



mossagårdsbladet V1



Kundvagnen nästa!

Det nya året är här och ljuset har så sakta börjat återvända. Ett ljus som försiktigt lyfter oss en liten bit över vardagens lömska töcken. Med upplyst och orädd blick kan vi så möta våra lätt optimistiska nyårsloften. Men icke behöver vi frukta egentligen, eftersom våra gemensamma nyårsloften lovar bättring på alla fronter. Detta skulle betyda att vi alla får en behagligare omgivning för vart år som går. Alltså, måste år 2007 helt enkelt bli något behagligare än 2006! Bara tanken på detta gör ju varje människa glad och positiv, till att börja med. Jag kan avslöja att vi på Mossagården har avlagt nyårsloften som vi hoppas att ni kunder kommer att märka av under 2007 (som förbättringar!)

Nyårsloften i all ära men vi gör väl som vi brukar, så gott vi kan och det kan räcka långt. Skulle ni vilja läsa mer om vad resultatet kan bli av att man gör så gott man kan, går ni in på Konsumentverkets hemsida (ämne mat) eller direkt till www.konsumentverket.se/mallar/sv/lista_artiklar.asp?lngCategoryId=1266. Här har man lanserat tanken på att konsumenten skall få ett Ekologiskt kvitto - detta händer när du köper ekologisk mat! Här finns det siffror över hur mycket miljön kan tjäna på att vi väljer ekologisk mat. Om jag köper ekologiska havregryn och ekologisk lingonsylt skall kvittot ger svar på vilka miljövinster de två olika inköpen ger? Och hur påverkar det min ekonomi?

Och enligt en av verkets konsumentundersökningar skulle ni konsumenter vilja ha mer, eller annan typ av miljöinformation "Mer än hälften av de tillfrågade tyckte att konkreta exempel i butiken skulle ha stor påverkan på deras matinköp. Till exempel information i anslutning till ägg som säger att" – Vi har slutat sälja burägg. Sätt dig i en kundvagn så förstår du varför! Vi på Mossagården kommer förstås att fortsätta informera er så gott vi kan men gå gärna in på www.konsumentverket.se för här finns information att hämta!

Vill man börja handla ekologisk mat är sidan en bra inspirationskälla. För numera är det inte så att man övergår från att vara en "vanlig" människa/konsument till att bli en egenartad idealist bara för att man köper ekologisk mat. Utan numera är man snarare en väl-informerad person som väljer att köpa vissa ekologiska varor eller en välinformerad person som köper det mesta ekologiskt, och så är det inte mer med det. Det är som om vi insett att vi trots allt sitter i samma båt!

Inger Valeur & Ebba-Maria Olson

Mossagården, 2007

Liten grönsakslåda

Rödbetor (Rönneberga), Tomat (Spanien), Broccoli (Italien), Rödlök (Mats Johansson, Gnalöv), Vitlök (Kina), Citron (Italien), Palsternacka (Mossagården)

Stor grönsakslåda

Rödbetor (Rönneberga), Tomat (Spanien), Broccoli (Italien), Rödlök (Mats Johansson, Gnalöv), Vitlök (Kina), Citron (Italien), Palsternacka (Mossagården), Paprika (Holland), Krasse (Holland)

StorStor grönsakslåda

Rödbetor (Rönneberga), Tomat (Spanien), Broccoli (Italien), Rödlök (Mats Johansson, Gnalöv), Vitlök (Kina), Citron (Italien), Palsternacka (Mossagården), Paprika (Holland), Krasse (Holland), Kronärtskocka (Italien), Fänkål (Italien)

Singellåda

Morot (Mossagården), Tomat (Spanien), Rödbetor (Rönneberga), Rödlök (Mats Johansson, Gnalöv), Fänkål (Italien), Grapefrukt (Turkiet), Clementin (Italien), Banan (Dominikanska Republiken), Apelsin (Italien)

Liten fruktlåda

Kiwi (Italien), Apelsin (Italien), Äpple Fudji/Gala (Italien)

Stor fruktlåda

Kiwi (Italien), Apelsin (Italien), Äpple Fudji/Gala (Italien), Banan (Dominikanska Republiken), Grapefrukt (Turkiet)

Rotfruktlåda


Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården), Kålrot (Fritz Tehlin, Viken), Majrova (Danmark)

Ostlåda

Fetaost (Danmark), Goda (Holland), Goda basilika/vitlök (Holland)

www.mossagarden.se

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



En lite annorlunda pizza med getost och creme fraiche i fyllningen.

