

mossagårdsbladet v46

Nya utlämningsställen på gång!

Numera kan Mossagårdens kunder beställa hemkörning av sina varor, men det är fortfarande utlämningsstället som är populärast. Idén är enkel – genom att samla ett antal prenumeranter på ett och samma ställe kan man på ett smidigt sätt samordna leveranserna. Som tack för hjälpen slipper du som kund betala för denna leverans av varor. Det har fungerat de senaste 10 åren – ända sen Ebba-Maria startade sin prenumerationsverksamhet. Största skillnaden idag är att antalet utlämningsställen har mångdubblats sedan början. Från en handfull adresser, levereras det idag lådor till ett 100-tal ställen runt om i Skåne - men även till Stockholm, Göteborg och Halland!

Mossagården välkomnar alltid nya utlämningsställen! Bor du på en mindre ort som ännu inte har något eget ställe? Några tips är att kontakta grannar, sätta upp lappar i närområdet eller kanske prata med föräldrarna på ortens dagis. Ni ska vara 7 personer för att bilda ett nytt utlämningsställe. Broschyrer för utdelning kan du få hemskickat från Mossagården, alternativt beställa dem direkt i Ekobutiken.

Ett sprillans nytt utlämningsställe den här veckan är Malmborgs Tuna, beläget på Sparta, Tunavägen 39 i Lund. Sedan flera år bedrivs det ett omfattande miljöarbete i butiken, vilket återspeglas i det breda ekologiska och rättvisemärkta sortimentet. Köpmannen Stefan Billing menar att deras kunder redan är mycket medvetna konsumenter och vill med sitt sortiment göra det enkelt för dem att träffa sina val. Och Mossagården är en självklar samarbetspartner:

- Vi ser Mossagårdens lådor som ett komplement till vår egen ekologiska satsning. Det är roligt att kunna samarbeta med ett ekologiskt varumärke som dessutom finns knappa tjugo minuter från affären. Här kan man verkligen prata om lokalproducerat!

Anna Wagner för Mossagården

Liten grönsakslåda

Rödbetor (Rönneberga Grönsaker), Broccoli (Tony Håkansson, Tygelsjö), Vitkål (Tony, Tygelsjö), Morot (Mossagården), Tomat (Holland), Plocksallad (Mandelmanns, Rörum)

Stor grönsakslåda

Mangold (Mandelmann, Rörum), Rödbetor (Rönneberga Grönsaker), Broccoli (Tony Håkansson, Tygelsjö), Vitkål (Tony Håkansson, Tygelsjö), Morot (Mossagården), Tomat (Holland), Plocksallad (Mandelmanns, Rörum), Rädisa (Holland)

StorStor grönsakslåda

Grönkål (Mats, Gnalöv), Gul, röd paprika (Holland), Mangold (Mandelmann, Rörum), Gurka (Spanien), Rödbetor (Rönneberga Grönsaker), Broccoli (Tony Håkansson, Tygelsjö), Vitkål (Tony Håkansson, Tygelsjö), Morot (Mossagården), Tomat (Holland), Plocksallad (Mandelmanns, Rörum), Rädisa (Holland)

Singellåda

Rödbetor (Rönneberga Grönsaker), Vitkål (Tony, Tygelsjö), Morot (Mossagården), Tomat (Holland), Rädisa (Holland), Äpple (Alnarp), Physalis (Tony, Tygelsjö), Clementin (Italien)

Liten fruktlåda

Äpple (Alnarps Trädgårdar), Banan (Peru), Apelsin (Italien), Clementin (Italien)

Stor fruktlåda

Kiwano (Ångsö Gärd, Tygelsjö), Äpple (Alnarps Trädgårdar), Banan (Peru), Apelsin (Italien), Clementin (Italien), Päron (Holland)

Rotfruktlådan

Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården), Bakpotatis (Fritz Thelin, Viken), Vitkål (Ångsö Gärd, Tygelsjö)

Ostlådan

Gouda extralagrad (Holland), Getost/Fårost (Holland), Fetaost (Danmark)

Recepten denna vecka kommer ifrån den klimatvänliga nationsmiddagen 27/9 2007, arrangerad av Hållbart universitet i Lund och sponsrad av Mossagården.

