

mossagårdsbladet V41

De goda grönsakerna och bären!

Fler och fler tidningar sänder nu ut budskapet om den ekologiska matens nyttiga egenskaper! Och för mig är det alldeles självklart att forskningen kommer att visa på resultat till ekoodlingens fördel. Det är bara att se till det sunda förnuftet, om man tillför naturen av människan skapade kemikalier, kommer vårt ekosystem att rubbas. Och allting i naturen kan precis som vi bli stressade och produkten blir därmed sämre. Den mest naturliga, tycker jag, är att vår mat får växa i godan ro, i en naturlig miljö och med så liten mänsklig inverkan som möjligt.

Vi kan t.ex. läsa att en stor amerikansk studie visar att ekologiska tomater är märkbart nyttigare än icke-ekologiskt odlade. De innehåller högre halter av antioxidanter flavonoid – ett naturligt ämne som skyddar växten mot sjukdomar och skadedjur. Flavonoiderna ger oss människor bland annat ett skydd mot hjärtsjukdom och cancer.

Ett annat kärt, nyttig bär är också på tapeten igen - havtorn! Idag vet vi att bäret är hälsosamt för att det har höga halter av de antioxidativa vitaminerna C, A och E, med högt flavonoidinnehåll. Mer än 10 flavonoider har identifierats. Dessutom innehåller bäret många nyttiga oljor. I Ekobutiken hittar ni ekologisk havtorns saft och marmelad från Öland och familjen Strandås Ekologiska odlingar.

Havtornen är nyinkommen på Mossagården men knappast i landet, för den har funnits här sedan inlandsisen försvann. Havtornsbusken 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. 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).

Ebba-Maria Olson, Mossagården

www.mossagarden.se

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

Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Persiljerot (Hanssons i klippan), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Rödlök (Ångsro, Tygelsjö), Rödbetor (Rönneberga rödbetor), Grön paprika (Räby Biogrönt, Hörby)

Stor grönsakslåda

Morot (Mossagården), Persiljerot (Hanssons i klippan), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Rödlök (Ångsro, Tygelsjö), Rödbetor (Rönneberga rödbetor), Persilja (Linda Holster, Nöbbelöv), Broccoli (Tony Håkansson, Tygelsjö), Pac Choi (Mandelmanns, Rörum)/Sallad (Den gamles Gård)

StorStor grönsakslåda

Morot (Mossagården), Persiljerot (Hanssons i klippan), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Rödlök (Ångsro, Tygelsjö), Rödbetor (Rönneberga rödbetor), Persilja (Linda Holster, Nöbbelöv), Broccoli (Tony i Tygelsjö), Bladselleri (Mandelmann), Pac Choi (Mandelmann)/Sallad (Den gamles Gård), Senapsblad (Mandemann), Kålrabbi (Bjärhus), Tomat (Bjärhus)

Singellåda

Morot (Mossagården), Persiljerot (Hanssons i klippan), Rödlök (Ångsro, Tygelsjö), Rödbetor (Rönneberga rödbetor), Paprika (Holland), Päron (Conference, Holland), Äpple (Rubinola, Dammstorps i Malmö), Physalis (Tony i Tygelsjö)

Liten fruktlåda

Äpple (Rubinola, Dammstorp i Malmö), Apelsin (Sydafrika), Päron (Conference, Holland), Banan

Stor fruktlåda

Äpple (Rubinola, Dammstorp i Malmö), Apelsin (Sydafrika), Päron (Conference, Holland), Banan (Dominikanska republiken), Grapefrukt (Sydafrika), Physalis (Tony i Tygelsjö)

Rotfruktlådan

Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossag.), Bakpotatis (Fritz, Viken), Rödkål (Mats, Gnalöv)

Ostlådan

Gouda young (Holland), Chevre (Holland), Gouda basilika/vitlök (Holland)

