



mossagårdsbladet V8



Krångla inte till det i onödan!

Ann-Sofi Eriksson har nyligen tagit över som Mossagårdsbladets egna receptmakare. Sedan snart fyra år tillbaka är hon en av de drivande bakom Café Zenit i Malmö, ett nästan helt rättvisemärkt och ekologiskt café. Ann-Sofi och Mossagårdens Ebba-Maria har länge varit kunder hos varandra och första samarbetet kom i och med Ekorundan förra sommaren, då Ann-Sofi lagade en stor del av maten. Efter alla sina år som ansvarig på ett ekologiskt café, är hon van vid att improvisera:

- Jag komponerar hela tiden nya rätter. Med ekologiska varor måste man vara lite mer flexibel och utgå ifrån det man har. Man kan ju aldrig vara säker på att få tag på precis alla varor från vecka till vecka, menar hon.

Enligt Ann-Sofi har man mycket att vinna på att inte krångla till matlagningen i onödan. När hon skriver sina egna recept strävar hon efter att de ska vara snabba, lättlagade och bestå av ett fåtal ingredienser som man kan tänkas ha hemma i skafferiet. Som receptmakare för Mossagården krävs det att hon hela tiden får ihop nya läckerheter, inom en kort deadline.

- Men lagar man mycket mat så lär man sig efter ett tag att "smaka i huvudet". Det finns vissa saker som alltid fungerar ihop och som man kan kombinera på olika sätt. Ibland bläddrar jag i kokböcker för inspiration, erkänner Ann-Sofi.

Ann-Sofis ambition är att göra mat som är bra för miljön och människan. Basen i rätterna ska vara säsongens råvaror och hon vill uppmuntra till mer vegetarisk kost. Samtidigt ska maten vara mättande och näringsrik, med mycket fullkorn och bra fetter.

- Nyttig mat måste inte vara tråkig. Sen är det väldigt viktigt för mig med ekologisk och rättvisemärkt mat. Jag är ju själv konsument och anser att pengar är ett verktyg vi kan påverka världen med – ett sätt att "rösta" på en bättre samhällsutveckling. Att det ekologiska dessutom är godare och innehåller mer näringsämnen är bara en positiv bieffekt!

Anna Wagner, Mossagården

Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Rödlök (Sund Mat, Borgeby/Löddeköpinge), Svartrot (Holland), Tomat (Spanien), Gurka (Spanien), Citron (Italien)

Stor grönsakslåda

Morot (Mossagården), Rödlök (Sund Mat, Borgeby/Löddeköpinge), Svartrot (Holland), Tomat (Spanien), Gurka (Spanien), Citron (Italien), Spenat (Italien)

StorStor grönsakslåda

Morot (Mossagården), Rödlök (Sund Mat, Borgeby), Svartrot (Holland), Tomat (Spanien), Gurka (Spanien), Citron (Italien), Spenat (Italien), Pac Choi (Holland), Blomkål (Italien), Röd paprika (Spanien), Gul paprika (Spanien)

Singellåda

Morot (Mossagården), Svartrot (Holland), Pac Choi (Holland), Röd paprika (Spanien), Gurka (Spanien), Banan (Ecuador), Mandarin (Italien), Äpple Elstar (Holland)

Liten fruktlåda

Äpple Elstar (Holland), Banan (Ecuador), Päron Buerre Giffard (Argentina, de europeiska är slut), Mandarin (Italien)

Stor fruktlåda

Äpple Elstar (Holland), Banan (Ecuador), Päron Buerre Giffard (Argentina, de europeiska är slut), Mandarin (Italien), Vindruvor (Sydafrika), Apelsin (Italien), Kiwi (Italien)

Rotfruktlåda


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

Ostlåda

Gouda basilika/vitlök (Holland), Danablue (Danmark), Goudan (Danmark), Salladstern (Danmark)

www.mossagarden.se

Mossagården eko ab, Mossagården, 240 14 Veberöd, tel. 046-85544, fax 046-855 85, kontor: 046-859 70, info@mossagarden.se



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

Smörkokta svartrötter

500 g svartrötter
2 msk smör
salt

Skala svartrötterna och dela i 5-10 cm bitar. Lägg i en kastrull med ca 1 cm vatten i botten. Klicka över smör, strö över lite salt och tillsätt ev. skivad vitlök och lite örtekryddor. Koka på låg värme under lock 5-10 minuter tills rötterna mjuknat men fortfarande har tuggmotstånd, och vattnet nästan kokat bort. Servera som tillbehör till tex ägggröa eller kassler, gärna med kokt potatis och en god sallad.

