

mossagårdsbladet V32

Odla på balkongen!

Så kom då sommaren, äntligen - lagom till att semestern tagit slut. För dig som precis kommit hem från landet och nu måste nöja dig med en trång innerstadslägenhet, är det lätt att misströsta. Men om du inte kan komma ut till grönskan, varför inte bjuda in den istället? Passa på att utnyttja den återstående augustivärmen för att anlägga en egen liten odling på balkongen! Köper man färdiga plantor har de en god chans att få fäste innan vintern anländer. Placera växterna på en solig plats, helst i söderläge. Vattna varje dag om du har små lådor och då helst tidigt på dagen eller sent på kvällen. Använd ekologiska gödningsmedel - de innehåller mindre mängder kväve. Man kan även täcka jorden med barkmull, för att göra planteringen mer lättskött och minska ogräsmängden.

Så vad kan du odla i en balkonglåda? Betydligt mer än bara blommor! Färska kryddor fungerar ypperligt - exempelvis oregano, rosmarin, timjan, basilika, persilja, gräslök, mynta, salvia och vild vitlök. De passar utmärkt för matlagning och är alltid färska, nära till hands och dessutom vackra att se på! Smultron, jordgubbar och plocksallat klarar sig också förhållandevis bra. Entusiasten kan ge sig på att odla potatis, tomater, sockerärter och vaxbönor i större lerkrukor, hinkar eller plastbackar stående ute på balkongen. Vill du locka fram klättrande slingerväxter ur myllan kan det vara en god idé att ta hjälp av bambukäppar och ståltråd, så att de får något att stödja sig på.

Innan det blir för kallt ska du passa på att skörda dina kryddor. Gör det helst en solig dag, då smakar kryddorna som mest. Lägg dem på en plåt täckt av en kökshandduk och torka dem i rumstemperatur. Rör om då och då under ett par veckors tid. Sedan är det bara att fylla på dina burkar. Låter det för jobbigt? I så fall har Mossagårdens nätbutik ett stort utbud av kryddor i vackra glasburkar!

Anna Wagner, Mossagården 2007

Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Färsk vitkål (Arne Persson, Lunnarp), Broccoli (Tony Håkansson, Tygelsjö), Rödbetor (Mats, Gnalöv), Bönor (Hanssons, Klippan), Persilja (Linda, Nöbbelöv)

Stor grönsakslåda

Sallad (Linda, Nöbbelöv), Gurka (Magnusson, Staffanstorps), Tomat (Hanssons, Klippan), Fänkål (Mats, Gnalöv), Morot (Mossagården), Broccoli (Tony, Tygelsjö), Rödbetor (Mats, Gnalöv), Bönor (Hanssons, Klippan), Persilja (Linda, Nöbbelöv)

StorStor grönsakslåda

Zucchini (Mossagården), Sallad (Linda, Nöbbelöv), Gurka (Magnusson, Staffanstorps), Broccoli (Tony, Tygelsjö), Tomat (Hanssons, Klippan), Fänkål (Mats, Gnalöv), Morot (Mossagården), Rödbetor (Mats, Gnalöv), Bönor (Hanssons), Blomkål (Danmark), Avokado (Mexiko), Persilja (Nöbbelöv)

Singellåda

Sallad (Linda, Nöbbelöv), Fänkål (Mats, Gnalöv), Broccoli (Tony, Tygelsjö), Morot (Mossagården), Persilja (Linda, Nöbbelöv), Äpple (Jona Gold, Holland), Physalis (Tony, Tygelsjö), Banan (D.R)

Liten fruktlåda

Sommaräpple (Arreskov, Dagstorps fruktodling), Päron (Packhams Triumf, Argen.), Physalis (Tony Håkansson, Tygelsjö), Banan (Dominikanska Rep)

Stor fruktlåda

Sommaräpple (Arreskov, Dagstorps fruktodling), Plommon (Alnarps Trädgårdar), Physalis (Tony, Tygelsjö), Grapefrukt (Sydafrika), Banan (D.R), Päron (Packhams Triumf, Argentina), Kiwi (Chile)

Rotfruktlåda

Palsternacka (Mossagården), Morot (Mossagården), Potatis Maria (Mossagården)

Ostlåda

Gouda young (Holland), Fetaost (Danmark), Castello (Danmark), Danablue (Danmark)

Lätt kokta färska rödbetor och bönor

Det är ju så gott! Och det är så enkelt! Det är bara att lätt koka dem (var för sig) och njuta med t.ex persiljesmör eller vitlökssmör. Både bönorna och de färska rödbetorna är goda att äta som tillbehör till middagsmaten. Gott är också att göra en matig sallad med både varma och kalla grönsaker.

