

Tips från din Röstångabagare

Det är roligt att höra av er kunder! Vi tycker det är kul att veta vad ni gillar och vad som ni skulle vilja ändra på. Nu senast har vi fått in lite funderingar kring brödet. Vad gillar ni bäst hård eller lite mjukare skorpa? Vi vände oss till bagaren själv för att få goda råd. Röstångabagarna svarade att de bakar med lite hård yta redan från början, eftersom de upplever det som mest eftertraktat. Vill man ha lite mjukare skorpa kan man lägga brödet i en plastpåse. Bagarna rekommenderar dock att inte försluta plastpåsen, för då blir brödet lätt sumpigt.

Ett annat tips som kommit från en deras kunder, är att lägga in brödet i kylskåpet med en liten våt handduk om. Bagaren har dock inte provat detta själv, men prova gärna ni och berätta för oss hur det går! Men för en tid framöver är det ni som gillar lite mjukare skorpa på brödet som har glada dagar. Bagaren som gillar att baka med hård skorpa är nämligen på semester i tre månader. Den andra bagaren, som gillar att baka med halvhård skorpa, är ensam i bageriet ett tag!

På tal om att vi gärna vill veta vad ni kunder tycker, så gör vi just nu en rundringning till de flesta av våra utlämningsställen för att höra om era synpunkter på vår verksamhet. I samband med detta uppmanar vi er att skicka in en litet kort mail till oss med vad som ni skulle önska mer av oss. Eller, ni får så klart också skriva en rad om vad som redan är bra som vi inte ska ändra på! Så det är bara att ösa på! info@mossagarden.se.

På ämnesraden/subjekt kan ni skriva: *Synpunkter*
Så kan vi samla alla synpunkter för att sedan så gott vi bara kan försöka hörsamma er och alltså bli bättre.

Ebba-Maria Olson & Inger Valeur
Mossagården

Liten grönsakslåda

Vitkål (Holland), Rödlök (Mats Johnsson, Gnalöv), Medelhavsgurka (Italien), Spenat (Italien), Tomat (Spanien), Krasse (Holland)

Stor grönsakslåda

Vitkål (Holland), Rödlök (Mats Johnsson, Gnalöv), Medelhavsgurka (Italien), Spenat (Italien), Tomat (Spanien), Krasse (Holland), Gurka (Holland), Broccoli (Italien), Purjolök (Frankrike), Avokado (Mexiko)

StorStor grönsakslåda

Vitkål (Holland), Rödlök (Mats Johnsson, Gnalöv), Medelhavsgurka (Italien), Spenat (Italien), Tomat (Spanien), Krasse (Holland), Gurka (Holland), Broccoli (Italien), Purjolök (Frankrike), Avokado (Mexiko), Gul paprika (Holland), Röd paprika (Holland), Lime (Dominikanska Republiken), Citron (Italien), Broccoli (Italien), Vitlök (Italien)

Singellåda

Vitkål (Holland), Spenat (Italien), Rödlök (Mats Johnsson, Gnalöv), Krasse (Holland), Medelhavsgurka (Italien), Päron, Kaiser (Italien), Äpple, Delorina (Italien), Grapefrukt (Turkiet), Plommon (Argentina)

Liten fruktlåda

Äpple, Delorina (Italien), Apelsin (Italien), Päron, Kaiser (Italien), Kiwi (Italien), Banan (Dominikanska Republiken)

Stor fruktlåda

Äpple, Delorina (Italien), Apelsin (Italien), Päron, Kaiser (Italien), Kiwi (Italien), Grapefrukt (Turkiet), Mandarin (Italien), Plommon (Argentina), Banan (Dominikanska Republiken)

Rotfruktslådan

Rödbetor (Arne Persson Agriberg), Kålrot (Holland), Selleri (Holland), Morot (Italien)

Ostlådan

Gouda mellanlagrad (Holland), Fårost (Holland), Blåmögelos eller Castello eller Färskost örter (Danmark)

Recept av Marianne Olson, Mossagården

Kål, pasta med rostbiff

4 pers

400 g pasta
400 g rostbiff
4 lökar
1/2 vitkålskuvid
4 msk olja
4 tsk hackade färsk ingefära eller 1 tsk torkad
salt, grovmalen svartpeppar
med bröd till 2-3 personer

