



mossagårdsbladet V5

En guide till ekologisk handel

Malmöbor – se hit! Nu är det ju inte ni alla som är Malmöbor, men kanske kan även Hallandsbor, Smålandsbor och Göteborgsbor använda sig av eller annars kopiera detta finurliga koncept! I Malmö har det nämligen tagits fram en rabattguide för ekologisk handel, ett EcoCard! Alla företag som sysslar med t.ex ekologisk mat, kläder, kaffe, bröd eller något så miljövänligt som återvunnet material har nu samlats i en gemensam guide med rabatter i ekologiska och/eller rättvisemärkta butiker i hela Malmö.

Det finns en del butiker i EcoCard som även säljer sina varor via nätet, bl.a fantastiska designern Jane Wikström, som strävar efter att göra kläder att må bra i, miljöbutiken Happy Planet, som gör nya, fina saker av återvunnet material och så förstås vår egen butik, mossagarden.se. På vår hemsida kan ni finna en beskrivning av alla deltagande butiker och deras rabatter! För varje sålt EcoCard skänks pengar till svenska FN-förbundets kampanj "skolmat blir kunskap".

Denna helg, lördagen den 2 februari, är det nyinvigning hos en av de deltagande butikerna, Fiber Fin. De tre företagen Morot & Annat, Mia Noslo och Helles textil har gemensamt startat den ekologiska klädesbutiken, som säljer kläder för kvinnor, män och barn. Skräddaren Helle syr upp kläder på beställning och i butiken säljs tyg och andra textilier, t.ex. handdukar. Fibrerna som används är bomull och hampa, i framtiden blir det troligen även plagg av ull, nässla och lin. Allt som säljs i butiken är ekologiskt certifierat och arbetsförhållandena är kontrollerade av oberoende organisation.

För att ta fram ett kilo bomull går det åt ett kilo bekämpningsmedel, som ofta används utan skyddsutrustning och som förgiftar jord och vatten. Fler och fler konsumenter väljer nu kläder som är producerade utan gifter och med hänsyn till dem som tillverkat dem. Efterfrågan växer snabbt och Malmö är nu en av de städer i norra Europa som har det största utbudet.

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

Morot (Mossagården), Ruccola (Italien), Kastanjechampinjon (Holland), Broccoli (Italien), Purjolök (Holland), Tomat (Spanien)

Stor grönsakslåda

Morot (Mossagården), Ruccola (Italien), Kastanjechampinjon (Holland), Broccoli (Italien), Purjolök (Holland), Tomat (Spanien), Gul paprika (Holland), Avokado (Mexico)

StorStor grönsakslåda

Morot (Mossagården), Ruccola (Italien), Kastanjechampinjon (Holland), Broccoli (Italien), Purjolök (Holland), Tomat (Spanien), Gul paprika (Holland), Avokado (Mexico), Citron (Italien), Röd paprika (Holland), Gul lök (Holland), Chilipeppar (Egypten)

Singellåda

Morot (Mossagården), Ruccola (Italien), Kastanjechampinjon (Holland), Broccoli (Italien), Tomat (Spanien), Äpple Elstar (Holland), Clementin (Italien), Banan (D. Rep)

Liten fruktlåda

Äpple Elstar (Holland), Clementin (Italien), Grapefrukt (Italien), Banan (D. Republiken)

Stor fruktlåda

Äpple Elstar (Holland), Clementin (Italien), Grapefrukt (Italien), Banan (D. Republiken), Apelsin (Italien), Kiwi (Flavio Nordera, Italien)

Rotfruktslåda

Palsternacka (Mossagården), Morot (Mossagården), Rødbetor (Rønneberga Grönsaker), Rotselleri (Arne Persson, Tomelilla)

Ostlåda

Gouda (Holland), Mozzarella (Tyskland), Castello (Danmark), Fetaost (Danmark)

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

Wok med broccoli och kikärter

4port

1 strimlad purjolök eller gul lök
500 g broccoli delad i små buketter, samt stjälken skalad och skivad
2 morötter i skivor eller stavar
en strimlad röd eller gul paprika
3 dl kokta kikärter
2 vitlöksklyftor, skivade
2 cm färsk ingefära, skalad och tunt skivad
3 dl vatten
1 tsk indisk curry
½ tsk salt
½ – 1 msk kinesisk soja
1 msk sweet chili sås
olja (raps, sesam eller neutral smak)
1 tsk maizena- eller potatismjöl

