

Mossagårdsbladet V51

Julefrid på riktigt!

Min farmor föddes 1896 i ett jämtländskt torparhem. Hon brukade ofta berätta om sitt första julminne – hur hon som femåring fått en tidning med färgglatt omslag och ett tuggummi. Åttio år senare kunde hon fortfarande komma ihåg den magiska känslan, vilken lyx det varit.

För mig har julen i många år mest varit förknippad med stress – alla dessa klappar som skulle köpas, därpå 20 timmars resa på överfulla tåg till föräldrahemmet där vi med fasthållande av traditioner försökte framkalla den magiska julkänslan. Alla dessa rätter som måste finnas på julbordet, alla dessa kakor som måste finnas till fiket till Kalle Anka och ett stenhårt schema för att hinna med allt ätande mellan tv-programmen. Resultatet brukade dock mest bli att man mådde lite illa av att ha ätit för mycket, att klapparna var så många att man inte kom ihåg vad man fått av vem och utmattningen av alla förberedelser brukade dessutom utmynna i gräl och gråt. I dagens tid känns dessa jultraditioner föråldrade.

Så för några år sedan kände jag att det var dags att skapa egna traditioner. Julstämning ska handla om glädje och frid. Visst vill jag träffa min familj, men julhelgen med sitt trafikchaos är verkligen inte det rätta tillfället att ge sig ut och resa, så nuförtiden stannar vi hemma. Vad gäller julmat kom jag fram till att det jag verkligen gillar och tycker är speciellt på julbordet är den griljerade skinkan, vörtbrödet och grönkålen. Och så älskar jag att koka knäck! Resten är jag lika glad utan, och gör hellre en fräsch sallad.

Det finns alltid några vänner som också befinner sig långt hemifrån – de brukar vara välkomna här. Ett enkelt knytkalas – alla tar med sig något man tycker om – och möjligen en symbolisk julklapp. En lång skön julfrukost med risgrynsgröt och skinkmackor, så en riktigt lång promenad – sedan är det härligt att komma in och värma sig med glögg och pepparkakor, tända många ljus och så småningom duka fram det hos oss mycket reducerade julbordet. Man måste ju också lämna plats för godiset! TV:n brukar vi låta vara, istället pratar vi helt enkelt med varandra.

I mellandagarna när vi i lugn och ro går på stan tillsammans, köper vi något åt varandra som garanterat passar eftersom mottagaren får välja! En lugn stressfri jul - för mig är detta riktig lyx!

Ann-Sofi Eriksson, matkompositör på Mossagården

Liten grönsakslåda

Vitkål (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Broccoli (Italien), Mixallad (Italien), Tomat (Italien), Gurka (Italien)

Stor grönsakslåda

Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården), Vitkål (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Broccoli (Italien), Mixallad (Italien), Tomat (Italien), Gurka (Italien)

StorStor grönsakslåda

Blomkål (Italien), Rucola (Italien), Röd Grönkål (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Citron (Italien), Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården), Vitkål (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Broccoli (Italien), Mixallad (Italien), Tomat (Italien), Gurka (Italien)

Singellåda

Broccoli (Italien), Mixallad (Italien), Tomat (Italien), Gnalöv, Gurka (Italien), Äpple (Krister Persson, Kivik), Apelsin (Italien), Päron (Italien)

Liten fruktlåda

Äpple (Krister Persson, Kivik), Apelsin (Italien), Clementin (Italien), Päron (Italien)

Stor fruktlåda

Äpple (Krister Persson, Kivik), Apelsin (Italien), Clementin (Italien), Päron (Italien), Banan (Dominikanska Republiken)

Rotfruktlåda

Rödbetor (Rönneberga), Svart rättika (Mats, Gnalöv), Morot (Mossagården), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Selleri (Solmarka)

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 leveransdagar torsdag resp. fredag. Sista beställningstid i dessa veckor är lördag natt kl.24.00.

Receptreceptreceptreceptrecept

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

Enkel brunkål

Traditionellt ska brunkålen koka i timmar – godare att låta den behålla lite tuggmotstånd tycker jag!

1 kg strimlad vitkål
2 msk smör eller olja
2 msk sirap
½ msk salt
lite vatten eller skinkspad

Bryn kålen i matfettet i en stor gryta under omrörning tills den börjar få lite färg. Tillsätt salt, sirap och ca 2 cm vatten eller skinkspad (uteslut i så fall saltet) och låt puttra på låg värme under lock tills den är ganska mjuk och vätskan nästan kokat bort, 10-20 minuter. Rör om då och då. Smaka av med salt och sirap, samt ta i lite soja om du tycker den ska vara brunare.

