



mossagårdsbladet V6

Mossagården firar 10-års jubileum med festival!

I år firar Mossagårdens lådor 10-årsjubileum – ett utmärkt tillfälle att fira! Det har hunnit hända mycket under det gångna decenniet. Från att ha börjat som ett extraknäck för en studietrött Ebba-Maria på nittioalet, har den lilla prenumerationstjänsten vuxit snabbt och har idag tusentals kunder över Skåne och resten av Sverige. Mossagården var faktiskt först i Sverige med att introducera konceptet frukt- och grönsakslådor till hemleverans!

Årets 10-årsjubileum kommer att firas med en rad olika aktiviteter. Bland annat har det producerats en Mossagårdenfilm, som kommer att ligga uppe på hemsidan inom kort (under rubriken "webbtv"). I filmen får vi höra historien bakom det ekologiska företaget och följa med bakom kulisserna: hur går det egentligen till när man skördar, importerar varor, packar lådor och levererar ut dem till kunderna? Mossagården kommer även att bege sig ut till alla orter som idag har utlämningsställen och bjuda på frukt och grönt med hjälp av sitt "magiska bord"! Mer information om när vi besöker just din stad hittar du snart på hemsidan.

Men inte nog med det: för första gången i världshistorien blir det i år även en Mossagårdsfestival! I tre hela dagar, mellan den 1-3 augusti, kommer det ekologiska temat att genomsyra alla programpunkter - vare sig det handlar om musik, mat eller kläder. Festivalen blir ett sätt att synliggöra det ekologiska mervärdet och inspirera till en positiv förändring, samtidigt som vi alla njuter av bra musik och god mat i härligt sällskap och lantlig atmosfär. I samband med festivalen kommer det även att finnas erfarna naturguider på plats, som kan lotsa besökaren genom bygdens unika land- och vattendrag.

Eftersom vi gärna vill ha med våra kunder i festivalsplaneringen, kan du redan nu önska en favoritartist som du vill se uppträda på Mossagårdens scen – skriv ett mail till info@mossagarden.se och märk ämnesraden "favoritartist". Vi kan naturligtvis inte lova något, men vi ska försöka vårt bästa för att boka några av de önskemålen vi får in!

Anna Wagner, Mossagården

Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Jordärtskocka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Zucchini (Spanien), Gurka (Spanien), Citron (Italien), Tomat (Spanien)

Stor grönsakslåda

Morot (Mossagården), Jordärtskocka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Zucchini (Spanien), Gurka (Spanien), Citron (Italien), Tomat (Spanien) Paprika (Spanien), Grafittiaubergine (Spanien)

StorStor grönsakslåda

Morot (Mossagården), Jordärtskocka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Zucchini (Spanien), Gurka (Spanien), Citron (Italien), Tomat (Spanien) Gul och gul paprika (Spanien), Purjolök (Holland), Grafittiaubergine (Spanien), Sockerärter (Egypten), Avokado (Mexiko)

Singellåda

Morot (Mossagården), Gurka (Spanien), Citron (Italien), Tomat (Spanien), Röd paprika (Spanien), Äpple Topaz (Holland), Mandarin (Italien), Jordärtskocka (Ängsö Gärd, Tygelsjö)

Liten fruktlåda

Äpple Topaz/Santana (Holland), Banan (Ecuador), Mango (Peru), Apelsin (Italien)

Stor fruktlåda

Äpple Topaz/Santana (Holland), Banan (Ecuador), Mango (Peru), Apelsin (Italien), Vindruvor (Sydafrika), Mandarin (Italien)

Rotfruktslåda

Palsternacka (Mossagården), Morot (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga Grönsaker), Vitkål (Ängsö Gärd, Tygelsjö)

Ostlåda

Gouda Morot (Holland), Getost i block (Danmark), Danablue (Danmark), Parmesan (Italien)

www.mossagarden.se

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

receptreceptreceptreceptrecept

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

Rösti på jordärtskocka

4port

8 dl grovripen jordärtskocka
½ finhackad gul lök eller lite strimlad purjo
2 dl riven ost eller
2 ägg
grovmalen svartpeppar och salt efter smak.

Blanda alla ingredienser . Stek i olja på medelstark värme. Servera med en matig sallad.

Variation 1: Jordärtskocka har väldigt mycket smak. Byt gärna ut 1/3 – hälften mot potatis.

