



mossagårdsbladet V4

Samling vid pumpen!

Vi vill berätta att vi är så väldigt glada för alla ni som valt att vara utlämningsställe för oss! Det är verkligen härligt för oss att samarbeta och växa tillsammans med våra kunder! Det är en skön tanke att vi pratar med varandra och samordnar oss så att transportererna blir färre och som kund är det också ett billigare alternativ eftersom man slipper att betala för leveransen. Vi hoppas också att utlämningsställena skall fungera som en plats där man av en händelse kan stöta på likasinnade. Mina tankar går till den tid då man samlades vid pumpen för att hämta vatten. Inte för jag var med då men det låter så trevligt.

Som kontaktperson på ett utlämningsställe ansvarar man för att kunderna kan hämta sina grönsakslådor på ett smidigt sätt och att det finns ett mindre utrymme som kan avvaras för stapling av lådorna – exempelvis ett trapphus, en port eller fikarum. Tanken är därefter att utlämningsstället ska kunna sköta sig själv! Vårt allra första utlämningsställe startade för 10 år sedan i Solbyn, ett ekologiskt boende i Dalby, genom initiativtagaren Anna-Maj Wandt. Idag är vi fantastiska 135 st olika utlämningsställen!

Våra nyaste utlämningsställen är Gucka Ripas väg i Åhus, Fullriggarevägen i Nyhamnsläge, Simsalabim i Jonsered utanför Göteborg, Lynga Ört i Glommen utanför Falkenberg, Ebbarp svägen i Osby, Magleholms Gårds Barnkläder utanför Svedala och sist men inte minst fantastiska Heléne på Hälsoboden i Markaryd som introducerat oss i Småland! Vi är jättegglada för det och hälsar er alla hjärtligt välkomna!

Vill du starta ett utlämningsställe så hör av er till oss. Om det behövs kan vi hjälpas åt att hitta de där sju som beställer till ditt utlämningsställe. Skicka gärna en intresseanmälan till oss även om det inte i dag finns ett utlämningsställe på er ort. Får vi ihop tillräckligt många hör vi av oss!

Vi ses vid pumpen!

Ebba-Maria Olson, Mossagården

www.mossagarden.se

Mossagården eko ab, Mossagården, 240 14 Veberöd, tel. 046-85544, fax 046-855 85, kontor: 046-85970, info@mossagarden.se

Liten grönsakslåda

Rödbetor (Rönneberga grönsaker), Blomkål (Italien), Purjolök (Holland), Avokado (Mexico), Gurka (Spanien), Tomat (Spanien), Citron (Italien)

Stor grönsakslåda

Rödbetor (Rönneberga grönsaker), Blomkål (Italien), Purjolök (Holland), Avokado (Mexico), Gurka (Spanien), Tomat (Spanien), Citron (Italien), Röd paprika (Holland), Gul lök (Holland), Chilipeppar (Egypten)

StorStor grönsakslåda

Morot (Mossagården), Grönkål (Danmark), Persilja (Italien), Gul paprika (Spanien), Rödbetor (Rönneberga grönsaker), Blomkål (Italien), Purjolök (Holland), Avokado (Mexico), Gurka (Spanien), Tomat (Spanien), Citron (Italien), Röd paprika (Holland), Gul lök (Holland), Chilipeppar (Egypten)

Singellåda

Rödbetor (Rönneberga grönsaker), Blomkål (Italien), Purjolök (Holland), Avokado (Mexico), Gurka (Spanien), Äpple Elstar (Holland), Grapefrukt (Italien), Apelsin (Italien)

Liten fruktlåda

Äpple Elstar (Holland), Ananas (Ecuador), Clementin (Italien), Banan (Dom. Republiken)

Stor fruktlåda

Äpple Elstar (Holland), Ananas (Ecuador), Clementin (Italien), Banan (Dom. Republiken), Grapefrukt (Italien), Apelsin (Italien), Kiwi (Flavio Nordera, Erbe i Italien)

Rotfruktlåda

Palsternacka (Mossagården), Morot (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga Grönsaker), Bakpotatis (Fritz Thelin, Viken)

Ostlåda

Gouda paprika (Holland), Cheddar (Tyskland), Camembert (Danmark), Danablue (Danmark)

receptreceptreceptreceptrecept

Förslag till härliga måltider med recept komponerade av vår underbara matkreatör Ann-Sofi Eriksson