Koka pastan. Skiva rostbiffen så tunt som möjligt. Skala löken och skär den och vitkålen i strimlor. Fräs köttet hastigt i het panna. Ta upp köttet och fräs grönsakerna och ingefäran tills de mjuknat något men fortfarande har spänst. Lägg tillbaka köttet, rör om och smaka av med salt och svartpeppar. Servera med nykokt pasta och någon kryddig spås t.ex. chili samt en klick sval gräddfil.

~~~~~

## Karl- Alfredsallad

*Avokado och spenat i en skön klassisk blandning*

50 g färsk spenat eller salladsblad  
1 avokado  
1/4 rödlök  
2 msk sesamfrön

Skölj spenaten och bryt loss bladen från stjälkarna. Fördela dem i en skål. Skala och skär avokadon i klyftor. Skala och finhacka löken. Fördela avokadon och löken på salladen. Rosta sesamfröna i torr panna. Strö dem över salladen. Servera med en god dressing t.ex. 4 msk vatten, 2 msk pressad citron, 1 vitlöksklyfta, 1/2 dl tamari eller sojasås, 5 msk olja. Mixa ihop allt och servera till salladen.

~~~~~

Vegetarisk röra till pasta

4 port

1 purjolök strimlad
1 hackad rödlök
1 tärnat äpple, helst syrligt
2 msk olja
1 burk krossade tomater
2 msk tomatpuré
1 grönsaksbuljongtärning
1 dl vatten
400 g sköld spenat (bryt av från stjälk)

Fräs purjolöken, lök, och äpple i oljan i en gryta. Tillsätt spenaten och fräs ytterligare en stund. Tillsätt krossade tomat, tomatpuré, buljong och vatten. Sjud under lock cirka 10 minuter. Koka pastan. Klipp krasse över. Servera.

~~~~~

## Nudlar med spenat

4 port

400 g nudlar  
1 tsk salt  
400 g färsk spenat  
1 msk olivolja  
2 tsk salt  
1 paket krasse  
1 paket räkor

Häll oljan i en kastrull och sätt på medelvärme. Brut loss spenat stjälkarna från fästet och lägg i spenaten och rör om några minuter. Salta. Koka nudlarna enligt anvisning-arna. Spola över med kallt vatten. Blanda ner spenaten i pastan. Klipp krasse över. Kan serveras med räkor na och sallad.

~~~~~

Spenaten är ofta sköld och säljs i trevliga förpackningar, och det är lätt att plocka ur salladen. De flesta av oss kan utan problem äta färsk spenat. Men om man har anlag för njursten bör man tänka på att spenat innehåller mycket oxalsyra. Att dricka mjölk som innehåller mycket kalcium, motverkar oxalsyran.

Kan man äta färsk spenat?

Det är väldigt gott med färsk spenat! Det vanligaste är dock att den förvälls innan servering. Det sägs att man gör det för att få bort oxalsyran. Men är det farligt att äta färsk spenat utan att förvälla den? Nej, visst går det bra att äta den helt färskt! Det är riktigt att spenat innehåller oxalsyra och även nitrat. En del försvinner vid förvällning. När det gäller nitrat finns det mest i stjälkarna och de grövre tar man bort om man använder den i sallad. Men det är inte så att det är farligt att äta den utan att förvälla den om bladen är spåda, fräscha och fina. Spenat passar också utmärkt bra att ha i sallad, eftersom den har så god smak. Precis som med all annan mat ska man inte överdriva ätandet av ett livsmedel, då kan allt bli farligt. Det är direkt olämpligt att ge små barn under ett år spenat. Innan deras saltsyreproduktion kommer igång kan mikroorganismer i magsäcken snabbt omvandlas till nitrit.

~~~~~

## Kålpudding

4 port

300 g blandfärs  
1 1/2 tsk salt, 1/2 tsk svartpeppar  
2 kokta kalla potatisar  
5 dl mjölk  
1 vitkålshuvud ca 1 kg  
2-3 msk sirap

Blanda en färssmet på blandfärsen, kryddor och mosad potatis. Tillsätt mjölken. Strimla vitkålen och bryn dem i smör i stekpanna. Ringla sirapen över kålen. Varva kål och färssmet i en stor ugnssäker form. Understa och översta lagret skall vara kål. Grädda i mitten av ugnen på 175° i ca 60 minuter. Lingonsylt och potatis är gott till.

