

## Hurra för lågkonjunkturen!

Man blir lite rädd när man läser tidningarna och lyssnar på nyheterna, av all mediebevakning på den stackars lågkonjunkturen som rör sig förbi. Jag kan inte direkt påstå att jag myser över situationen men jag tycker samtidigt att den är nödvändig. Jag gillar inte den köphysteri som många av oss svenskar har och jag tror att en lågkonjunktur kan hjälpa till att minska den.

Det gäller inte alla, men många. Vi köper saker vi inte behöver. Vi köper nytt fastän det finns bra begagnat. Produkter produceras skapade för att de ska gå sönder, på så sätt ska vi köpa nytt ännu oftare. Vi köper saker till barnen, mycket mer än vad de behöver. Varför har det blivit så? Jo, för att vi kan! Men när vi inte längre kan, då måste vi se över våra köpvanor och begränsa oss; handla mindre, handla bättre och handla saker som vi verkligen behöver. När vi nu tvingas välja med större omsorg faller det sig kanske naturligt att välja de miljövänliga och rättvisemärkta alternativen.

Det är ett förträffligt tillfälle att se om sina livsval just nu! Lågkonjunkturen och den ekonomiska krisen rör riktigt om i grytan och passa på att ändra det du kan till det bättre. Det är nu helt ok att säga till grannen, just den grannen som man gärna vill imponera på, att man inte kommer att ta flygcharter till Grand Canaria, utan att man väljer att semestra på en ort betydligt närmre. Det är precis nu man börjar spara vatten när man duschar, för att sänka energikostnaderna, som man släcker lamporna när man går hemifrån och stänger av TV: n ifrån standby-läge. Och det är precis nu som man kan förklara för barnen att de inte kan få precis den leksaken som bästa lekkamraten har, för att familjen måste spara. Alla förstår. Det är inte alla som måste spara, men de flesta av oss borde.

Varför borde vi? Jo, för det är just i dessa sparlågen som man finner en medelväg som innebär att man både sänker sina kostnader och samtidigt minskar sin miljöpåverkan. Bra, va! Försök att minska dina inköp av saker som du inte behöver och lägg pengarna på det du verkligen behöver. För vem vill t.ex. snåla inför julen med mat? Den ekologiska maten minskar din miljöpåverkan och är ett självklart val för den medvetna och när man minskar sina onödiga inköp och kostnader kan man se att det blir pengar över till att handla riktigt bra, ekologiska varor; naturliga, äkta råvaror som man kan laga mat av, kanske tillsammans med sina grannar? Just de grannarna som också valde att semestra på orten nära istället för att åka på flygcharter.

*Ebba-Maria Olson, Mossagården*

### Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Grönkål (Biovinda, Gnalöv), AlfaAlfa (Munkagrodden), Citron (Italien)

### Stor grönsakslåda

Charlottenlök (Solberga gård, Öland), Avokado (Mexico), Morot (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Grönkål (Biovinda, Gnalöv), AlfaAlfa (Munkagrodden), Citron (Italien)

### StorStor grönsakslåda

Charlottenlök (Solberga gård, Öland), Avokado (Mexico), Morot (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga), Gul lök (Tony, Tygelsjö), Grönkål (Biovinda, Gnalöv), AlfaAlfa (Munkagrodden), Citron (Italien), Gurka (Spanien), Körsbärstomat (Spanien), Broccoli (Italien), Röd paprika (Holland)

### Singellåda

Rödbetor (Rönneberga), Grönkål (Biovinda, Gnalöv), AlfaAlfa (Munkagrodden), Tomat (Spanien), Äpple (Alnarp), Apelsin (Italien), Clementin (Italien)

### Liten fruktlåda

Äpple (Alnarp), Apelsin (Italien), Clementin (Italien), Päron (USA)

### Stor fruktlåda

Äpple (Alnarp), Apelsin (Italien), Clementin (Italien), Päron (USA), Banan (Dom. Repub.)