Currydoftande soppa med blomkål och purjo

4 port

1 gul lök, grovhackad
1 purjolök, strimlad
1 palsternacka, skivad
1 blomkålshuvud delat i små buketter
1 msk olja
1 msk indisk curry
1 tsk gurkmeja
1 l kokande vatten
½-1 tsk salt
ev 1 buljongtärning
2 dl kokta kikärter eller 1 dl okokta röda linser (öka vattenmängden med 2 dl om linser används)
1 vitlöksklyfta

Bryn lök och kryddor några minuter i oljan. Tillsätt övriga grönsaker, kikärter eller linser, vatten, salt och ev. buljongtärning. Låt koka under lock 10 minuter. Ta upp ca hälften av grönsakerna tex med en hålslev. Mixa soppan slät. Blanda i grönsakerna igen, låt allt bli varmt, pressa i en vitlöksklyfta och smaka av med salt och peppar. Spara gärna lite strimlad purjo till garnering. Gott även med lite tärnade färska tomater och hackad bladpersilja att lägga i vid serveringen!

~~~~~

## Rödbetsbiffar med fetaost

4 port

½ kg skalade rivna rödbetor  
2-3 kokta skalade mosade potatisar.  
1 finhackad gul lök  
1 ägg  
1 dl smulda fetaost  
salt och peppar

Rör ihop allt till en smet. Tillsätt ev. lite mjöl om den är för lös. Forma biffar och stek, lättast på bakplåtspapper i 225 graders ugn ca 20 minuter. Gott med potatismos eller klyftpotatis och inlagd gurka till.

## Burritos med linsfärs och avocadodip

4 port

*Har ni sett att det numera finns ekologiska tortillas?*

1-2 pkt tortillas eller stora pitabröd  
1 gul lök, grovhackad  
2 morötter i cm-kuber  
2 dl röda linser + 3 dl vatten  
1 pkt krossade tomater  
1 msk texmexkrydda eller 1 tsk spiskummin, 1 tsk paprikapulver samt färsk eller torkad chili efter smak  
1-2 dl riven ost

Dip:

2 mogna avokados  
1 vitlöksklyfta + 1 msk pressad citron  
salt och peppar eller chili  
grönsaker i stora bitar, tex morotsstavar, gurka, blomkålsbuketter & paprikaringar  
taco chips

Bryn lök och morot med kryddorna i olja några minuter. Tillsätt linser, vatten, salt, tomat och kryddor, puttra under lock ca 10 minuter tills linserna är mjuka. Koka ihop till ganska grötig konsistens och smaka av. Lägg ca 1 dl av linsfärsen per bröd, vik in 5 cm i topp och botten, rulla ihop och lägg med skarven neråt i ugnsfast form. Strö över osten och gratinera i 225 graders ugn 5-10 minuter. Mixa avokado med citron och kryddor, eller mosa ihop med en gaffel.

~~~~~

Snabbinlagd gurka

*Håller gurkan på att bli för gammal?
Rädda den med en snabb-inläggning!
Ofta blir skalet dåligt först, skala den i så fall.*

Blanda skivad gurka med lite salt, olja och vinäger samt kryddor efter smak, tex. pressad vitlök, örtekryddor eller sweet chili. Marinera 10 minuter. Håller några dagar i kylskåp.

Gräddig purjosås till pasta

4 port

8 dl strimlad purjolök
1 dl torrt vitt vin eller vatten
2 dl grädd
1 pressad vitlöksklyfta
salt och peppar
tillbehör:
hackad persilja
riven parmesanost

Mjuka purjolöken i olja några minuter. Tillsätt övriga ingredienser och koka ihop några minuter. Red med lite maizena om du vill ha såsen tjockare. Servera med nykokt pasta, tex tagliatelle och strö över parmesanost och persilja.

~~~~~

## Falsk lingonsallad

*Vitkålssallad med lingonsylt är ett klassiskt tillbehör till järnrik mat som leverbiff eller blodkorv. Konstigt nog smakar detta nästan likadant!*

*Har ni vitkål kvar i kylskåpet kan ni passa på att använda lite av den nu! Annars kommer det snart vitkål igen! Det är bara att spara receptet!*

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.

~~~~~

Visste du att...

Rödbetan är mycket rik på vitaminer och kan avnjutas på många sätt. Men det går också bra att använda den färgglada betan till att färga garn med!

