

mossagårdsbladet v49

Ekologiskt så in i Sverige

Tack för tipsen om eko-intresserade vänner i Halmstad! Halmstads första utlämningsstället finns på Länsstyrelsen Halland, Slottsgatan 2. I och med att det nu finns ett utlämningsställe kan Halmstadsborna också beställa hemleveranser, om man vill det.

I går var det en temadag på Svenska Mässan i Göteborg med titeln: Ekologiskt så in i Sverige! Dagen inleddes med Stefan Edmans (ekolog & författare) skarpa reflektioner över hur vi vill ha vårt hållbara samhälle. Hur behåller vi mångfalden i vårt landskap? Diskussionen fortsatte med Ekologiska Lantbrukarna, Det ekologiska valet, Grolink AB samt representanter från handeln som ICA, Martin Olsson, IKEA, Hilton International och Scandic, Saltå Kvarn och Björnekulla.

Mot bakgrund av det att konsumenterna i allt större grad väljer att köpa ekologisk mat både här och i övriga världen, så präglades mötet av en härligt positiv anda. Vi är på rätt väg men hur skall vi ta till vara den positiva utvecklingen på bästa sätt? Här är några tankar från dagen: Ekomaten ska sälja sig självt som allt annat, annars blir det inte en hållbar affär för producenterna (i alla fall på lång sikt). De flesta köper inte ekologiskt bara för att det är ekologiskt, utan för att det smakar godare, sa någon. Det smakliga finns också i våra tankar, för riktigt smaklig är apelsinen kanske först då man vet att den är helt fri från bekämpningsmedel. Vi behöver fler ekologiska alternativ så att vi letar efter lingonsylt (som är ekologisk) i butiken, istället för leta efter vad det finns för ekologiskt syltalternativ. Och hur kul är det med hallonsylt till köttbullarna? Hur får man plats med ekosortimentet i hyllorna? Ekologiska kampanjvaror är kanske ett sätt att öppna upp för ekologisk mat. Och vem blir den första i Sverige med ett ekologiskt varuhus. - Jo, om efterfrågan är stabil säker så, visst är det en bra idé. Så vem vet, det kanske blir något framöver.

Jan Peter Bergkvist från Hilton International/Scandic förmedlade i alla fall att det var underbart kul för ledning och personal att ha en gemensam mission inom företaget. För hållbarhetssatsningen på företaget gav dom själva, kunderna och världen bättre förutsättningar för ett bra liv både nu och i framtiden. För oss är det självklart att det är denna vägen vi ska gå, här har vi inget att förlora!

Ebba-Maria Olson & Inger Valeur

Mossagården

Liten grönsakslåda

Röd bataviasallad (Frankrike), Zucchini (Spanien), Fänkål (Spanien), Rödlök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Morot (Mossagården), Vitkål (Tony Håkansson, Tygelsjö)

Stor grönsakslåda

Röd bataviasallad (Frankrike), Zucchini (Spanien), Fänkål (Spanien), Rödlök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Morot (Mossagården), Vitkål (Tony Håkansson, Tygelsjö), Gurka (Italien), Broccoli/Blomkål (Italien)

StorStor grönsakslåda

Röd bataviasallad (Frankrike), Zucchini (Spanien), Fänkål (Spanien), Rödlök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Morot (Mossagården), Vitkål (Tony Håkansson, Tygelsjö), Gurka (Italien), Blomkål (Italien), Kronärtskocka (Italien), Paprika (Holland)

Singellåda

Kronärtskocka (Italien), Paprika (Spanien), Morot (Mossagården), Gurka (Marocko), Rödlök (Tony Håkansson), Apelsin (Italien), Kiwi (Italien), Clementin (Italien), Päron, Concorde (Holland)

Liten fruktlåda

Apelsin (Italien), Äpple, Initial (Dagstorp), Päron, Concorde (Holland), Clementin (Italien)

