

mossagårdsbladet v48

När det goda möter det nyttiga!

Härlig mat närmar sig, för visst känner vi att julstämningen smyger sig på? Och i vår Ekobutik finner ni en hel del frestelser inför julen – det är bara att shoppa loss! Och är det något mer ni önskar, säg bara till. Kanske vi kan ordna det snabbt och lätt!

Samtidigt som den härliga julmaten närmar sig så är det ju faktiskt bra att kunna jämma av med något riktigt nyttigt! Vi har ju sedan tidigare nyttigheternas Rolls Royce i butiken, nämligen Tistelvind's mjölksyrade produkter. Och nu introducerar vi ytterligare en, vi får väl kalla den för uppstickaren "VW Touran EcoFuel".

Pierre Hanell, produktutvecklare på företaget Green n´ Lean, har lyckats med det fantastiska att genom att blanda groddad nakenhavre, groddad dinkel, ärtor och lök har han skapat en produkt som är både nyttig, fiberrik, ekologisk, svenskproducerad och tom vegansk! Han formar denna fiberrika produkt till t.ex bollar eller burgare och smaksätter med naturliga ingredienser som morot och rödbeta. Och undrar ni var morötterna som finns i morotsbollarna odlats – jo, på Mossagården!

Green n´ Leans produkter är frysta men de går även bra att frysa om. De packas frysta i leveranslådorna men hålls inte frysta under själva distributionen. Det gör alltså inget att de eventuellt tinar för antingen kan man sedan stoppa in dem i frysen igen eller så kan man förvara dem i kylskåpet (om man ska äta dem direkt).

Vi vill också passa på att önska alla nytilkomna kunder i Göteborg och Markaryd hjärtligt välkomna! Tänk gärna på att det är ni kunder som bygger vårt företag så passa på att dela med er av era tankar och funderingar! I Markaryd är det den fantastiska affären Hälsoboden som aktivt arbetat för att bli ett nytt utlämningsställe! Och i Göteborg, ja, vad ska man säga? Tack så mycket, GP!

Ebba-Maria Olson, Mossagården

Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Kålrot (Fritz Thelin, Viken), Sallad (Italien), Groddar (Holland), Tomat (Holland), Grön paprika (Holland)

Stor grönsakslåda

Brysselkål (Holland), Broccoli (Tony, Tygelsjö), Morot (Mossagården), Kålrot (Fritz Thelin, Viken), Sallad (Italien), Groddar (Holland), Tomat (Holland), Grön paprika (Holland)

StorStor grönsakslåda

Purjolök (Arne Persson, Tomelilla), Svampmix (Holland), Zucchini (Spanien), Gurka (Spanien), Brysselkål (Holland), Broccoli (Tony, Tygelsjö), Morot (Mossagården), Kålrot (Fritz Thelin, Viken), Sallad (Italien), Groddar (Holland), Tomat (Holland), Grön paprika (Holland)

Singellåda

Gul morot (Råby Biogrönt), Sallad (Italien), Gurka (Spanien), Paprika röd/gul (Holland/Spanien), Banan (Dominikanska Rep.), Clementin (Italien), Apelsin (Italien)

Liten fruktlåda

Äpple Santana (Dammstorp, Malmö), Banan (Dominikanska Republiken), Apelsin (Italien), Clementin (Italien)

Stor fruktlåda

Äpple Santana (Dammstorp, Malmö), Banan (Dominikanska Republiken), Apelsin (Italien), Clementin (Italien), Kiwi (Italien)

Rotfruktslådan

Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården), Bakpotatis (Fritz Thelin, Viken), Vitkål (Tony Häkansson, Tygelsjö)

Ostlådan

Gouda örter (Holland), Gorgonzola (Italien), Parmesamost (Italien)

Nu lider den skånska säsongen mot sitt slut och mer av vår mat kommer ifrån naturligt varmare länder. Och det är ju ofrånkomligt om man vill äta varierad mat året om. Fast det är ju tur att kvar finns det svenska guldet – våra härliga rotfrukter!