Variation: Samma enkla tillagningsmetod tar fram det bästa hos massor av grönsaker! Prova tex. en blandning av morötter, vitkål, gul lök och palsternacka i stora fina bitar. Ta 300-400g/person och låt det bli basen i måltiden i stället för tillbehör!

Variation 2: Använd en god olja i stället för smör. (fast "oljekokta" låter ju inte så bra...)

~~~~~

## Tips!

Svartrötter är släkt med maskrosen och har liksom den en klibbig mjölksaft som mörknar vid kontakt med syre. För att undvika detta, lägg rötterna i kallt vatten, gärna med lite vinäger, så snart de skalats, eller skala dem efter kokning. Smaken är mild och fin, påminner lite om sparris och kommer bäst till sin rätt i sällskap med andra milda smaker, tex. smörkokta eller stuvade. Prova även kokta kalla svartrötter i vinägretsås.

~~~~~

Varm couscoussallad med citron och russin

4port

1 rödlök, tunt skivad
1 citron
1 dl russin
2 tomater i kuber

>>>

>>> 1 tsk salt
2 msk olja
4 dl couscous, gärna fullkorn
1 vitlöksklyfta
1 tsk örtekryddor, gärna provencalsk blandning eller rosmarin
nymalen svartpeppar (+ ev färsk persilja)

Tvätta citronen, klyv den och peta ur kärnorna. Skär i VÄLDIGT tunna skivor (skalet ska vara kvar) Lägg i en stor skål, tillsätt salt, örtekryddor, olja, rödlök, pressad vitlök och russin. Låt marinera ca 10 minuter, så saltet drar ut vätska ur citronen. Koka couscousen, godast och lättast så här: koka upp 4 dl vatten i vattenkokare. Hetta upp lite olja i en tjockbottnad kastrull. Tillsätt couscous och lite salt och rör runt 30 sek så allt blir varmt. Ta av från plattan, tillsätt det kokande vattnet, lägg på locket och låt stå 5 minuter. Blanda i tomaterna i citron-russin-röran, lägg över den färdiga couscousen i skålen och blanda allt väl. Veldig gott till lammkotletter eller annan stekt/grillad mat tex. fisk.

~~~~~

## Morotspannkaka

4 port

*Smaklig vitaminberikning av vardagspannkakan*

2-3 skalade grovrivna morötter  
3 ägg  
3 dl vetemjöl  
1 dl grahamsmjöl  
8 dl mjölk  
½ tsk salt

Vispa ihop pannkakssmeten, blanda i morötterna, häll smeten i smord långpanna och grädda i 200 grader tills ljusbrun på ytan, ca 30 minuter. Servera med vitkålssallad med lingonsylt och ev. knaperstekt bacon.

Variation: Stek som vanliga pannkakor på spisen i stället (speciellt om du inte gör så stor sats) Prova även att använda 1-2 rödbetor för tjusiga knallrosa pannkakor!

## Snabba spenatsoppa

1 pkt spenat  
1 finhackad gul lök  
1 msk olja el smör  
1 liter kokande vatten+buljongtärning av valfritt slag  
till redning: 1 msk mjöl+1 dl mjölk eller grädde  
salt+färskmalen vitpeppar

Skölj och grovhacka den färska spenaten. Bryn 1 minut tillsammans med löken. Strö över mjölet och rör runt. Tillsätt vätska och buljongtärning, låt koka upp och puttra några minuter. Runda av med mjölk eller grädde, servera med ägghalva, strimlad korv eller curryfrästa kikärter.

~~~~~

Mild wok med rödlök och citron

4 port

1-2 rödlökar, skivade
2 morötter, skivade eller i stavar
2-3 svartrötter i skivor eller bitar
300g strimlad kyckling eller 3-4 dl färdigkokta kikärter eller vita bönor eller en omelett på 4 ägg
2 vitlöksklyftor, tunt skivade
1 tsk potatismjöl eller maizena
olja, salt, peppar, örtekryddor
skal och saft av ½ citron
1 dl vatten eller grönsaksbuljong
1 tsk soja
1 tsk sweet chilisås

Används rå kyckling, börja med att woka den på ganska hög värme några minuter tills den är genomstekt. Salta och peppra och lägg åtsidan. Woka grönsakerna tillsammans med vitlöken i några minuter – de ska fortfarande vara lite knapriga! Strö över potatismjöl eller maizena, rör om, tillsätt vätska och kryddor samt kyckling/kikärter/strimlad omelett. Koka upp och låt allt bli varmt (används maizena, koka några minuter). Blanda tillsist i citronskalet, smaka av och servera med ris eller pasta.
Tips! Annat gott att ta i: blomkål i små buketter, strimlad pak choi.

