

# mossagårdsbladet V44

## Make change happen i Lund!

Nu på fredag (2/10) finner ni Mossagården på Make Change Happen festivalen i Lund. Det är studenter från LUMES (Lund masters degree in environmental sciences and sustainability) som ligger bakom festivalen, som är tänkt att bli såväl en vetenskaplig, kulturell och konstnärlig fest för att främja hållbar utveckling och solidaritet mellan generationer, som en konkret möjlighet att bygga nätverk mellan Lunds universitets institutioner.

Det utlovas "brobyggande paneldiskussioner kring hållbar ekologisk utveckling utifrån olika perspektiv, med ledande personer från universitetet, religionsvetenskap, kulturlivet, kommunen, politiken, media, trafik, kommunikation och miljövänlig energi" i skön kombination med workshops, film, teater och musik.

Klockan 9 inleds alltså en heldag med paneldiskussioner, workshops, konstutställningar, barnaktiviteter, rättvisemarknad och fika. Under kvällen fortsätter programmet med konserter av bland annat Sofi Hellborg, Lena Måndotter & Skin to Skin och Hojfen Balagan. Biljetter till kvällens evenemang kan köpas på plats eller via ticnet.

Vi finns på andra våningen och kommer bland annat att sälja produkter av havtorn och hampa samt bjuda på smakprover på höstens skånska grönsaker. Vi ses!

Vi vill också tipsa om våra nyaste utlämningsställen:

*Helsingborg:* Waldorfförskolan Blåklockan och Tågagatan 35, *Lund:* Solkurvan 6 i Stångby, Kollegievägen 49, ICA Malmborgs Tuna och Kulturskolan på St: Laurentiigatan 1,

*Hardeberga:* Rudolf Steinerlekskolan, *Falsterbo:*

Möllemadsvägen 20, *Hofterup:* Svalörtsvägen 19 A,

*Maglehem:* Sockenvägen 1, *Västervik:* Breviksbutiken,

*Nyhamnsläge:* Viktoriapromenaden 1 samt sist men inte

minst: Montessoriskolan i *Floda* och Brunnsliderna i

*Hindås*, båda ligger i Göteborgsområdet!

– Ni är alla jättevälkomna!

*Josef Hjertzell och Ebba-Maria Olson, 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), Savoykål (Mats Jonsson, Gnalöv), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Broccoli (Ängsö, Tygelsjö), Gurka (Spanien), Tomat (Holland)

## Stor grönsakslåda

Broccoli (Ängsö, Tygelsjö), Sallad (Arne Persson, Tomelilla), Morot (Mossagården), Gul Morot (Råby biogrönt), Savoykål (Mats Johnsson, Gnalöv), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Gurka (Spanien), Rotselleri (Råby Biogrönt), Tomat (Holland), Svart rättika (Arne, Tomelilla)

## StorStor grönsakslåda

Pumpa (Bjärhus), Broccoli (Ängsö, Tygelsjö), Rotselleri (Agriborg, Tomelilla), Sallad (Arne, Tomelilla), Morot (Mossagården), Gul Morot (Råby biogrönt), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Savoykål (Mats, Gnalöv), Svart rättika (Arne, Tomelilla), Gurka (Spanien), Tomat (Holland), Citron (Italien), Grön, röd paprika (Holland)

## Singellåda

Morot (Mossagården), Gul Morot (Råby biogrönt), Vitkål (Tony, Tygelsjö), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Tomat (Holland), Äpple (Dammstorp, Malmö), Clementin (Italien), Grapefrukt (Italien), Physalis (Tony, Tygelsjö)

## Liten fruktlåda

Banan (D. R.), Äpple (Dammstorp, Malmö), Clementin (Italien), Grapefrukt (Italien)

## Stor fruktlåda

Banan (D. R.), Äpple (Dammstorp, Malmö), Clementin (Italien), Grapefrukt (Italien), Apelsin (Sydafrika), Päron (Holland)

## Rotfruktlådan

Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården), Bakpotatis (Fritz Thelin, Viken), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö)

## Ostlådan

Fårost (Holland), Gouda extralagrad (Holland), Getost (Holland)

## Ost och broccolisoppa

4 port

1 purjolök  
1 msk smör  
2 msk vetemjöl  
8 dl vatten  
2 grönsaksbuljongtärningar  
400 g broccolibuketter  
3 dl riven ost  
1 tsk paprikapulver  
salt, peppar  
1 dl grädde eller crème fraiche