Stor fruktlåda

Banan (Dominikanska republiken), Apelsin (Italien), Äpple, Initial (Dagstorp), Päron, Concorde (Holland), Clementin (Italien) Kiwi (Italien), Grapefrukt (Turkiet)

Linssallad med fänkål

6-8 port

Ett mycket lyckat recept från Karin Jähder i Dalby

4 dl gröna eller svarta linser
1 stor rödlök
1 röd paprika
1 fänkål
1/2 dl olivolja
1/2 dl vitvinsvinäger
saften av 1/2 citron
salt, peppar, persilja

Koka linserna. Skölj av med kallt vatten, låt rinna av ordentligt. Strimla rödlöken, paprikan och fänkålen. Blanda vinäger, olja, citronsaft och kryddor och håll över salladen. Låt gärna stå och dra i 1-2 dagar, rör runt ibland. Klipp persilja över vid serveringen.

~~~~~

## Fransk grönsakssoppa

4 port

1 gul lök  
100g rotselleri  
1 morot  
1 fänkål  
2 vitlöksklyftor  
olja till stekning  
1 burk passerade tomater, 500g  
1 liter grönsaksbuljong  
2 dl creme fraiche med saffran/tomat

Skala och hacka löken. Skala rotselleri och morot. Tärna fänkålen och pressa vitlöken. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs grönsaker och lök några minuter. Tillsätt tomater och buljong. Sjud i 5 minuter tills grönsakerna mjuknat. Mixa till en slät soppa. Tillsätt creme fraiche och mixa lite till.

## Quornbitar med färskpasta

4 pers

150 g quornbitar  
1 st röd lök, finhackad  
150 g fänkål, strimlad  
1 msk rapsolja  
1 dl ajvar relish, mild  
1 tsk sambal oelek  
1 1/2 dl vatten  
10 st basilika blad, stirmlade  
200 g färsk pasta

Fräs löken och fänkålen i rapsoljan. Tillsätt ajvar relish, koka i ett par min. Rör ner basilikan (spara några blad till garneringen) och smaka av med salt. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Servera den nykokta pastan med såsen och garnera med basilika.

~~~~~

Brunkål

4 vitkålshuvud (1 vitkålshuvud)
1 siraps flaska (1/4 flaska)
2 dl matättika (1/2 dl)
smör

Ta en stor stekgryta och lägg i smör. Skär vitkålen i lagom stora bitar. Vänd på medelvärme så att vitkålen blir stekt. Detta kan ta en liten stund! När vitkålen fått lite färg blandar man i sirap och ättika. Låt puttra med sirap och ättika under lång tid, gärna under lock. Efterkokningen ger mycket smak. Man kan smaksätta med mer ättika eller sirap efter hand.

Smak av Kina i köket

4 port

1/4 huvud vitkål
2 små burkar vattenkastanjer
1 röd paprika
2 morötter
1 rödlök
2 färdiggrillade eller hemstekta kycklingklubbor
4 msk hackad färsk koriander (om du gillar det)
2 dl torrostade jordnötter

Dressingen:

3 msk kinesisk soja
1 tsk sambal oelek
2 lime
1 msk socker
salt
3 msk sesamolja

Strimla vitkålen tunt och lägg i en stor skål. Spola vattenkastanjer i en sil och låt rinna av. Dela stora bitar. Kärna ur paprikan och strimla den. Skala morötter och skär i skivor. Plocka kycklingköttet av benen. Skär köttet i små strimlor. Lägg allt du skurit i skålen med kål och vänd runt så det blandas. Blanda sojan sambal oeleken, saften från 1 lime och socker till dressingen. Smaka av med mer lime och lite salt om det behövs. Rör ner sesamoljan. Vänd ner dressingen i salladen. Den kan gärna stå och dra ett tag om det finns tid. Hacka koriandern grovt och strö över tillsammans med jordnötterna. Servera.

