



# mossagårdsbladet v19



## Vad kan din ekopotatis bjuda dig på?

Uttrycket "den grå vardagen" sveper ett grått skimmer över något som faktiskt är en stor del av livet. Och just nu är det lite grått vad det gäller ekopotatisen och andra grönsaker, vi går alla och väntar på att de skånska primörerna ska dyka upp i lådorna. Fast potatisen som vi tuggar i oss, skulle den ändå kunna vara en färgklick i vardagen? Nog kan din potatis lära sig att tala om du bara vill?

Ja, kanske inte med ord men genom att den får dig att tänka på något eller någon. Har jag fått träffat odlaren, så får jag direkt upp en bild av henne eller honom. Har jag dessutom varit där den vuxit ser jag en speciell plats framför mig. Potatisen får ett annat liv och är inte vilken knöl som helst som jag släpat hem. Ahh ..... se där, lite färg i vardagen minsann!

Därför vill vi bjuda in er till Skånes ekobönder. Till hösten planerar vi en Ekorunda där ekologiska bönder öppnar upp sina gårdar så ni kan träffas, äta gott och göra något intressant eller kul! Ekorundan kommer att gå av stapeln den 1-2 september i år!

p4, Radio Kristianstad, sände i tisdags ett reportage om Mossagården i deras klimatfebervecka! För att lyssna igen, besök [sr.se](http://sr.se), lyssna igen, P4 lokalt – lyssna igen, Kristianstad, 8/5, 10.00-10.30.

Och är det inte några primörer som skymtar fram i lådorna denna vecka? Jo, visst! Färsk sparris från Vidablick utanför Hörby och färsk mangold från Arne Persson, Tomelilla. Härligt!

*I nästa vecka, 20, kommer din låda på onsdag istället!*

*Inger Valeur & Ebba- Maria Olson  
Mossagården*

*I nästa vecka, 20, kommer din låda på onsdagen, samma tid som vanligt! Detta pga av långhelgen i slutet på veckan!*

## Liten grönsakslåda

Morot (Italien), Gul lök (Arne Persson, Tomelilla), Bladselleri (Italien), Kastanjechampinjon (Holland), Röd paprika (Holland), Tomat (Holland).

## Stor grönsakslåda

Mangold (Arne Persson, Tomelilla), Morot (Italien), Gul lök (Arne Persson, Tomelilla), Bladselleri (Italien), Kastanjechampinjon (Holland), Röd paprika (Holland), Tomat (Holland), Vitlök (Kina), Gul paprika (Holland), Citron (Italien).

## StorStor grönsakslåda

Mangold (Arne Persson, Tomelilla), Ruccola (Arne Persson, Tomelilla), Gul paprika (Holland), Morot (Italien), Gul lök (Arne Persson, Tomelilla), Bladselleri (Italien), Kastanjechampinjon (Holland), Röd paprika (Holland), Tomat (Holland), Blomkål (Frankrike), Zucchini (Italien), Gurka (Holland).

## Singellåda

Morot (Italien), Broccoli (Italien), Kastanjechampinjon (Holland), Gurka (Holland), Apelsin (Italien), Äpple (Italien), Päron (Argentina).

## Liten fruktlåda

Äpple, Elstar (Italien), Apelsin (Italien), Banan (Dominikanska Republiken), Ananas (Equador).

## Stor fruktlåda


Äpple, Elstar (Italien), Apelsin (Italien), Banan (Dominikanska Republiken), Ananas (Equador), Kiwi (Italien), Äpple, Gala (Italien), Päron, Conference (Argentina).

## Rotfruktslådan

Svartrot (Holland), Morot (Italien), Palsternacka (Mossagården), Rödbetor (Arne Persson, Tomelilla).

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

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



Recept av Marianne Olson, Mossagården

## Potatisoppa med bladselleri

4 port

5 potatisar  
1 stånd blekselleri  
1 liter buljong (vatten + 2 tärningar)  
3 wienerkorvar  
3 msk skånsk senap  
salt, peppar  
1 knippa persilja

