomat (Holland), Morot (Mossagården), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Grönkål (Mats Johnsson, Gnalöv), Avokado (Mexiko), Gurka (Spanien), Paprika (Holland)

### Singellåda

Morot (Mossagården), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Grönkål (Mats Johnsson, Gnalöv), Gurka (Spanien), Paprika (Holland), Äpple (Alnarp), Apelsin (Italien), Päron (Usa)

### Liten fruktlåda

Äpple (Alnarp), Apelsin (Italien), Päron (Usa), Banan (Domenikanska Republiken)

### Stor fruktlåda

Äpple (Alnarp), Apelsin (Italien), Päron (Usa), Mango (Brasilien), Clementin (Italien)

### Rotfruktlåda

Rödbetor (Rönneberga), Rättika (Mats Johnsson, Gnalöv), Rödkål (Mats Johnsson), Palsternacka (Mossagården), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö)

*Nästa sida:*

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

# Receptreceptreceptreceptrecept

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

## Pastasås med grönkål

4 port

1 gul lök, grovhackad  
ett stånd grönkål  
vatten, ½ tsk salt, rapsolja  
grädde el crème fraiche, 1 msk smör  
1 msk sweet chilisås, vitpeppar

Strimla de sköljda grönkålsbladen (även bladskriften kan användas, bara man skär i tunna skivor). Bryn lök och kål i oljan några minuter. Salta och tillsätt några dl vatten. Koka på svag värme under lock några minuter tills kålen mjuknar. Tillsätt 2 dl grädde el crème fraiche samt ev. mer vatten. Koka ihop ytterligare några minuter, smaka av med sweet chili och vitpeppar samt en klick smör. För "såsigare" sås, mixa lite med mixerstav. Servera med fullkornspasta och morotssallad.

## Burritos med morotsfärs

4 port

1-2 pkt tortillias eller stora pitabröd  
1 gul lök, grovhackad  
2 stora morötter, grovrivna  
300 g köttfärs eller sojafärs  
1 msk texmexkrydda eller 1 tsk spiskummin, 1 tsk paprikapulver samt lite färsk eller torkad chili  
1-2 dl riven ost  
*salsa:* 1 pkt krossade tomater  
1 finhackad lök  
2 pressade vitlöksklyftor  
salt, finhackad chili eller tabasco eft smak  
*guacamole:* 2 mogna avocados  
1 vitlöksklyfta  
1 msk pressad citron  
salt och peppar eller chili  
paprika, gurka och tomat i tärningar  
tacobhips

Blanda ingredienserna till salsan och guacamolen. Bryn färsen med lök, morot och kryddor i olja tills den är genomstekt. Värm bröden försiktigt i ugnen, och låt var och en bygga sina egna rullar med färs, såser och grönsaker. Crème fraiche och riven ost är också gott till!

## Mumsig morotssallad

*Ofta är det enklaste det godaste!*

Riv några stora morötter grovt. Strö över lite havssalt och häll på en skvätt kallpressad rapsolja. Blanda runt, strö över pumpa – eller solrosfrön och ev lite örtekryddor. Klart! Gott som tillbehör till mildare rätter, tex omelett.

Variation: Riv med ett äpple eller en bit kålrot.

## Fransk löksoppa med krutonger

4 port

Finns bröd som blivit torrt och trist är det perfekt att göra krutonger! Och det måste inte alls vara franskbröd, vilket osötat bröd som helst blir gott, t.o.m. grovt rågbröd!

6 stora gula lökar, skalade och skivade  
2 msk olja  
1 l kokande vatten + 2  
grönsaksbuljongtärningar eller 1 tsk salt  
½ tsk timjan eller annan örtekrydda  
1-2 dl vitt eller rött vin  
färskmalen vitpeppar  
1 msk smör  
4-6 skivor osötat bröd i tärningar  
1-2 dl riven ost

Bryn brödtärningarna i lite smör eller olja tills de är knapriga. Bryn löken i olja i en tjockbottnad gryta tills den mjuknar och blivit guldbrun. Tillsätt vatten, kryddor och hälften av vinet. Sjud under lock 10-15 minuter. Smaka av med vin, salt och vitpeppar. Fördela krutonger och ost i tallrikarna vid servering, eller gör på riktiga franska sättet och häll upp i ugnsfasta portionsskålar och gratinera i 275 grader ca 5 minuter tills osten fått färg (varning – VARMT!!!)

Variation: Byt ut en del av löken mot grönkål, eller ta i 1-2 dl röda linser för en matigare soppa.

## Gratinerade bönmackor med fruktig sallad

2 port

*Denna rätt uppfanns en kväll när det var osedvanligt tomt i skafferiet, men blev så gott att jag gärna delar med mig.*

4-6 skivor ljust bröd, helst osötat  
1 röd eller gul lök  
1 burk kidneybönor  
3 msk tomatpuré  
1 msk olivolja  
2-3 msk vatten  
1 tsk torkad basilika  
1 pressad vitlöksklyfta  
salt och peppar  
1 apelsin, 1 banan  
riven/hyvlad ost

Skölj bönorna och låt dem rinna av. Blanda med finhackad lök, tomatpuré, olja, vitlök och kryddor. Späd med vatten till lagom krämig konsistens. Fördela 2/3 av bönblandningen på brödskivorna och toppa med riven eller hyvlad ost och gratinera mitt i 200 graders ugn ca 10 minuter tills osten smält och fått fin färg. Skär frukten i fina bitar och blanda med resterande bönblandning. Smaka av med salt och peppar och ev. lite balsamvinäger. Gott till öl en lat fredagskväll!

Variation: Har du mer grönsaker hemma än vi hade är det tex. gott att lägga till skivade tomater på mackorna och lite fint strimlad grönsallad i salladen.

## Rajta (Indisk morotsyogurt)

Riv några stora morötter grovt. Blanda med en burk matlagingsyoghurt, salta försiktigt, smaksätt med torkad mynta eller en pressad vitlöksklyfta. Gott som tillbehör till kryddstark indisk mat.