

Vilken blir årets julklapp?

I år är det fokus på hållbar konsumtion – vilket är både underbart och efterlängtat! Vilka julklappar ska vi då ge till våra barn, eller kanske våra barnbarn och deras barn? För det är så det fungerar, det som vi ger våra barn idag kommer att påverka hur framtiden ser ut för deras framtida barn.

Och tänk, här följer tre riktigt bra förslag på julklappar som kan bidra till en förändring i våra konsumtionsmönster. Och alla går att handla i vår Mossagårdsbutik på nätet! **Det första** förslaget är: "Den hemlige kocken", av journalisten Mats-Eric Nilsson, och jag kan inte slutas att förundras över denna bok. Det var en kund till oss, som brukar bjuda mig på fika när jag är ute och levererar, som visade mig den. Och den är gjord precis så att den får oss att börja tänka, vilket är just det som vi behöver. Och boken, den är allt annat än hemlig. Här följer ett citat från boken:

"Fabrikanten kallar sig Familjen Dafgård och produkten har fått namnet Jennys kåldolmar. Enligt förpackningen har de tillagats enligt ett familjerecept från 1926, som "inte ändrats sedan vår mormor Jenny skapade det för 80 år sedan". Den stressade kunden avskräcks från att själv försöka att laga sin mat: »Hemlagade kåldolmar kräver lite pyssel, och ett par timmar vid spisen: Man ska förvälla vitkål, och koka ris och blanda ihop med köttfärs. Och sedan ska man rulla dolmarna för hand och steka dem sakta i het ugn. Vi gör på precis samma sätt«, intygar Dafgårds. Men bakom fasaden av det hemtrevliga familjeföretaget med sin matkunniga mormor finns en helt annan verklighet. Den gigantiska produktionsanläggning där kåldolmarna tillverkas är stor som 13 fotbollsplaner. Här blandar Dafgårds ihop tillsatser från flera hundra leverantörer över hela världen. Varje år spottar matfabriken ut 20 miljoner enportionsrätter. Och givetvis har innehållet i kåldolmarna med potatismos och »kryddig skysås« inget med originalreceptet att göra. Mormor Jenny hade knappast tillgång till emulgeringsmedlet E 471, stabiliseringsmedlet E 450, antioxidationsmedlet E 304, den modifierade vete- och majsstärkelsen eller de arom- och färgämnen som rätten visar sig bestå av. För att nu bara nämna några av de 67 ingredienserna." *Fortsättning följer i boken, som går att köpa hos oss!*

Förslag nr två är att ge bort en prenumeration på Camino, en tidning som ger dig inspiration för en smartare livsstil. Just nu är december numret ute och den går att köpa i vår Ekobutik!

Och, till sist nr tre som ligger oss allra närmast om hjärtat. Att ge bort en grönsaksprenumeration! Det är säkert någon som ligger dig varmt om hjärtat som skulle vilja få trevliga, ekologiska grönsaker levererade i en låda direkt till sig! För mer info, kontakta oss gärna!

Gott julhandlande önskar Ebba-Maria Olson

www.mossagarden.se

Mossagården eko ab, Mossagården, 240 14 Veberöd, tel. 046-85544, fax 046-855 85, kontor: 046-85970, info@mossagarden.se

Liten grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga Grönsaker), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö), Grönkål (Mats, Gnalöv), Ruccola (Italien), Tomat (Spanien)

Stor grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga Grönsaker), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö), Grönkål (Mats, Gnalöv), Ruccola (Italien), Tomat (Spanien), Citron (Italien), Avokado (Mexiko)

StorStor grönsakslåda

Blomkål (Frankrike), Röd paprika (Spanien), Gul paprika (Holland), Pac Shoy (Danmark), Palsternacka (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga Grönsaker), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö), Grönkål (Mats, Gnalöv), Ruccola (Italien), Tomat (Spanien), Citron (Italien), Avokado (Mexiko)

Singellåda

Palsternacka (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga Grönsaker), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö), Ruccola (Italien), Tomat (Spanien), Clementin (Italien), Grapefrukt (Italien), Äpple Santana (Dammstorp, Malmö)

Liten fruktlåda

Clementin (Italien), Grapefrukt (Italien), Äpple Santana (Dammstorp, Malmö), Banan (Dom Rep)

Stor fruktlåda

Päron (Belgien), Apelsin (Italien), Clementin (Italien), Grapefrukt (Italien), Äpple Santana (Dammstorp, Malmö), Banan (Dom Republiken)

Rotfruktslåda

Palsternacka (Mossagården), Morot (Mossagården), Bakpotatis (Fritz Thelin, Viken), Rödbetor (Rönneberga Rödbetor, Rönneberga)

Ostlåda

Gouda basilika/vitlök (Holland), Fetaost (Danmark), Camembert (Italien), Danablue (Danmark)

Fräsch rödbetsallad

(4port)

4 rödbetor
2 stora morötter
1 syrligt äpple
vinegrette:
½ tsk salt
1 tsk balsamvinäger
1 tsk äppelcidervinäger
1 msk rapsolja
½ tsk rosmarin
pumpafrön

Skala och riv rotfrukter och äpple grovt. Tillsätt ingredienserna till vinegretten och blanda väl. Marinera minst 10 minuter innan servering, strö över pumpa- eller solrosfrön till sist. Servera som förrätt eller tillbehör till stekt mat som biffar eller pytt-i-panna. (eller varför inte på julbordet!)