Blanda de skurna grönsakerna med salt och olja och låt stå ca en halvtimme innan de woka så mjuknar de och kräver väldigt kort stektid. Håll av ev vätska som lakas ur, men spara den till såsen! Woka grönsaker och kikärter med vitlök och ingefära några minuter på hög värme. (Har man ingen wok går en gryta med tjock botten bra) Tillsätt curry mot slutet av wokningen, därefter vatten, ev vätska från grönsakerna, soja och sweet chili. Låt puttra några minuter. Red om du vill såsen med lite maizena eller potatismjöl. Smaksätt också gärna med en skvätt sherry om du har.

Servera med jasminris, fullkornsris eller quinoa.

~~~~~

## Tips!

Känsliga bladgrönsaker som ruccola, spenat och persilja håller sig bäst om de förvaras i en burk eller uppblåst plastpåse med ett lager fuktigt hushållspapper i botten.

## Ruccolapesto

100 g ruccola  
1 dl god olja, raps eller oliv  
1 dl pinjenötter, mandel eller solrosfrön  
1-2 msk äppelcidervinäger  
1 tsk salt  
1 vitlöksklyfta  
1 dl riven smakrik ost (kan uteslutas)

Hacka ruccolan så stjälkarna är max 1 cm. Mixa allt till slät konsistens. Njut med en god pasta eller som smörgåspålägg. I glasburk i kylen håller den några veckor om man håller ett lager olja överst. Stek, lättast på bakplåtspapper i 225 graders ugn ca 20 minuter.

*Gott med potatismos eller klyftpotatis och inlagd gurka till.*

~~~~~

Soppa med champinjoner och broccoli

250 g broccoli
250 g champinjoner
1 gul lök eller purjo
1 msk rapsolja+1 msk smör
½ tsk salt
5 dl kokande vatten + 1 grönsaksbuljongtärning
2 dl grädde eller crème fraiche
1 dl torrt vitt vin eller vermut
nymalen svartpeppar
riven ost

Dela broccolin i små buketter. Skiva champinjonerna tunt och grovhacka löken. Fräs allt med matfett och salt på medelvärme till det mesta av vätskan kokat in. Tillsätt vin, grädde och vatten. Låt koka några minuter, pressa i en vitlöksklyfta och smaka av med salt och peppar.

Servera med riven ost och gärna bruchetta.

Broccolisallad med matvete och apelsin

4port

Broccoli blir lätt överkokt – ät den rå i stället!

Ett stort stånd broccoli
½ rödlök eller 1 dm purjo i tunna skivor
1-2 apelsiner
4 dl matvete
dressing:
rivet apelsinskal, 1 pressad vitlöksklyfta
2 msk rapsolja, 1 tsk salt
1 msk äppelcidervinäger

Koka matvete eller spelt ca 15 min i knappt dubbla mängden vatten. Skölj med kallt vatten och låt rinna av. Riv skalet från 1 apelsin halvfint. Blanda alla ingredienserna till dressingen direkt i salladsskålen. Skär apelsinerna i klyftor, skär bort skalet och dela i fina bitar. Skär av topparna på broccolin till små buketter, skiva ”grenarna” och den skalade stjälken tunt. Vänd ner lök, apelsin och broccoli i dressingen, och till sist matvetet. *Servera tex med omelett eller kikärtsbiffar.*

~~~~~

## Bruchetta med tomat och mozzarella

4port

*Vitt bröd som blivit lite tråkigt får nytt liv som bruchetta.*

4 tjocka skivor gott ljust bröd, tex italienskt lantbröd  
1-2 msk olivolja+havssalt  
1-2 mogna tomater  
1 avrunnen mozzarellaost, 125 g  
nymalen svartpeppar

Stek brödsnivorna gyllenbruna i olja, fördela bröd, tomat och mozzarella i skivor eller kuber på fyra assietter, ringla över lite olivolja och strö över salt och peppar.