Härliga grönsaker i varmt fat

4 port

¼ kålrot
4 medelstora morötter
2 medelstora palsternackor
1 liten purjolök
1 liter grönsaksbuljong
6-8 rädisor
250 g brysselkål
25 g smör
2 msk ströbröd
4 msk nyrivnen parmesanost

Sätt ugnen på 200 grader. Skala kålrot, morot och palsternacka. Skär allt i jämnstora tärningar. Ansa och strimla purjolöken. Låt allt koka i buljongen ca 10 min. Halvera rädisorna. Lägg ner rädisor och brysselkål i kastrullen och låt dem koka med någon minut. Låt allt rinna av i ett durkslag. Lägg alla grönsakerna i en eldfast form och klicka över matfett, ströbröd och parmesanost. Rör om. Ställ formen mitt i ugnen och gratinera grönsakerna ca 15-20 minuter.

~~~~~

## Ugnsstekta grönsaker

2-4 port

Det är så enkelt! Man tar helt enkelt vad man har hemma, eller förstås det som kommer i lådan! Och så blandar man allt i en form och sätter in i ugnen. Det går också jättebra att ugnssteka grönsakerna med potatisen. Timjan är gott till! Man kan tex använda följande:

*morötter, lök, kålrot, svamp, tomater paprika, zucchini, örtekryddor (timjan)*

Skär morötter i halvor, skala och skär lök i halvor, tomater kan man halvera, paprika, kålrot och zucchini skärs i stora skivor/bitar. Lägg grönsakerna i en ugnsform. Ringla över olja och strö över salt och örtekryddor. Rosta mitt i ugnen i 200 grader, ca 25 minuter.

## Goda kålrotsgrytan

4 port

*Senap ger ett härlig sting åt grytan!*

1 kg kålrot, ca  
250 g mix svampar eller champinjon  
1 ½ msk vetemjöl  
1 ½ – 2 msk dijonsenap  
2 ½ dl vatten  
1 buljongtärning  
1 dl kaffegrädde  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar mald  
persilja

Skär kålroten i ½ centimeters tjocka skivor som sedan skärs i lika breda strimlor. Bryn strimlorna i smör tills de fått lite färg och lägg över dem i en gryta. Strö över mjöl och rör om. Tillsätt senap, vatten, buljongtärning och grädde. Koka grytan sakta under lock cirka 10 minuter. Fräs under tiden svampen, lägg den sedan i grytan. Krydda med salt och peppar. Strö över klippt persilja. Servera med ris och sallad.

~~~~~

Broccoli med cashewnöt

4 port

En återkommande favorit!

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 värm. Strö över rostade cashewnötter (nötterna är lätta att rosta i ugn om man inte hittar färdigrostade i affären). Rätten är god med råris.

Morots- och apelsinsoppa

4 port

10 medelstora morötter
1 liten gul lök
1 msk smör
1 liter vatten
1 grönsaksbuljong
1,5 dl färskpressad apelsinjuice
1 tsk timjan
gräddfil
hackade färska örter

Skala och skiva morötterna. Hacka löken fint. Hetta upp smör i en kastrull och fräs morötter och lök tills de mjuknar. Häll över vatten, grönsaksbuljong och apelsinjuice. Koka under lock i ca 15 minuter. Smaka av med timjan. Kör soppan slät i matberedare eller mixer. Servera med gräddfil och strö över färska örter.

~~~~~

## Kålrot med svamptopping

4 port

1 kg kålrot  
2 tsk salt/lite vatten  
1 dl finstrimlad purjolök  
250 g mix svampar, skivad, el champ.  
1 msk smör  
2 msk tomatpuré  
1 tsk timjan  
½ tsk salt  
½ krm malen svartpeppar  
½ dl gräddfil  
1 äggula  
1- 2 dl riven ost

Skala och skiva kålroten i centimeter skivor. Koka skivorna mjuka i saltat vatten. Fräs purjon och svamp i smöret. Låt sedan svalna något. Sätt ugnen på 250°. Lägg kålrotsskivorna i smord ugnsform. Blanda purjolök, svamp, tomatpuré, timjan, salt, svartpeppar, gräddfil, äggula och riven ost och bred över kålrotsskivorna med röran och sist osten. Gratiner ca 10 minuter.

