



mossagårdsbladet V2



Ät upp växthuseffekten – ät vitkål!

Ingen har väl kunnat missa det gångna årets mediestorm om klimatförändringar. Och många företag gjorde sitt bästa för att hänga på trenden. ”Ät upp växthuseffekten” annonserade t.ex. en stor livsmedelskedja i höstas på gigantiska skyltar, med hänvisning till en guide på deras hemsida med information om hur mycket mat som kastas. Och visst är det skrämmande att ca 20 % av all mat som produceras kastas – snacka om resursslöseri!

Men faktum är att just växthus kan bidra till växthuseffekten i dubbel bemärkelse; en stor del av de salladsgrönsaker som konsumeras under den kalla årstiden produceras i uppvärmda växthus, och detta kräver en massa energi. Ett kilo tomater som odlas i oljeuppvärmt växthus ger till exempel 24 gånger högre utsläpp av växthusgaser än ett kilo morötter (källa: konsumentverket). Bättre är det med tomater som odlas på friland, eller i växthus utan uppvärmning, som i Spanien. Akilleshälen är här att det krävs det en lång transport innan de kommer till våra kök.

Rotfrukter och olika kålsorter växer utmärkt på friland i Sverige och kan lagras hela vintern! Dessutom innehåller de mycket mer näring än ”växthusgrönt”, vilket gör ju saken ännu bättre. Vitkål innehåller t.ex. massor av C-vitamin och andra nyttigheter, och den kan varieras i det oändliga. Visst är den god i traditionella rätter som kåldolmar, men den fungerar nästan ännu bättre med asiatisk kryddning i en wok, eller marinerad med olika smaksättningar till sallad. Sedan är det så klart gott med lite paprika eller gurka ibland, men försök se det som lyxig smaksättare och dekoration under vintern, och låt basen vara ”hemodlat”!

Länktips: Konsumentverket har massa bra info om mat och miljö: www.mat.konsumentverket.se

Ann-Sofi Eriksson för Mossagården

Liten grönsakslåda

Vitkål (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Morot (Mossagården), Jordärtskocka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Ruccola (Italien), Gurka (Spanien), Tomat (Spanien)

Stor grönsakslåda

Vitkål (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Morot (Mossagården), Jordärtskocka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Spenat (Italien), Gurka (Spanien), Tomat (Spanien), Paprika Gul & Röd (Spanien)

StorStor grönsakslåda

Vitkål (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Morot (Mossagården), Jordärtskocka (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Ruccola (Italien), Gurka (Spanien), Tomat (Spanien), Paprika Gul & Röd (Spanien), Citron (Italien), Broccoli (Italien), Avokado (Mexico), Sallad (Italien), Ingefära (Sydafrika)

Singellåda

Morot (Mossagården), Sallad (Italien), Paprika Röd (Spanien), Purjolök (Anette Persson, Staffanstorp), Äpple Morgondoft (Flavio Nordera, Italien), Apelsin (Italien), Clementin (Italien), Tomat (Spanien)

Liten fruktlåda

Apelsin (Italien), Clementin (Italien), Kiwi (Flavio Nordera, Erbe i Italien), Banan (Dom. Rep.)

Stor fruktlåda

Äpple Morgondoft (Flavio Nordera, Italien), Grapefrukt (Italien), Apelsin (Italien), Clementin (Italien), Kiwi (Flavio Nordera, Erbe i Italien), Banan (Dominikanska Republiken)

Rotfruktsslåda


Palsternacka (Mossagården), Morot (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga Grönsaker), Bakpotatis (Fritz Thelin, Viken)

Ostlåda

Gouda örtkryddor (Holland), Emmertal (Italien), Chevré (Holland)

www.mossagarden.se

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



Förslag till härliga måltider, recept komponerade av Ann-Sofi Eriksson tillsammans med MariAnne Olson!

Vitkål - vinterns sallad!