Skånes roliga utbud av annorlunda grönsaker

Det är så roligt när våra odlare odlar spännande saker! Vi gillar den lilla gröna, skånska paprikan från Tommy och Disa i Hörby. Den smakar lite som en mild chili, lite stark i smaken. Och ett tips från persiljerotens odlare, Elisabeth i Klippan, är att även använda bladen, som smaksättare eller garnityr. Mandelmans i S. Rörum har denna vecka skördat Pac choi till oss, en asiatisk bladväxt, som är användbar till mycket. En annan bladväxt som är roligt att ha i sallader är senapsbladen. Underbart – det enda som vi möjligtvis skulle vilja önska oss var att det odlades unika grönsaker i lite större mängder. Annars är vi jättenöjda!

~~~~~

## Rödbets- och apelsinsoppa

4 port

500 g råa rödbetor, skalade och skurna i cm-bitar

3-4 potatisar, skalade och skurna i cm-bitar

1 skalad och hackad gul lök

1 msk smör eller margarin

2 pressade apelsiner

2 grönsaksbuljongtärningar

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

gräddfil eller crème fraiche

Hetta upp fett i en gryta och fräs löken mjuk. Lägg i rödbetor, potatis, apelsinsaft, 6 dl vatten, buljongtärningar, salt och peppar. Koka under lock till rödbetorna är riktigt mjuka, ca 40 minuter. Kör i matberedare eller använd mixer till en slät puré. Tillsätt ytterligare 6 dl vatten och värm. Garnera med apelsinskal och servera med en klick gräddfil eller crème fraiche och bröd.

## Stekt getost med rödbetor i honung

8 port

400 g getost, ex Chevre

1 ägg

0,5 dl vetemjöl

0,75 dl fint ströbröd

600 g rödbetor

1-2 msk honung

2 msk smör

pac choi, senapsblad eller annat

kryddgrönt

Skär osten i åtta lika stora skivor. Knäck ägget i en djup tallrik och vispa upp det lätt. Häll vetemjöl och ströbröd i andra tallrikar. Vänd osten först i vetemjöl, därefter i ägg och sist i ströbröd. Lägg bitarna på papper i kylan. Koka rödbetorna i vatten. Känn med en sticka, när de är mjuka som potatis är de klara. Skala rödbetorna. Skär dem i kuber eller klyftor och lägg i en kastrull med honungen. Värm men låt det inte koka. Ta ut osten och stek den gyllenbrun i smöret. Lägg upp portionstallrik och garnera med pac choi och senapsblad. Serveras som förrätt eller smårätt.

~~~~~

Currymorötter

4-6 port

1 kg morötter

2 msk olivolja

2 msk curry

salt, peppar

1 burk matlagingsyoghurt eller dyl.

0,5 dl hackad persilja

Skala och skiva morötterna tunt. Stek dem i olivolja i 4 minuter. Strö över curryn, salta och peppra. Vänd ner yoghurten och dra ifrån spisplattan. Morötterna ska ha spänsten kvar men får inte vara hårda. Strö över persilja.

Rotfruktsfylld falukorvsgröta

4 port

400 g falukorv eller vegetarisk korv

6 potatisar

persiljerot och kålrabbi

3 morötter

8 dl buljong

salt, vitpeppar

1 msk sweet chili

3 dl crème fraiche

1 msk senap

Skala persiljerot, morötter och potatis. Skär allt i halvcentimeterstora bitar. Koka upp buljong och låt rotfrukterna koka på svag värme ca 15 minuter, tills de är knappt mjuka. Skiva korven och lägg den i grytan. Låt koka 5-10 minuter. Krydda med sweet chili, salt och vitpeppar. Rör ner crème fraiche och senap. Klipp över lite purjo eller pac choi. Serveras med ris eller potatis.

~~~~~

## Ugnsomelett med grönt

4 port

2 morötter, skurna i små tärningar

2 potatisar, skurna i små tärningar

6 ägg

ca 1 hg riven ost, gärna parmesan

ca 1 dl skivad purjo

ca 100 g strimlad pac choi

1 tsk örtsalt

Förkoka morot och potatis i lättsaltat vatten ca 5 minuter. Vispa äggen lätt i en skål, rör ner de avrunna förkokta morötterna och potatisen, riven ost, purjo, pac choi och örtsalt. Häll smeten i en smord ugnsfast form och baka i 200° i 20-25 minuter. Serveras som lunch eller som kvällsrätt med köttbullar och en bit bröd. Passar också till keso.