Pastasås med broccoli och ost

4 port

Lyxig snabbmat!

1 gul lök eller några dm grovhackad purjo ett stånd broccoli
½ tsk salt
rapsoja
2-3 dl grädd + 1 msk vetemjöl eller maizena
en skvätt vitt vin
1-2 dl riven ost, gärna hälften blåmögel

Skala broccolistjälken, skiva den tunt och dela huvudet i små buketter. Bryn löken några minuter i matfettet utan att den får färg. Tillsätt en cm vatten, salt och broccoli och låt puttra några minuter under lock. Blanda mjölet med grädden till en redning och tillsätt under omrörning. Låt allt koka några minuter, rör så ned vin och ost och värm på nytt under omrörning. Ta sedan genast av värmen, smaka av med salt och nymalen svartpeppar och servera med pasta och sallad.

Variation: Grönkål eller blomkål funkar också fint i denna sås!

Mild vitkålssallad med äpple och gurka

Låt vitkål och rotfrukter vara salladsbas under vintern, och använd de lyxiga växthusgrönsakerna som accent!

100 g vitkål
1 medelstor morot, grovriven
1 äpple i små tärningar
5 cm gurka
2 msk god olja
½ tsk salt
några msk solros- eller pumpafrön

Strimla vitkålen riktigt fint, gärna med osthyvel. Blanda vitkål, morot och äpple med olja och salt och låt marinera 5-10 minuter. Skär gurkan i tunna stavar och vänd ned strax innan servering. Strö till sist över solrosfrön.

Näst snabbaste nudelsoppa

4 port

Jag måste erkänna att de små paketen med snabbnudlar har räddat mig många gånger när matlagningstid och/eller ork saknats. Efter att ha läst "den hemlige kocken" känns halvfabrikaten med alla "E"-tillsatser dock mindre lockande än någonsin. Men blev det lite pasta över häromdagen finns basen för en soppa som är nästan lika snabb – och mycket nyttigare!

2-3 dl färdigkokt fullkornsspagetti eller annan pasta
1 gul lök, skalad och skivad
2msk olja
3 dl strimlad vitkål
1 medelstor morot i skivor eller strimlor
1 l kokande vatten
1 tsk curry
1 -2 tsk kinesisk soja
1 msk sweet chili-sås
2 ägg, salt

Koka upp vatten i vattenkokaren medan du skär grönsakerna. Låt löken fräsa med olja och curry en minut. Tillsätt de strimlade grönsakerna och woka en minut, häll i vatten, soja, sweet chili >>>

>> och ca 1 tsk salt. Låt koka ett par min innan pastan tillsätts. När allt är varmt, vispa ihop äggen och häll i soppan. Rör lite försiktigt så ägget stelnar i små klumpar. Smaka av med salt och soja. Variation: grönsakerna kan vara vilka som helst – prova tex broccoli, blomkål, purjolök, palsternacka... Istället för soja och sweet chili kan smaksättningen vara den likaledes överblivna pastasåsen – en dl köttfärssås räcker inte långt i en hungrig familj, men blir utmärkt soppbas. Ta i ett paket krossade tomater också, och vips har du en mustig minestrone att sätta på bordet!

Yogi-glögg

Köpeglöggen är oftast hiskeligt söt. Denna variant är lätt göra och så god att man kan dricka mycket mer!

2 msk lösvikts-yogite "classic"
½ liter vatten
2 dl koncentrerad sötad svartvinbärssaft
1 liter rött vin, tex Ecologica
råsocker efter smak, 1 msk-1 dl

Koka yogiteet på låg värme under lock 15-20 minuter. Sila av kryddorna och häll tillbaka blandningen i kastrullen. Tillsätt saft och vin och smaka av med socker. Värm och servera direkt eller häll upp på flaskor tills det är glögg-time.

Ris a la yogi

Ris á la malta är förvisso gott men väldigt fett och mäktigt. Prova i stället denna fräscha variant!

2 dl råris, gärna rött
1 dl vitt ris – rundkornigt eller jasmin
8 dl vatten, ½ tsk salt
ca ½ liter yoghurt med fruktsmak

Börja med att koka råriset 15-20 minuter i lättsaltat vatten. Tillsätt därefter det vita riset, koka upp och låt sedan svälla på avstängd platta tills allt är mjukt, 20-30 minuter. Häll upp i en skål och låt svalna, rör sedan ned yoghurten och smaka av med socker och kanel. Servera med fruktsallad!