

## Det konsumenterna vill ha!

Jag fick nyligen privilegiet att få följa med på en KRAV-inspektion. Det var otroligt intressant, eftersom det gav mig som konsument en inblick i hur min ekologiska mat produceras. Den här gången var det gården Bjärhus utanför Klippan som skulle få sin årliga revision. På Bjärhus har man länge odlat grönsaker i växthus och på friland, men har nyligen även startat en lammuppfödning. I växthusen frodas tomater i riklig matjord istället för att matas med näringslösning och broccolin verkar trivas i växtraderna, trots allt ogräs. Lammen betar fritt och i sin egen takt ute på ången, praktiskt taget året om.

KRAV-revisorn Gudrun Helmfrid vandrade under några timmar runt på gården tillsammans med lantbrukaren Elisabeth Hansson, ställde frågor om odlingen och djurhållningen och förde anteckningar. Jag passade på att fråga Gudrun om hon märker av några särskilda trender när hon är ute på alla sina gårdsbesök. Hon svarade att revisorerna får allt mer att göra, eftersom fler och fler lägger om till ekologisk produktion:

- Under de 12 år som jag har jobbat i branschen, har det varit en krokig trend uppåt. Just nu är det alla typer av bönder som lägger om till ekologisk produktion, menar hon.

Och det som är roligast med den här utvecklingen är att det är vi konsumenter som har visat vägen! Visst finns det odlare som har lockats över till det ekologiska tack vare miljöstöden eller för att de vill prova på nya utmaningar. Men som med det mesta annat är det marknadssignalerna som är särskilt viktiga. Större efterfrågan leder till bättre priser, vilket gör det lättare för odlaren att ta steget, tror Gudrun:

- Den stora efterfrågan på eko-produkter leder ju på sikt till mer ekologisk odling. När odlare lägger om är den viktigaste faktorn att deras konsumenter efterfrågar det. Många uttrycker det just så: ”vi får ju producera det konsumenterna vill ha”!

Anna Wagner för *Mossagården*

[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)

### Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Gul Morot (Råby biogrönt), Vitkål (Ångsö Gärd, Tygelsjö), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Broccoli (Ångsö, Tygelsjö), Gurka (Spanien), Tomat (Holland)

### Stor grönsakslåda

Broccoli (Ångsö, Tygelsjö), Sallad (Den Gamles gård/Mats, Gnalöv), Morot (Mossagården), Gul Morot (Råby biogrönt), Vitkål (Ångsö Gärd, Tygelsjö), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Gurka (Spanien), Röd lök (Ångsö Gärd, Tygelsjö), Tomat (Holland), Rättika (Mats, Gnalöv)

### StorStor grönsakslåda

Salladskål (Mats, Gnalöv), Avocado (Mexico), Gul paprika (Holland), Rotselleri (Agriborg, Tomelilla), Broccoli (Ångsö, Tygelsjö), Sallad (Den Gamles gård/Mats, Gnalöv), Morot (Mossagården), Gul Morot (Råby biogrönt), Vitkål (Ångsö Gärd, Tygelsjö), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Gurka (Spanien), Röd lök (Ångsö Gärd, Tygelsjö), Tomat (Holland)

### Singellåda

Banan (Peru), Päron (Holland), Apelsin (Sydafrika), Grön paprika (Holland), Orange/Gul Morot (Mossagården/Råby biogrönt), Avocado (Mexico), Salladskål (Mats, Gnalöv), Purjolök (Fritz Thelin, Viken)

### Liten fruktlåda

Banan (Peru), Äpple (Dammstorps fruktodling, Malmö), Päron (Holland), Apelsin (Sydafrika)

### Stor fruktlåda

Physalis (Ångsö, Tygelsjö), Banan (Peru), Äpple (Dammstorps fruktodling, Malmö), Päron (Holland), Apelsin (Sydafrika)

### Rotfruktlådan

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

### Ostlådan

Gouda Basilika & Vitlök (Holland), Gouda mellanlagrad (Holland), Castello Brie/Blue (Danmark), Färsk gräddost, pikant (Danmark)

## Varm vitkål med kummin

4 port

1 vitkålshuvud (400 g)  
2 tsk salt  
2 tsk kummin (hel)  
1 hackad röd lök  
2,5 msk vetemjöl  
3 dl kaffebrädd  
0,5 dl matättika (eller vitt vin)