Variation 2:

Använd zucchini i stället!

Tips!

Jordärtskockor har en väldigt utpräglad smak som kommer bäst till sin rätt i sällskap med ganska neutrala råvaror som potatis, gul lök och vitkål. Lite smör, vitlök och svartpeppar samt möjligen en mild örtkrydda, mer behövs inte för en delikat anrättning!

~~~~~

## Baconwok till bruna bönor

4 p

*Klassisk husmanskost som bruna bönor är väldigt tung mat. Lättare, fräschare och nyttigare blir det om fläsket byts ut mot denna wok.*

1 paket strimlad bacon  
1 strimlad gul lök  
8 dl blandade grönsaker i fina skivor eller stavar, tex morot, jordärtskocka, palsternacka, vitkål, zucchini  
salt och peppar efter smak

Fräs bacon ganska knaprigt i stor panna. Tillsätt lök och efter en minut övriga grönsaker. Woka några minuter tills de är ganska mjuka men har tuggmotstånd kvar. Servera med bruna bönor (den i ”korv” går utmärkt) och kokt potatis. >>>

>>> Variation: Ta lite färdigkokta vita bönor eller kokärtor i woken i stället och ät med ris och soja. För vegetariskt alternativ, byt ut bacon mot skivad sojakorv.

~~~~~

Lemon Curd

Fantastiskt gott på rostat bröd!

2 ägg
2 dl socker
100 g rumsvarmt smör
finrivet skal och saft från 1 citron

Vispa smör och socker vitt och poröst med elvisp. Tillsätt äggen ett i taget, samt därefter citronsaften. Värm försiktigt i tjockbottnad kastrull under omrörning tills krämen är slät och tjock – koka inte! Tag kastrullen från värmen och rör ned citronskalet. Förvaras i kylan i glasburk med lock, håller ca 1 vecka.

~~~~~

## Linssallad med tomat

4P

*När man kokar gröna linser doftar de nästan som kronärtskockor!*

4 dl gröna linser  
2 tomater, purjo, 1 äpple  
½ finstrimlad rödlök eller lite strimlad dressing:  
1 tsk senap, gärna skånsk typ  
1 pressad vitlöksklyfta.  
Rivet skal och saft från ½ citron  
2 msk olja  
1 tsk provencalska örterkryddor

Koka linserna i dubbla mängden lättsaltat vatten tills mjuka men ej mosiga, ca 30 minuter. Blanda ingredienserna till dressing. Vänd ner lök samt äpple och tomat i kuber och slutligen de avrunna linserna. Servera tex. till ugnsbakade rotfrukter eller jordärtskocksrösti.

## Jordärtskockssoppa med potatis

4P

½ kg jordärtskockor  
tre potatisar  
1 grovhackad gul lök  
rapsolja  
1 l kokande vatten + en buljongtärning  
1 dl grädde eller crème fraiche  
salt och färskmalen svartpeppar efter smak

Fräs löken i olja några minuter utan att den får färg. Tillsätt de skalade och skivade skockorna och potatisarna och fräs ytterligare en minut. Tillsätt vatten och buljong och koka tills allt är riktigt mjukt ca 15 minuter. Mixa soppan slät, pressa ev. i en vitlöksklyfta och runda av med grädde eller crème fraiche och gärna en klick smör. Servera med lite fint strimlad purjolök eller färsk persilja.

~~~~~

Graffiti Aubergine

Auberginen är botaniskt sett ett bär och släkt med både tomat och potatis. Den kommer ursprungligen från Asien, förmodligen Kina eller Indien. Aubergine eller äggplanta kan variera i både storlek, färg och form. Auberginen kan vara allt från 6-20 cm, långsmal eller äggformad. Det finns både vita och purpurfärgade auberginer och även spräcklig som ni fått i er grönsakslåda! Smaken är mild och neutral, kommer först till sin rätt efter tillagning och är jättegod i ratatouille och moussaka. Auberginer är känsliga för kyla och uttorkning och bör förvaras i +8-10 och då gärna i plastpåse. Vid en temperatur under 7 grader får de köldskador, som visar sig i form av bruna fläckar. Auberginen är bl.a rik på mineralämnet och antioxidanten selen. Auberginen innehåller även ganska mycket fibrer, som stärker immunförsvaret. En stor del av immunförsvaret sitter nämligen i tarmarna.