Hållbart universitet hoppas att nationsmiddagen kommer att leda till en ökad användning av klimatvänlig mat vid de olika nationerna i Lund, vilket även kan tänkas spridas till övriga nationer.

Svenska ekodemiker är ett nätverk för Sveriges universitetsanknutna miljöorganisationer vari Hållbart universitet ingår.

~~~~~

## Förrätt: Rödbetsoppa

5 st gul lök  
10 vitlöksklyftor  
olja  
1/2 dl socker  
färsk ingefära  
5 tsk timjan  
5 st morötter  
5 st potatis  
ca 300 g palsternacka  
2.5 kg rödbeta  
3 l vatten  
2 dl havregrädde  
1 dl persilja  
1 dl basilika  
salt

Hacka lök och rödbeta. Stek lök, vitlök, ingefära och socker i olja. Tillägg rotfrukter, vatten och timjan. Vattnet skall endast precis täcka rotfrukterna. Koka tills rotfrukterna är mjuka, ca 1 timme. Mixa soppan och tillägg kryddorna. Du kan även hålla i havregrädden men om du vill att soppan ska ha en djupröd färg istället för rosa så kan du ringla grädden fint i soppan när den ska serveras.

## Huvudrätt: Bönbiffar och Skånepotatis m Coleslaw

1 1/2 l kokta bönor  
3 st morötter  
3 st palsternacka  
6 st gul lök  
ca 5 msk olja  
3 tsk paprikapulver  
1 1/2 tsk peppar, och salt efter smak  
5 msk senap  
3 msk persilja  
2 1/2 dl mjöl  
lite linfrökross  
olja för stekning

Mixa bönorna med stavmixer. Riv rotfrukterna. Hacka löken och stek den med paprikapulver och peppar. Blanda ihop alla ingredienser och forma biffarna med våta händer. Stek på båda sidor.

~~~~~

Skånepotatis

5-6 kg potatis
5-6 st gul lök
1 1/2 l havregrädde
rosmarin, salt, vitpeppar

Skala och skär potatis till tärningar. Hacka löken. Stek potatis och lök i olja en stund och tillägg senare grädden. Låt koka under lock i ca 15 minuter på svag värme. Tillägg kryddorna.

~~~~~

## Coleslaw

vitkål, salt, morötter, dill

Riv vitkål och tillägg salt. Lägg i skål i kylskåp i ca 1 timme för att göras saftig. Tillägg rivna morötter och finhackad dill. Tillägg majonnäs (efterföljande recept) och blanda noggrant.

## Linmajonnäs

1 tsk linfrökross  
3 tsk varmt vatten  
1 tsk salt  
1 tsk senap  
1/2 tsk socker  
2 dl olja extra virgin  
2-3 tsk äppelvinäger  
ca 1/2 dl vatten

Försök att mala linfrökrossen så mycket som möjligt med en mortel. Mixa krossen tillsammans med varmt vatten, salt, senap och socker. Låt blandningen vila i rumstemperatur i 10 minuter. Häll i oljan lite i taget medans du blandar med en sked. Tillägg vinäger och lite vatten.

~~~~~

Efterrätt: Äppelpudding

1 1/2 dl olja
1 1/2 dl mannagryn
ca 10 äpplen
ca 4 dl socker
4 1/2 dl havremjöl
1 1/2 l vatten
6 tsk kardemumma malen
3 gram saffran
1 1/2 tsk muskot

Stek mannagryn i olja. Rör om under stekning och ta av plattan så fort det fått färg och börjar lukta gott. Hacka äpplen i små bitar och lägg i grytan med socker och kryddor. Låt blandningen koka upp med vatten och grädde och sänk sedan värmen. Se till att röra om så att grynen inte bränner vid. Koka tills mannagrynen är mjuka. Lägg upp pudningen i serverings-skålar. Ska serveras kyld med lite kardemumma på topp.

Detta är både gott och smart på samma gång - klimatsmart!