Rotfruktspizza

4 port

Pizzadeg:

15 g jäst
2 dl ljummet vatten 2 msk olivolja
salt
6 ¼ dl vetemjöl
Fyllning:
1 dl purjolök
200 g morötter
200 g rödbetor
300 g chervrekräm
2 dl crème fraiche
salt och peppar
3 dl riven ost

Lös jästen i vattnet. Tillsätt olivolja, salt och vetemjöl och arbeta till en fast deg. Låt den jäsa i 40 minuter. Kavla ut den på lätt mjölat bakbord till en stor rund pizza. Skiva purjolöken tunt. Skala rotfrukterna och riv dem fint. Blanda chèvre och crème fraiche till en slät kräm och bred på pizzadegen. Vik upp kanterna lite. Fördela rotfrukterna och löken ovanpå. Strö på ost. Grädda i 200 grader cirka 30 minuter.

~~~~~

## Rödbetssallad

4 port

200 g rödbetor  
4 äpplen  
1 ask krasse  
2 vitlöksklyftor  
2 dl naturell yoghurt  
salt och peppar

Blanda en dressing av yoghurt, pressad vitlök och klippt krasse. Blanda dressingens med skalade och grovt rivna rödbetor och äpplen. Smaka av med salt och peppar.

## Ugnsbakade rotfrukter

4 port

800 g rödbetor  
4-5 palsternackor  
5 morötter  
2 msk olivolja  
salt och svartpeppar  
600 g potatis tvättad

Sätt ugnen på 225°. Skala rödbetor, palsternackor och morötter och skär i tärningar. Blanda med 1 msk olivolja. Krydda med salt och peppar och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Skär potatisen i klyftor och blanda med 1 msk olivolja. Lägg potatisen bredvid grönsakerna på plåten. Krydda med salt och peppar och baka sedan i ugnen tills rotfrukterna är mjuka ca: 30-40 min.

Dressing till rotfrukterna:

Rensa 2 paprikor och tärna dem fint. Pressa ner en vitlöksklyfta och ½ dl ströbröd, 1 msk vinäger och 1 dl olivolja. Smaka av med salt och peppar. Spädes vid behov med grönsaksbuljong. Kan kryddas med finhackad chili. Klipp krasse över.

~~~~~

Fetaostgratinerad palsternacka

800 g palsternacka
2 rödlökar
300 g tärnad fetaost i olja
salt och peppar
oregano

Skala palsternackan och skär den i mindre bitar. Koka dem i lättsaltat vatten ca 5 minuter tills de är knappt mjuka. Låt rinna av. Lägg på smort ugnsfast fat. Skala och hacka löken och skär i klyftor. Blanda med palsternackan. Fördela fetaosten med sin olja över och blanda runt så allt täcks med olja. Krydda med salt och peppar. Ugnsbaka i 200° 30 minuter tills osten fått fin färg. Garnera med oregano.

Smörkokta rödbetor

Skala dina rödbetor (använd gärna handskar, de färgar av sig mycket). Lägg rödbetorna i kallt vatten salta det lätt och koka upp dem så att de har lite tuggmotstånd kvar ca 10-15 minuter. Häll av vattnet och lägg en klick smör (alternativt olivolja) på betorna och låt det smälta och salta sedan dem något. Passar bra till fisk eller grillat kött.

~~~~~

## Grönsakssoppa med rödbetor

4 port

4 potatisar  
2 st röd lök  
2 vitlöksklyftor  
2 morot  
1 palsternacka  
1 bit fänkål  
7 rödbetor  
2 st paprika  
2 liter grönsaksbuljong  
persilja  
citron  
salt, peppar  
olivolja  
eventuellt chili

Skala och hacka lök och vitlök. Dela morot och palsternacka i tunna skivor. Strimla potatis, fänkål, rödbetor och paprika. Fräs löken (och eventuellt chili) i en kastrull häll över buljongen när löken mjuknat. Tillsätt restreterande grönsaker. Koka soppan utan lock tills grönsakerna fått den konsistens du tycker om. Smaka av soppan med citron saft och rivet skal av citron, salt och peppar. Blanda ner klippt krasse innan serveringen.

Servera med crème fraiche och bröd.