Tycker man att den är för jobbig att tugga kan man strimla den riktigt fint med en osthovel, eller "slaka" den genom att hälla på kokande vatten som får stå en minut innan den blandas med dressing och andra grönsaker.

~~~~~

## Vitkål Wasabi

4 port

Nästan som sushi...

5 -8 dl fint strimlad vitkål  
2 fint skivade morötter  
ett par ark sushi-alger, fint strimlade  
*dressing:*  
1 msk sesamolja eller rapsolja  
½ tsk salt  
1 tsk wasabi (japansk pepparrotspasta)  
1 msk risvinäger  
1 tsk råsocker  
lite japansk soja  
inlagd ingefära

Blanda alla ingredienserna till dressingen direkt i salladsskålen. Vänd ner morot, alger och vitkål. Låt marinera minst 10 minuter innan servering. Toppa med inlagd ingefära och droppa över lite japansk soja.

~~~~~

Soppa på skockor

Skrapa eller skala ½ kg skockor. Lägg dem i kallt vatten efterhand de skalas så att de inte mörknar. Koka upp ½ liter vatten, sätt till lite salt och lägg i skockorna. Låt dem koka tills de är mjuka. Pressa eller vispa sönder i spadet. Späd med ½ liter buljong blandad med 3 dl mjölk. Blanda 2 msk smält margarin med 2 msk idealmjöl och rör ner i soppan. Låt koka några minuter och smaka av. Avsluta med 2 dl crème fraiche och låt allt koka upp.

Krämig linssoppa med kokosmjölk

4 port

1 gul lök
½ kg morötter, gärna olika färger
1 dl röda linser
1 burk kokosmjölk
½-1 tsk röd curry
1-2 cm färsk ingefära
5 + 3 dl vatten
rapsolja
salt

Skölj linserna och koka dem mjuka i ca 3 dl lättsaltat vatten ca 10 minuter.

Skala och skiva morötter och lök, samt finhacka den skalade ingefäran. Bryn med olja och lite salt på medelvärme några minuter. Tillsätt kokosmjölk, röd curry och några dl vatten och koka tills grönsakerna känns mjuka. Häll över ca 1/3 av soppan till linskastrullen, mixa till slät konsistens. Blanda allt, koka upp igen och smaka av.

Förslag: Servera med ingefärs-marinerade vitkålsstrimlor (se nästa)

~~~~~

## Ingefärsmarinerade vitkålsstrimlor

Strimla några dl vitkålfint, gärna med osthovel. Blanda med 1 tsk rapsolja, en pressad vitlöksklyfta, 1 tsk finhackad ingefära samt en gnutta salt. Marinera ca 10 minuter innan servering. Lägg några msk direkt i tallriken vid servering av linssoppan.

~~~~~

Wok med räkor

Skiva och fräs 2 morötter, 1 purjolök, 1 klyfta strimlad vitkål, pressad vitlök och ingefära. Späd med pressad apelsin, grönsaksbuljong och soja. Rör i skalade räkor snabbt och servera med ris.

Paj med jordärtskocka och morot

4-6 port

Fyllning:

3-4 knölar jordärtskocka
2 morötter
1 msk olja
1 dl vatten
½ tsk salt
färskmalen svartpeppar

Äggstanning:

3 ägg
4 dl standardmjölk
en nypa salt och svartpeppar.

Gör en pajdeg, tex. enl. recept förra veckan, förgrädda 10 minuter. Skala rotfrukterna och skiva tunt. Fräs i oljan några minuter i en kastrull, tillsättsalt, peppar och vatten. Låt puttra utan lock tills vattnet är nästan borta och skockorna är ganska mjuka. Lägg fyllningen i pajskalet, häll över äggstanningen och grädda i 200 grader 25-30 minuter tills ägget har stannat. *Variation: Hoppa över pajskalet! Inte lika snyggt men mycket lättare – både sett till arbete och kalorier!*

~~~~~

## Morotsmuffins

3 dl rivna morötter  
2 ägg  
2 dl strösocker  
2 dl vetemjöl  
1 tsk bakpulver  
½ tsk bikarbonat  
1 tsk kanel  
½ tsk vaniljsocker  
1 dl matolja

Skala och riv morötterna. Vispa ägg och socker poröst. Tillsätt övriga ingredienser och rör om till en jämn smet. Häll smeten i muffinsformar. Grädda dem i mitten av ugnen, 225°, 10-12 minuter.

