

mossagårdsbladet v13

Havtornsnyheter i Ekobutiken!

Hyllan med nyheten ser för tillfället riktigt praktfull ut i sin mättade djungeljuicefärg. Båret som även kallat för "Nordens passionsfrukt" har en förföriska färg men det är för dess inre skönhet som den omtalas i historien och då som hälsobringare. I Finland, Norge, Kina, Ryssland finns massor av berättelser om det hälsosamma båret och den är omnämnd i den tibetanska farmakopén "rGyud bzi" från Tang-dynastin (618-907 e.Kr.) Enligt gammal grekisk tradition har paradhästar utfodrats med havtorn. Hästarna fick då en glänsande hårrem. Och antagligen är det därför Linné gav havtorn det latinska namnet *Hippophaë* från grekiskans hippo (häst) och faos (ljus).

Idag vet vi att båret är hälsosamt för att de har höga halter av de antioxidativa vitaminerna C, A och E, med högt flavonoidinnehåll. Mer än 10 flavonoider har identifierats. Dessutom innehåller båret många nyttiga oljor. I Ekobutiken hittar ni ekologisk havtorns saft och marmelad från Öland och Havtornsgården, Strandå Ekologiska odlingar.

Havtornen är ny på Mossagården men knappast i landet, för den har funnits här sedan inlandsisen försvann. Havtornsbuschen är en spännande växt som har fantasiska förmågor förutom som hälsogörare. Den har planterats framgångsrikt för att stoppa jordflykt och erosion. Havtornen kan växa i extrema miljöer som saltjordar, halvöknen, fuktiga miljöer, alpina miljöer (-36) och den kan även ta upp luftens kväve.

I nästa vecka, påskveckan, kommer alla ni som får varor på torsdagen istället få leveransen på onsdagen. Fredagsleveranserna kommer att komma på torsdagen. Fredagen är långfredagen.

*Ebba-Maria Olson & Inger Valeur
Mossagården*

Liten grönsakslåda

Morot (Italien), Rödlök (Mats Johnsson, Gnalöv), Groddar (Holland), Broccoli (Italien), Gurka (Holland), Tomat (Holland), Citron (Italien), Vitlök (Kina).

Stor grönsakslåda

Morot (Italien), Rödlök (Mats Johnsson, Gnalöv), Groddar (Holland), Broccoli (Italien), Gurka (Holland), Tomat (Holland), Bataviasallad (Italien), Röd paprika (Spanien), Citron (Italien), Vitlök (Kina).

StorStor grönsakslåda

Morot (Italien), Rödlök (Mats Johnsson, Gnalöv), Groddar (Holland), Broccoli (Italien), Gurka (Holland), Tomat (Holland), Bataviasallad (Italien), Röd paprika (Spanien), Spenat eller ruccola (Italien), Purjolök (Holland), Selleri (Holland), Citron (Italien), Vitlök (Kina), Zucchini (Italien).

Singellåda

Morot (Italien), Rödlök (Mats Johnsson, Gnalöv), Groddar (Holland), Gurka (Holland), Tomat (Holland), Äpple, Florina (Italien), Apelsin (Italien), Päron, Confrance (Argentina)

Liten fruktlåda

Äpple, Florina (Italien), Apelsin (Italien), Banan (Dominikanska republiken), Päron, Confrance (Argentina)

Stor fruktlåda

Äpple, Florina (Italien), Apelsin (Italien), Banan (Dominikanska republiken), Päron, Confrance (Argentina), Passionsfrukt (Uganda), Mango (Peru), Äpple, Royal Gala (Italien)

Rotfruktlådan

Rödbetor (Arne Persson Agriborg), Bakpotatis (Fritz i Viken), Morot (Italien), Palsternacka (Mossagården)

Ostlådan

Samsö (Holland), Parmesan (Holland), Fetaost (Danmark)

Recept av Marianne Olson, Mossagården

Favoritpasta

4 pers

200 g morot
2 st rödlökar
1 röd paprika
1 gurka
100 g riven ost
2 dl matlagingsgrädde
smör
2 dl matlagingsyoghurt
½ tsk mald vitpeppar
½ tsk salt
½ tsk gurkmeja

