

# mossagårdsbladet V9

## Erbjudande! Spara 8 000 kr!

Kommer ni ihåg TV-serien "Här är ditt kylskåp", där kocken Jan-Boris Möller överraskningsgästade kändisar och lagade till läckra trerättersmiddagar av vad de nu råkade ha hemma? Med samma kreativa attityd till våra matrester och bortglömda inköp kan vi tillsammans minska resursanvändningen i matproduktionen med minst 10 %. Så mycket av den mat som hushållen köper hem kastas nämligen oäten. För en barnfamilj motsvarar detta upp till 8 000 kronor per år!

Om man nu inte känner sig som en stjärnkock när man tittar på den överkokta pastan som blev över från igår, vad göra? Hemma hos oss tillämpar vi ofta "stafettmatlagning": Några deciliter överbliven soppa kan med lite lök och en skvätt gräddde förvandlas till en pastasås, ris blir en risotto, pastan blir basen i en gratäng. Massor av maträtter har ju ursprungligen kommit till för att ta tillvara rester: pytt-i-panna, makaronipudding, fattiga riddare. Bondomeletten är min favorit som sväljer det mesta: potatis, pasta, ris, couscous, wok, det sista av falukorven, ostkanter, bönor. Recept på denna underrätt finner ni på andra sidan bladet!

En som har gjort något konkret för att visa hur man kan minska matslöseriet är mossagårdskunden Sabine Håkansson i Billinge! Genom sin kokbok "Restresan" visar hon på ett roligt och inspirerande sätt hur man tar bättre vara på sin mat och samtidigt sparar såväl jordens resurser som tid som pengar. Sabine, som är utbildad kock i hemlandet Österrike, hämtar idéer såväl från sin mammas traditionella matlagning som från alla länder runt om i världen som hon besökt genom sitt jobb som steward. Idag driver hon en liten cateringrörelse varvat med inhopp på välkända restaurang Stationshuset i Röstånga. Våga anpassa recepten efter vad du har hemma, skapa ordning i kylskåpet och variera smaken med kryddstilar från olika länder är några av budskapen i denna färgsprakande bok som du kan köpa på Mossagårdens hemsida. Om den hjälper dig spara 8 000 kr om året borde det bli en lönsam investering!

*Ann-Sofi Eriksson, receptkompositör för Mossagården*

### Liten grönsakslåda

Jordärtskocka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Vitkål (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Gul lök (Sund Mat, Borgeby), Sallad (Italien), Broccoli (Italien), Purjolök (Bjärhus, Klippan)

### Stor grönsakslåda

Jordärtskocka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Vitkål (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Gul lök (Sund Mat, Borgeby), Sallad (Italien), Broccoli (Italien), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Avokado (Mexiko), Tomat (Spanien)

### StorStor grönsakslåda

Jordärtskocka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Vitkål (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Gul lök (Sund Mat, Borgeby), Sallad (Italien), Broccoli (Italien), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Avokado (Mexiko), Tomat (Spanien), Gurka (Egypten), Citron (Italien), Vitlök (Italien), Röd paprika (Spanien), Gul paprika (Spanien)

### Singellåda

Gul lök (Sund Mat, Borgeby), Sallad (Italien), Broccoli (Italien), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Champinjon (Holland), Äpple Elstar (Holland), Banan (Ecuador), Grapefrukt (Italien)

### Liten fruktlåda

Äpple Elstar (Holland), Banan (Ecuador), Päron Williams (Argentina, de europeiska är slut), Grapefrukt (Italien)

### Stor fruktlåda

Äpple Elstar (Holland), Banan (Ecuador), Päron Williams (Argentina, de europeiska är slut), Grapefrukt (Italien), Mandarin (Italien), Apelsin (Italien)

### Rotfruktslåda

Palsternacka (Mossagården), Morot (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga Grönsaker, Rönneberga), Kålrot (Arne Persson, Tomelilla)

### Ostlåda

Emmertal (Italien), Parmesan (Italien), Gorgonzola (Italien)

[www.mossagarden.se](http://www.mossagarden.se)

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

## Bondomelett med variationer

Att göra en omelett är ett fantastiskt sätt att ta hand om diverse rester och små pyttar. Enligt "Vår kokbok" lagas en bondomelett av kokt potatis, lök och skinka, korv eller kassler, men potatisen kan ersättas av tex. pasta, ris, couscous eller bröd, löken kan gärna få sällskap av en fint skivad morot eller varför inte lite överbliven wok. Till och med gårdagens sallad går fint, håll bara bort ev. dressing innan stekning. Och skinka eller korv behövs absolut inte, ägg innehåller ju massor av protein.

Till äggstanningen behövs :

1-2 ägg/portion + 1-2 msk vatten eller mjölk/ägg. Vispa ihop med en gaffel, salta försiktigt. Har du en ostkant, riv grovt eller tärna fint och blanda i äggstanningen.