Halvera vitkålshuvudet, skär loss stocken och strimla kålen. Förväll den i sjudande vatten i 5-6 minuter. Slå av vattnet och lägg tillbaka vitkålen i kastrullen. Strö över salt och kummin. Fräs den hackade löken sakta så att den blir mjuk men inte får färg. Tillsätt 2,5 msk vetemjöl till löken, rör om (detta blir en redning). Tillsätt löken till kålen och håll över ättika och kaffebrädd. Rör om tills kålen känns "al dente". Detta tar 3-5 minuter. Rätten kan serveras med ex. prinskorv eller köttbullar.

~~~~~

## Brynta morötter med lök

2 lökar  
2 msk vatten  
750 gr slantade råa morötter  
1-2 msk senap  
max 1/2 tsk cayenne  
1/2 tsk salt

Grovhacka och stek löken i stekjärn med vattnet. Löken skall bli mjuk utan att brännas. Tag upp löken och stek morötterna i samma panna. Tillsätt mer matfett och bryn dem tills de är mjuka och fått små bruna fläckar här och var. Lägg tillbaka löken, tillsätt senap, cayenne och salt. Täck med lock och värm utan att det bränns.

## Vitkål med morot och bulgur

4 pers

4 dl bulgur (krossat vete)  
0,5 kg vitkål  
1-2 morötter, röd eller gul  
1-2 grönsaksbuljongtärningar  
ev lite chilipulver i buljongvattnet  
1 grön paprika  
1 rödlök  
2 vitlöksklyftor  
3 tsk curry  
soja, salt

Koka bulgur enligt anvisningar på paketet. Dela morot och vitkål i mindre bitar 2-3 cm, skär bort grova stocken. Lägg i stor kastrull. Tillsätt buljongtärning, ev chilipulver, 1 tsk salt och vatten så att det täcker. Koka i 15 minuter. Håll av och spara vattnet. Finhacka vitlöken, rödlöken och paprikan. Fräs alla grönsakerna i olja (även morot och vitlök). Tillsätt den kokta bulgurn och curry. Fräs ytterligare ett par minuter. Tillsätt den sparade buljongen så mycket som du vill så att det lite blir torrt. Smaka av med soja och salt. Serveras med sallad (och ev en köttbit).

~~~~~

## Purjopaj

*Pajdeg:*  
3 dl vetemjöl  
100 g smör  
2 msk kallt vatten  
*Fyllning:*  
1 stor purjolök  
2 ägg  
100 g tärnad bacon (kan uteslutas)  
2 dl mjölk  
1 dl riven ost

>>>

>>> Arbeta snabbt ihop ingredienserna till degen för hand eller i matberedare. Tryck ut degen i en pajform, ca 30 cm i diameter. Förgrädda pajskalet i 10 minuter. Skölj och skär purjolöken i tunnar skivor. Låt baconet få lite färg i en tjockbottnad kastrull, tillsätt purjon och sänk värmen. Låt purjolöken bli glansig, rör under tiden. Lägg purjo och bacon i pajskalet. Rör samman ägg och mjölk, håll över detta fyllningen. Strö över ost. Grädda mitt i ugnen 30-40 minuter tills fyllningen stannat och ytan fått fin färg.

~~~~~

## Äggpanna med purjolök och tomat

4 port

2 purjolökar  
4-6 tomat  
4 kokta potatisar (400 g)  
1 stor röd lök  
3 msk solrosolja  
0,5 tsk salt  
2 ägg  
1 knivsudd salt  
1 knivsudd paprikapulver  
4 msk crème fraiche  
3 msk hackad gräslök

Skölj och strimla purjolökarna. Skälla och skala tomaterna. Ta bort stjälkfästena och skär tomaterna i 8 klyftor. Skala och skiva potatisen. Skala och hacka löken. Hetta upp oljan. Fräs lök och purjolök. Lägg i potatisen. Salta. Stek i ca 8 minuter. Tillsätt tomatklyftorna och låt allt puttra 15 minuter under lock. Vispa ihop ägg, salt, paprikapulver och crème fraiche. Rör ner grönsaksröran och låt locket vara av medan äggmassan stannar. Strö över gräslök och servera som den är t ex till schnitzel.