Tärna paprika och gurka. Skala och strimla morötterna. Skala och hacka löken. Fräs allt, utom gurka, i smör. Häll över grädden, låt sjuda 10 minuter under lock. Tillsätt tärnad gurka, 2 dl matlagingsyoghurt, salt, peppar, riven ost och gurkmeja. Värm upp. Koka pastan. Servera.

~~~~~

## Orientalisk gryta

4 pers

400 g bog av svin eller skinka  
1 tsk salt  
2 tsk curry  
2 msk vetemjöl  
2 äpple  
2 röda lökar  
1 röd paprika  
1 dl russin  
1 dl vatten  
1 köttbuljongtärning

Skär köttet i strimlor. Blanda curry, salt och vetemjöl. Lägg ner köttet i blandningen och rör om. Skala och skär äpplena i klyftor, skala och skiva löken. Skär paprikan i strimlor. Varva kött äpple, lök, paprika och russin i en gryta. Koka upp vattnet och buljongtärningen och häll sedan i grytan. Smaksätt med salt och curry. Låt sjuda under lock tills köttet är färdigt. Rör om emellanåt. Servera med ris.

## Biffar med tomat & senapssås

4 port

400 g köttfärs  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
1 tsk paprikapulver  
1 msk potatismjöl  
1,5 dl vatten  
2 msk smör

sås:

3 tomater ca. 300 g  
1 röd paprika  
1 rödlök  
½ tsk salt  
1 krm svartpeppar  
1-2 msk stark dijonsenap  
1-2 krm socker

Börja med såsen: skär tomaterna i bitar. Dela paprikan i strimlor och skala löken och skär i bitar. Lägg allt i en matberedare och kör till puré. Häll upp såsen i kastrull, smaksätt med salt, peppar, senap och socker. Koka upp. Arbeta färsen med kryddor och potatismjöl. Späd med vatten. Forma till 4 stora biffar. Stek dem cirka 3 minuter på var sida. Servera med pasta.

~~~~~

Rödlökskompott

Grytan nedan kan gärna lagas en dag i förväg, då kommer kryddsmaken till sin rätt.

2-3 rödlökar ca 300 g
1 dl outspädd svartvinbärssaft
½ dl vatten
2 msk balsamvinäger

Skala rödlöken och skiva den. Sjud löken i svartvinbärssaft och vatten ca 20 minuter. Utan lock! Späd med mer vatten vid behov. Då löken är mjuk och det mesta av vätskan kokat bort, smaksätter man med balsamvinäger.

Het kycklinggryta

4 pers

1 kyckling ca 1,2 kilo
2 röda lökar
2-3 vitlöksklyftor
1 röd paprika
2 msk olja
2 msk curry
1 msk koriander
½ tsk av vardera spiskummin, kanel och ingefära
1 krm cayennepeppar
1 ½ tsk salt
1 burk 400 g krossade tomater

Tillbehör:

2 dl ris att koka
2 tsk gurkmeja
2 bananer
1 dl kokosflingor
1 dl salta jordnötter
mango chutney

Raita:

½ gurka
1 tsk salt
3 dl yoghurt
½ tsk spiskummin
ev 2 msk hackad färsk mynta alt. 2 tsk torkad mynta.

Dela kycklingen i mindre bitar. Ta bort skinnen. Skala och skiva lök och vitlök. Skär paprikan i strimlor. Värm olja i en gryta. Lägg i lök, vitlök och alla kryddor. Fräs tills löken är nästan mjuk. Rör under tiden. Häll på krossade tomater och koka upp. Lägg i kycklingbitar och paprikastrimlor. Koka under lock 30 – 40 minuter. Späd ev. med lite vatten under tiden. Smaka av. Koka riset enligt beskrivningen på paketet tillsammans med gurkmeja, som ger fin färg. Riv gurkan grovt och blanda med salt. Låt gurkan stå och dra ca 10 minuter i ett durkslag så vätskan rinner av. Blanda gurkan med yoghurt och smaksätt med kummin och ev mynta. Servera grytan med ris skivade bananer, jordnötter, raita och chutney.