Prova t.ex med kokt färskpotatis, gurka, rödbetsblast, salladsblad och färsk vitkål tillsammans med varm tomat, nykokt blomkål, rödbetor och bönor. Det är jättegott! Det går bra att använda vad man har i grönsaksväg och fräsa upp och sedan servera med de kalla grönsakerna. Prova också att lägga i några blad av färska kryddor.

De färska rödbetorna kokar man knappt mjuka i lätt saltat vatten. Koka dem med skalet på och en liten bit av blasten kvar. Annars läcker den röda saften ut vid kokningen. Efter kokning är det lätt att skala rödbetorna.

~~~~~

## Colslaw

4 port

1/2 färsk vitkålshuvud  
2 morötter  
1-2 liter vatten  
crème fraiche  
ev. majonnäs  
fransk senap  
salt, peppar

Strimla kålen och grovriv morötterna. Lägg morötter och kål i en stor skål och håll över kokhett vatten. Låt mjukna i ett par minuter. Håll av vattnet och låt kålen rinna av väl i ett durkslag. Blanda en dressing av crème fraiche, majonnäs, fransk senap, salt och peppar. Rör ner i salladen och låt stå kallt i ca 1 dygn. Gott till grillat.

## Åsas broccoli med cashew

4 port

*En favorit i repris!*

1 finhackad stor gul lök  
1 pressad vitlökssklyfta  
2 msk olivolja  
1 dl grönsaksbuljong  
200 g broccoli  
2 msk kinesisk soja/tamari  
2 dl crème fraiche  
2 dl rostade cashewnötter

Fräs lök och vitlök i olja i 5 minuter. Tillsätt buljong, broccoli och soja. Låt puttra tills broccolin mjuknat, 10-12 minuter. Rör ner crème fraiche och värm. Strö över rostade cashewnötter (nötterna är lätta att rosta i ugn om man inte hittar färdigrostade i affären). Rätten är god med råris.

~~~~~

Broccolisoppa med pinjenötter

4 port

1 hackad lök
olivolja
1,5 l grönsaksbuljong
500-600 g broccoli
1 dl hackade pinjenötter
1 tsk salt
0,5 tsk svartpeppar

Fräs löken mjuk i olja, utan att den tar färg. Lägg den frästa löken i buljongen och koka upp. Skär av broccolibuketterna och skär stjälkarna i tunna skivor. Lägg dem i buljongen, låt koka 10 minuter. Tillsätt buketterna och de hackade pinjenötterna. Sjud ytterligare 12-15 minuter. Mixa soppan i matberedare eller med mixerstav. Krydda. Knäckebröd passar bra till och eventuellt bacon om man önskar det.

Frittata med fänkål

8 port

1 kg potatis, skalad
1 fänkål
1 squash
1 gul lök
olivolja
några kvistar timjan
10 ägg
5 dl gräddfil
4 dl ost, lagrad och riven (t.ex gouda)
salt, peppar

Koka potatisen i lättsaltat vatten i 10 minuter. Låt svalna. Skär fänkål, squash och gul lök i tunna halvmånar. Fräs grönsakerna i het panna med olivoljan i några minuter. Olja in en långpanna, skiva den skalade potatisen och täck botten med den. Lägg ut timjankvistar. Lägg de frästa grönsakerna på potatisen och platta ut dem. Vispa samman ägg, gräddfil och den rivna osten. Smaka av salt och peppar. Häll smeten över grönsakerna. Sätt in i ugnen på 200° och grädda tills äggsmeten stelnat i ca 30 minuter.

~~~~~

## Fräsig blomkål

4 port

1 blomkål  
4 msk smör  
1 tsk basilika  
2 msk skorp mjöl  
4 msk riven ost, helt parmesan

Koka blomkålsbuketter i saltat vatten ca 10 minuter. Smält smöret och rör i basilika och håll kryddfräset över blomkålen. Strö över skorp mjöl och riven ost, helt färskriven parmesan. Rör om försiktigt och servera genast. Gott som ensamrätt eller till skinka eller korv.