Skölj och finstrimla purjon. Fräs den mjuk i smöret i en kastrull på svag värme. Rör ner mjölet och späd med vattnet. Smula i buljongtärningarna och låt koka upp. Ansa och skölj broccolin. Lägg ner den i soppan och låt koka på svag värme ca 5 min. Dra kastrullen från plattan och blanda i osten. Låt den smälta i den heta soppan och smaksätt sedan med paprikapulver, salt och peppar. Runda gärna av med lite grädde eller crème fraiche. Servera med bröd.

~~~~~

## Pumpa- och linssoppa

1 gul lök  
2 vitlöksklyftor  
300 g pumpa  
smör  
curry  
1 liter grönsaksbuljong  
2 dl morotsjuice  
2 dl röda linser  
5 tsk pressad citron  
salt, peppar

Hacka lök och vitlök. Skala pumpan och skär i mindre bitar. Fräs lök, vitlök och pumpa i smör utan att det tar färg. Tillsätt curry och späd med buljong och juice. Låt koka ca 15 minuter. Tillsätt linserna och låt koka ytterligare ca 10-12 minuter. Mixa soppan slät. Smaksätt med citron, salt och peppar.

## Färsfylld savoykål

4 port

750 g savoykål  
1 tsk salt per liter vatten  
250 g köttfärs eller quornfärs  
0,5 tsk salt, peppar  
lite ingefära  
0,5 dl grädde  
1 äggula  
1 dl vatten  
2-3 msk smör eller margarin  
2-4 tomater  
hackad persilja eller purjolök  
100 g riven ost

Skölj kålhuvudet. Lägg det helt i kokande saltat vatten. Koka 10-15 minuter. Tag upp kålhuvudet, låt det rinna av och lägg upp det helt på ugnssäkert fat. Blanda färs, kryddor, grädde och äggula. Arbeta in vattnet. Skär av ett lock på kålhuvudet och för ner färsen mellan bladen. Lägg på locket. Lägg fett i klickar över. Stek anrättningen i ugn ca 40 minuter. Ös under stektiden med fett. Strö över lite riven ost, skivade tomater och purjolök ca 10 minuter innan rätten beräknas vara färdig.

~~~~~

## Broccoli med skinka och pinjenötter

4 port

600 g broccoli  
80 g smör  
80 g pinjekärnor eller flagad mandel  
80 g kokt skinka  
salt, peppar  
lite finhackad purjolök

Strimla skinkan och rosta den lägg i smör tillsammans med pinjekärnorna, gräslöken och vitpepparn. Koka broccolin i saltat vatten och låt den svalna. Strö över den rostade skinkan, pinjenötterna och den finhackade purjolöken och servera.

## Wokad apelsinkyckling

4 kycklingfiléer, ca 500 g  
4 msk tamari el annan kinesisk soja  
2 morötter  
ca 500 g broccoli  
margarin eller smör  
2 tsk maizenastärkelse  
saft av 2 apelsiner

Koka ris till 4 personer. Skär kycklingfiléerna i strimlor och blanda med 2 msk av sojan. Skala och skär morötterna i tunna skivor (använd rivjärnets skiva) eller strimlor. Dela broccolin i små buketter. Fräs hälften av kycklingen i 2-3 minuter, ta upp och fräs resten och ta upp. Fräs grönsakerna några minuter under omrörning. Rör samman apelsinsaft med 2 msk soja och 2 msk maizena. Lägg kycklingen i pannan, håll på apelsinsaft och 2 dl vatten. Låt sjuda ett par minuter. Smaka av och servera med ris och skivad apelsin.

~~~~~

## Rotfruktsgratäng

4 port

6 potatisar, ca 500 g  
2 morötter, 150-200 g  
1 bit rotselleri, ca 350 g  
2 buljongtärningar  
1 stor gul lök  
1 ask keso, 250 g  
4 ägg  
en nypa salt  
2 dl riven goudaost

Skala och skiva potatis, morötter och rotselleri. Lägg dem i en kastrull och tillsätt vatten så det täcker. Lägg i buljongtärningarna. Koka i 5-10 minuter eller till rotfrukterna känns knappt mjuka. Skala och skiva löken. Sila av spadet av rotfrukterna. Varva dem med lök och ost i en lätt smord ugnsfast form. Rör ihop keso, ägg och salt och håll över. Strö ost överst och gratinera i 225° i ca 10 minuter. Servera med grönsallad och bröd.

