

## Stadsbor liknar lantisar

Det verkar vara stadsborna som är mest på hugget när det gäller att köpa ekologisk mat. Hur kan detta komma sig?

I Europas storstäder har försäljningen av ekologisk mat ökat allra mest. Och i tyskland finns inte mindre än 5 varuhuskedjor som bara säljer ekologisk mat. Varuhusen andas modern design och borta är det jordnära och gårdslika som vi ofta förknippar med den ekologiska butiken. Det är klart att det är lättare att handla ekologiskt om det kryllar av ekologiska butiker i kvarteret. Likaså är det inte så riskfyllt att öppna en eko-butik i en tätbefolkad storstadsregion. På så sätt har det blivit lättare för storstadsbon att ta steget över och handla ekologiskt. Men visst är väl ”lantisar” minst lika miljömedvetna som ”stabor”, eller?

Mossagårdens mål är just att kunna erbjuda alla och inte bara de som bor i stan, möjligheten att göra miljömedvetna val.

Visste ni att varannan svensk köper ekologisk mat? De där besluten vi gör när vi går och handlar en vardagkväll med ont om tid och hungrig mage har i sin enkelhet blivit till något som man talar om som *Den största miljörevelsen!* Detta läser jag i tidningen Sveriges Natur, där jag också läsa att potatis och bananer är den mat som besprutas mest.

Vad sägs om 4.5 kilo kemikalier per hektar potatisåker. Med kemikalieanvändningens hjälp kan man få ner priset till konsumenten och det är ju de vi många gånger vill. På 50 talet gick en tredjedel av hushållens inkomst till mat och nu utgör det en sjättedel. Så visst har det gått framåt men kanske till ett för högt pris. Nu har vi chansen att för första gången i historien handla obesprutad mat till en relativt låg kostnad. Väldigt mycket billigare jämfört med vad det var för hushållen på 50-talet i alla fall. *Kolla in det nya utlämningsstället till höger!*

*Ebba-Maria Olson & Inger Valeur  
Mossagården*

## Liten grönsakslåda

Sallad (Italien), Gul morot (Arne Persson, Agriborg), Brysselkål (Holland), Lime (Italien), Tomat (Holland), Broccoli (Spanien)

## Stor grönsakslåda

Sallad (Italien), Grönkål (Mats Johnsson, Gnalöv), Brysselkål (Holland), Lime (Italien), Tomat (Holland), Broccoli (Spanien), Gul morot (Arne Persson, Agriborg), Paprika röd/gul/grön (Holland), Rödlök (Tony Håkansson, Tygelsjö)

## StorStor grönsakslåda

Sallad (Italien), Grönkål (Mats Johnsson, Gnalöv), Brysselkål (Holland), Lime (Italien), Tomat (Holland), Broccoli (Spanien), Gul morot (Agriborg), Paprika röd/gul/grön (Holland), Charlottenlök (Solberga Gärd, Öland), Rädisor (Holland), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö), Rödlök (Tony Håkansson, Tygelsjö)

## Singellåda

Salladskål (Holland), Grönkål (Mats Johnsson, Gnalöv), Brysselkål (Holland), Lime (Italien), Gul morot (Arne Persson, Agriborg), Apelsin (Italien), Päron, Conference (Italien), Äpple, Santana (Dagstorp)

## Liten fruktlåda

Apelsin (Italien), Äpple, Santana (Dagstorp), Päron Conference (Italien), Clementin (Italien)

## Stor fruktlåda

Apelsin (Italien), Äpple, Santana (Dagstorp), Päron Conference (Italien), Clementin (Italien), Kiwi (Italien), Banan (Dominikanska republiken), Blodgrapefrukt (Turkiet)

## Nya utlämningställen

Terminsvägen 30, Hjärup

Recept av Marianne Olson, Mossagården

## Laxfilé med brysselkål

2 port

2 st laxfiléskivor (ca. 150 g/st)  
1 msk vetemjöl  
1/2 tsk salt  
1 krm vitpeppar  
2 msk smör  
250 g brysselkål (ca hälften av det som finns med i lådan)  
1 msk finhackad schalottenlök  
Sås:  
1 grön paprika  
1 dl vatten  
1/2 fiskbuljongtärning  
1 dl vitt vin  
eventuellt salt och peppar