### Rotfruktlåda

Rödbetor (Rönneberga), Svart rättika (Mats, Gnalöv), Morot (Mossagården), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö)

### **OBS!**

*Vi vill informera om att med anledning av helgdagarna i vecka 52 och 1 kommer leveransen på tisdagarna (23/12 resp. 30/12) istället för ordinarie leveransdagars torsdag resp. fredag.*

Att som ni, prenumerera på en ekologisk grönsakslåda, är ett väldigt klimatsmart sätt att handla på. Utan att anstränga er får ni säsongens grönsaker direkt hem till dörren. Denna vecka har jag, Maja Söderberg, författare till boken "Majas klimatmat" fått äran att komponera recept utifrån lådornas innehåll. Några av recepten hittar ni i min bok, andra är specialgjorda till er. På [www.klimatmat.se](http://www.klimatmat.se) kan ni hitta fler klimatsmarta recept. Och min bok finns att köpa i Mossagårdens nätbutik. Ett bra julklappstips. Smaklig måltid! /Maja Söderberg

## Grönkålsfyllda piroger

Till 6 personer (15 piroger)  
Receptet kommer från "Majas klimatmat"

12 dl dinkelsikt  
25 g jäst  
5 dl vatten  
1½ tsk salt  
2 gula lökar  
500 g grönkål  
3 vitlöksklyftor  
2 msk rapsolja  
100 g soltorkade tomater  
4 dl vatten  
örtsalt  
svartpeppar  
2 dl crème fraiche  
15 ostskivor  
1 ägg  
1 msk sesamfrön

Rör ut jästen i ljummet vatten. Tillsätt salt och dinkelsikt. Låt jäsa medan du gör fyllningen, mellan 30-60 minuter. Knåda sedan degen. Hacka lök och grönkål. Fräs lök, grönkål och pressad vitlök i olja. Hacka tomaterna och blanda i. Slå över vattnet. Salta och peppra. Lägg på locket och låt puttra i 20-30 minuter. Ta bort locket de sista minuterna så att vattnet kokar bort. Ta av grytan från platten och blanda i crème fraiche. Dela degen i 15 bitar. Kavla ut till runda kakor. Lägg fyllning på den ena halvan men lämna en eller ett par centimeter i kanten. Avsluta med en ostskiva och vik ihop till halvmåneformade piroger. Tryck ihop kanten och lägg pirogerna på en bakplåtspappersklädd plåt. Låt jäsa i ungefär en halvtimme. Pensla sedan med uppvispat ägg och strö över sesamfrön. Grädda i ugn i cirka 15 minuter i 225 grader. Servera pirogerna med sallad.

## Morotsrasp med sesamfrön

Till 4 personer  
Receptet kommer från "Majas klimatmat"

3 morötter  
2 msk oskaldade sesamfrön  
1-2 msk citronsaft  
Salt

Riv morötterna fint. Blanda i sesamfrön och citronsaft. Smaka av med salt.

## Festlig saffransgryta

Till 4 personer

10 scharlottenlökar  
1 blomkålshuvud  
3 morötter  
1 bunt grönkål  
10 champinjoner  
1-2 msk rapsolja  
1 pkt saffran  
salt  
svartpeppar  
paprikapulver  
3 dl kokta kidneybönor  
5 dl grönsaksbuljong  
1 dl vispgrädd  
1 äggula

Skala löken. Ansa blomkålen och dela i buketter. Skala moroten och skär i bitar på längden. Skär grönkålen i strimlor och champinjoner i halvor. Fräs lök, blomkål, morot, champinjoner och grönkål i oljan. Tillsätt kryddorna. Späd med buljongen, lägg i bönorna och låt grytan sjuda i cirka 5 minuter. Rör ut äggulan i grädden och tillsätt den under omrörning. Servera genast.

## Rödbetor med getost på bädd av alfalfa

Tillbehör till 4 personer  
Receptet kommer från "Majas klimatmat"

2 rödbetor  
4 dl alfalfagroddar  
100 g getost  
Citronsaft

Koka rödbetorna och låt dem svalna. Ta bort skalet och skiva dem tvärs över så att de vackra ringarna syns. Skölj alfalfagroddarna, fluffa upp dem och bred ut på ett fat. Lägg på rödbetsskivorna och stänk över lite pressad citron. Smula till sist över getosten.

## Smörgås med keso och alfalfa

Välj ett gott, gärna osötat bröd. Lägg på en klick keso. Strö över örtsalt och avsluta med en näve alfalfagroddar. Alfalfagroddar är såhär års både godare, nyttigare och klimatsmartare än tomat- eller gurkskivan.

## Grodda själ

När grönsakslådans groddar har tagit slut är hur enkelt som helst att göra egna. Alfalfafrön brukar finnas på hälsokosthyllan i butikerna. Lägg ett par matskedar frön i blöt över natten. Skölj sedan groddarna morgon och kväll tills de är färdiga. Det gör du enklast genom att täcka burken med en silduk eller en sönderklippt nylonstrumpa. Färdiga groddar förvaras i kylskåp i ungefär en vecka.