Skala potatisen, ansa sellerin och skär i bitar. Lägg bitarna i buljongen och koka tills potatisen är sönderkokt ca 20 min. Vispa kraftigt. Tillsätt wienerkorvarna som skurits till slantar. Smaka av med senap, salt och peppar. Koka ytterligare 5 minuter. Strö hackad persilja över och servera.

~~~~~

## Soppa med bönor och korv

4 pers

2 vitlöksklyftor, hackade  
olivolja  
4 morötter  
1 stjälk blekselleri i tunna skivor  
1 l grönsaksbuljong  
2 stora eller 4 små korvar, *korven kan bytas ut mot kyckling eller lammkött*  
1 burk stora vita bönor, avrunna  
1 msk färsk rosmarin, hackad  
1 msk persilja, hackad  
pressad citron och havssalt  
garnering – färska örter  
Ost och tomatgratinerad brödskiva som tillbehör eller bara ett gott bröd

Fräs vitlöken i olivolja och blanda ner morot och selleri och fräs med en stund. Späd med buljongen och koka i ca 15 minuter. Skär korven i bitar och bryn dem i olivoljan. Rör ner bönorna i soppan och låt koka någon minut till. Rör ner örterna och smaka av med citron och salt. Fördela korven i skålar och slå över soppan. Garnera med rosmarin och servera gärna med en tomatgratinerad brödskiva.

## Rotfruktspanna med gurksås

4 pers

250 g potatis  
250 g rödlök i klyftor  
250 g morötter  
250 g champinjoner  
2 pressade vitlöksklyftor  
olivolja  
salt, peppar  
250 g tomat  
50 g pinjenötter  
1 dl soltorkade tomat  
*Tillbehör:*  
1 burk creme fraiche  
1 dl matlagningsyoghurt  
*Gurksås:*  
1-2 skalade gurkor, ca 500 g  
10-15 färska myntablåd eller 1-2 tsk torkad mynta  
2 msk olivolja  
3/4 tsk salt

Skär potatisen i mindre bitar. Klyfta löken. Skiva morötterna och dela ev champinjoner i mindre bitar. Skär tomaterna i klyftor. Fördela potatis, lök, vitlök, morötter och champinjoner på ett ugnssäkert fat. Ringla över olja och krydda. Ugnsbaka den i 20 -30 minuter tills grönsakerna är nästan klara. Tillsätt tomat, pinjenötter och strimlade soltorkade tomat. Sätt in i ugnen i 225 ° 5-10 minuter till. Rör ihop creme fraiche och yoghurt och servera till. Gurksås: Mixa gurka, myntablåd och olivolja. Smaka av med salt.

~~~~~

## Nässelpesto - för er som vill plocka själv

Mixa 1 dl mandel i mixer eller matberedare. Förväll 4 dl färska, väl sköljda nässlor, finhacka dem samt 3 klyftor vitlök. Blanda nässlor och vitlök med mandel och 1 dl riven, vällagrad ost. Droppa i 3/4 dl olivolja, salta, peppra. Jättegott!

## Öppen grön sparrisomelett

4 pers

12 ägg  
4 msk vatten  
Medelhavssalt från kvarn  
Vitpeppar från kvarn  
400 g grön sparris, färsk eller fryst  
2 msk olivolja

Sätt ugnen på 200 grader. Vispa samman ägg, vatten, salt och peppar. Skär bort cirka 2 cm av den grova delen på sparrisen. Lägg sparrisen i lättsaltat kokande vatten några minuter, så att den bevarar sin spänst. Spola den sedan i kallt vatten eller isvatten, då behåller den sin gröna klorofyll. Lägg sparrisen på hushållspapper så att den får rinna av sig. Häll olivoljan i en stekpanna (helst teflonpanna) och vänta tills den är medelvarm. Häll i äggsmeten och rör om försiktigt tills den blir grumlig. Lägg i sparrisen och sätt sedan in stekpannan i ugnen någon minut, så att omeletten stillar sig. Den skall ha ljus färg. Servera genast med några droppar olivolja över och gärna med en ruccula sallad till.

~~~~~

*Sparris finns i två sorter: vit och grön. Vit sparris växer under jord och skördas då toppskottet bryter fram. Grön sparris växer ovanför jorden och skördas när den nått lagom längd.*

*Den vita sparrisen kokar man oftast, och den gröna brukar antingen kokas, stekas eller grillas. Sparris har en mild och fin smak och är gott som en enkel ensam grönsaksrätt eller som tillbehör till diverse rätter. Den bör inte kokas eller stekas alltför kraftigt, då förlorar den sin spänst. Smör eller hollandaissås är klassiska tillbehör till sparris. Lite god olivolja, salt och hyvlad parmesan strödd över nytilagad grön sparris är heller aldrig fel.*