Gör så här:

Grovhacka en lök eller två, fräs några minuter, gärna med lite curry eller andra kryddor, Tillsätt vad du hittat i kylskåpet som behöver räddas, skuret i lagom bitar och rör runt tills det är genomvarmt, håll över en äggstanning, sänk värmen och "lyft" försiktigt smeten från botten efterhand som den stelnar, så ny smet rinner ned. – voilà, överblivet och trist har förvandlats till matigt och gott!

~~~~~

## Sabines pesto

Våga variera recepten utifrån vad du har hemma är ett av budskapen i "Restesan", där författaren Sabine Håkansson förser oss med detta "recept" på pesto:

- Något grönt/rött/gult: kirskaal, som finns i allas våra trädgårdar, ruccola, torkade tomater eller ugnsbakade gula paprikor.
- Något ostigt: ostkanten som ingen längre vill ha, riven feta.
- Något oljigt: allt från olivolja blandat med lite tryffelolja, olja med mycket smak som pumpkärnolja till vanlig solrosolja fungerar.

>>>

>>>

- Något nötaktigt: Hasselnötter, valnötter, mandlar, solrosfrön
- salt och peppar och vitlök

"Tänk vad tjugigt det låter när du vid nästa middag för vännerna säger: och till detta serverar jag en kirskaal/hasselnötspesto med jungfrulig rapsolja från Österlen" avslutar Sabine.

~~~~~

## Nudelsoppa med alger och ingefära

4 port

Har ni upptäckt hur bra vitkål passar med asiatisk smaksättning?

- 1 gul lök eller 1/2 purjolök
  - 2 morötter
  - 3-4 dl strimlad vitkål
  - 1-2 cm färsk ingefära
  - 2 vitlöksklyftor
  - 1 msk olja, raps eller neutral smak
  - 1 l vatten
  - 2 tsk kinesisk soja
  - 1/2 tsk salt
  - 1/2 tsk curry
  - 1/2 dl strimlade torkade alger, tex ett par "sushiark" som skärs i strimlor
  - 2-3 "bollar" kinesiska nudlar eller ett paket snabbnudlar
  - 3 ägg
  - 2-3 tsk sweet chili sås
- skala och strimla grönsakerna. skär vitlök och ingefära i mm-tunna skivor

Hetta upp oljan direkt i soppgrytan. Låt vitlök och ingefära fräsa några sekunder innan övriga grönsaker tillsätts. "Woka" grönsakerna med curryn några minuter tills de är varma, tillsätt kokande vatten, salt och soja. Koka ca 5 minuter, lägg sedan i alger och nudlar, koka upp igen. Vispa ihop äggen som till en omelett, men håll i omgångar direkt i soppan när nudlarna börjar bli klara. Rör inte i grytan förrän äggen stelnat. Smaka av med salt och sweet chili.  
Variation: Byt ut de förlorade äggen mot några dl kokta kikärter eller färdiglagad kyckling i strimlor.

## Wrap som på Morgonstedet

4 port

Morgonstedet är en väldigt mysig ekologisk, vegetarisk restaurang i Christiania, Köpenhamn. När Mossagårdens personal besökte den serverades bl.a. en wrap med jordärtskockor och quorn, vilken här tolkas fritt:

- 1-2 tortilliabröd eller pitabröd / person
- 1 gul lök eller 1/2 purjo, strimlad
- 4 jordärtskocksknölar
- 4-5 dl fint skurna grönsaker, tex morot, vitkål, broccoli
- 200-300 g quorn- eller tofukött som "grytbitar" (kan bytas ut mot tex kokta kikärter eller kycklingstrimlor)
- 1-2 vitlöksklyftor
- några dl vatten eller buljong
- 1-2 tsk tomatpuré eller lite tomatjuice eller krossade tomater.
- salt och peppar, örter, kryddor, riven ost

Skrubba jordärtskockorna noga, men skala dem inte(!). Skär i 1/2 cm tjocka skivor. Fräs löken i olja i tjockbottnad gryta några minuter utan att den får färg. Tillsätt övriga grönsaker, "woka" en minut, tillsätt vatten, tomatpuré och kryddor och låt puttra ca 5 minuter tills vattnet nästan kokat bort. Grönsakerna ska ha kvar sin spänst! Stek quorn i olja på hög värme så det får en knaprig yta. Salta och peppra. Fördela grönsaksröran på bröden, forma rullar och lägg med skarven nedåt i ugnsfast form. Strö över osten och gratinera i 225 grader 5-10 minuter. Servera med quorntärningarna och sallad.

~~~~~

## Tips!

Övermogna bananer, kiwi och päron är perfekta att göra en snabb energikick av i form av en smoothie: Ta bort det som är dåligt, dela i bitar, späd med juice (gärna Mossagårdens äppelmust) eller yoghurt + lite vatten. Mixa till slät konsistens – avnjutes genast!