Variation: Blanda in några dl kokta svarta bönor för en matigare sallad. Byt ut äpplet mot en apelsin i bitar (skär bort hinnorna) och smaksätt dressingen med rivet apelsinskal.

~~~~~

## Grönkålspannkaka

(4port)

*En järnberikad klassiker!*

6-7 kvistar grönkål, sköljd o finhackad  
3 ägg  
3 dl vetemjöl  
1 dl grahamsmjöl  
8 dl mjölk  
½ tsk salt

Mjuka grönkålen några min på medelvärm i en kastrull med lock med lite olja, salt och några cm vatten i botten. Vispa ihop pannkakssmeten, byt ev. ut några dl mjölk mot fil eller yoghurt för syrligare smak. Lägg grönkålen i smord långpanna, håll över pannkakssmeten och grädda i 200 grader tills ljusbrun på ytan, ca 20 – 25 minuter. Servera med vikålssallad med lingonsylt och ev. knaperstekt bacon.

## Galet gott potatismos

(4port)

*Byt ut 1/3 av potatisen mot palsternacka eller jordärtskocka och du får ett potatismos för en festmåltid.*

8-10 potatisar  
2 stora palsternackor eller 3-4 jordärtskocksknölar  
vatten  
salt och peppar  
rapsolja eller smör  
3 dl mjölk eller 1 dl grädde  
ev. en pressad vitlöksklyfta

Skala potatis och rotfrukter och skär i ca 3cm bitar. Lägg i stor kastrull, tillsätt ½ tsk salt och kokande vatten så det täcker. Koka under lock på medelvärm ca 10 min tills potatisen är mjuk. Häll av det mesta av kokvattnet i en tillbringare, tillsätt smör och mjölk eller grädde. Mosa med potatisstamp eller elvisp, gör inget om det finns några större bitar kvar. Späd med kokspadet till lagom konsistens, pressa ev i en vitlöksklyfta och smaka av med salt och peppar. Servera med strömmingsflundror, oxfile, falukorv...

~~~~~

Pastasås med grönkål

(4port)

1 gul lök, grovhackad
6-7 kvistar grönkål
vatten
½ tsk salt
rapsolja
grädde eller crème fraiche
1 msk smör
1 msk sweet chilisås
vitpeppar

Strimla de sköljda grönkålsbladen. (Även bladskaften kan användas, bara man skär i tunna skivor). Bryn lök och kål i oljan några minuter. Salta och tillsätt några dl vatten. koka på svag värme under lock några minuter tills kålen mjuknar. Tillsätt 2 dl grädde el crème fraiche samt ev. mer vatten. >>>

>>> Koka ihop ytterligare några minuter, smaka av med sweet chili och vitpeppar samt en klick smör. För "såsigare" sås, mixa lite med mixerstav. Servera med fullkornspasta och en god vitkålssallad. För extra protein: stek en omelett på 4 ägg som tillbehör, alternativt fräs några dl kokta kikärtor knapriga med salt och curry (några skivor falukorv (funkar också).

Tips: Ta loss grönkålsbladen från stocken och låt dem ligga i kallt vatten ett tag så är de lättare att få rena.

Variation: Byt grönkålen mot motsvarande mängd spenat, mangold eller nässlor när det är säsong för det!

~~~~~

## Vegetarisk Carbonara

(4port)

400g fullkornspasta, gärna spagetti  
1gul lök, grovhackad  
5 dl blandade rotfrukter i cm-stora bitar, tex palsternacka, jordärtskocka  
1 dl vatten  
½ tsk salt  
½ tsk örtekryddor, tex provencalsk blandning  
kallpressad raps- eller olivolja  
4 ägg  
1 dl riven ost  
färskmalen svartpeppar

Koka pastan enl. anvisningar på paketet. Bryn lök och rotfrukter några minuter i olja. Tillsätt salt, örtekryddor och vatten och puttra tills vattnet kokat bort och grönsakerna är "al dente". Blanda med den kokta, avrunna pastan. Vispa ihop ägg och riven ost och håll över alltihop, håll på lite extra olja och mal över svartpeppar. Servera med en stor råkostsallad och rostade solrosfrön.

*Tips: Ta bort vaxet från ostskalkarna och spar dem i frysen tills du behöver riven ost!*