Rensa och koka brysselkålen i lättsaltat vatten, 1 tsk salt/liter, låt det rinna av. Fräs schalottenlöken utan att den tar färg. Förväll paprikan i vatten några minuter så att skalet kan pillas bort med en kniv. Dela den och ta bort allt inuti. Mixa paprika köttet. Koka ihop vatten, buljongtärning och vin till halva mängden. Tillsätt grädde och låt allt koka i hop lite till. Håll paprikapurén och schalottenlöken. Smaka av. Blanda mjöl, salt och peppar och vänd laxfiléerna i detta. Stek laxfiléerna i 2 msk smör på medelvärme.

~~~~~

## Åsas broccoli med cashew

4 port

1 finhackad stor gul lök  
1 pressad vitlöksklyfta  
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 värme. Strö över rostade cashewnötter (nötterna är lätta att rosta i ugn om man inte hittar färdigrostade i affären). Rätten är god med råris.

## Majrova i curry

(rotfruktslådan)

3-4 port

1 majrova, ca 400 g  
2 tsk curry  
1/2 tsk salt  
2 msk tomatpuré  
1 pressad vitlöksklyfta  
2 msk tamari (soja)  
2 dl russin  
4 dl grönsaksbuljong  
2 dl crème fraiche  
6 hg sommarvitkål

Skala majrovan och skär i strimlor. Lägg strimlorna i en kastrull och krydda med curry, salt, tomatpuré, vitlök, soja och buljongen. Puttra ca 5 min. Strimla vitkålen, tillsätt den, russin, crème fraiche. Koka lätt i 5-10 min. Servera med ris och paprika.

~~~~~



## Grönkålssoppa

4 port

500 g grönkål  
1,5 l grönsaksbuljong  
2,5 dl matlagningsgrädde  
2 krm örtsalt  
1 krm vitpeppar  
1 tsk timjan  
1 tsk mejram

Skölj och hacka bladen i mindre bitar. Koka buljong och grönkål under lock ca 15 minuter. Mixa soppan, enklast med en handmixer direkt i kastrullen. Tillsätt grädden och mixa lite till. Krydda och låt soppan bli varm.

## Gratinerad broccoli

4 port

500 g broccoli  
Ostsås:  
2 msk smör eller margarin  
2 msk vete- eller idealmjöl  
4 dl kokhet vätska (2 dl broccolispad och mjölk eller grädde)  
1-2 ägg söndervispade  
1 dl riven ost

Sätt ugnen på 225-250°. Koka broccolin i underkant i lättsaltat vatten. Spara 2 dl av vattnet till ostsåsen. Till såsen smälter man först smöret, tar kastrullen från spisen och rör i mjölet. Rör om väl och håll i en enda omgång ner det kokheta broccolispadet. Rör om väl, sätt kastrullen på spisen och i med gräddmjölken. Låt tjockna under omrörning. Vispa under tiden äggen med riven ost och som sedan hälls i såsen. Rör om, låt koka upp och dra bort från värmen. Håll såsen över grönsakerna som är placerade i en ugnssäker form. Sätt in rätten i ugnen. Klicka över lite smör om så önskas. Den är klar när grönsaken är genomvarm och såsen brunbubblande.

~~~~~

## Kyckling med wokade nudlar

(2 port)

200 g äggnudlar  
ca 250 g salladskål (halvt litet huvud)  
1 rödlök  
1/2 grillad kyckling el. kycklingfilé  
salt, peppar och olja till stekningen  
2-3 msk sweet chilisås

Koka äggnudlarna i 2 minuter. Spola av med kallt vatten. Strimla salladskålen. Skala, dela och skiva löken tunt. Plocka kycklingköttet från benen/skrovet. Dela köttet i mindre bitar. Hetta upp olja i en wokpanna. Stek kål och lök hastigt under omrörning. Rör ner kycklingköttet och nudlarna (är köttet rätt, låt steka en stund till). Stek under omrörning tills allt är varmt. Smaka av med salt och peppar. Servera med sweet chilisås.