



mossagårdsbladet V50



Fortsättning på nyttigheternas Rolls Royce

Det är så roligt att mitt i december månad, mitt i all julmatstid, prata om de allra nyttigaste varorna av de nyttigaste. Vi nämnde för två veckor sedan de mjölksyrade grönsakerna från Tistelvind tillsammans med hälsoprodukterna från Green n´ Lean och nu introducerar vi kanske det bästa och nyttigaste som naturen har att erbjuda, nämligen björksav.

Sav är den vätska som stiger under våren från björkens rötter till trädets krona. Björksav har en lång tradition som hälsodryck och har sedan gammalt tillskrivits medicinska effekter. Björksavens innehåll varierar beroende på var och vid vilken tidpunkt den är tappad. Saven innehåller vatten, fruktos, glukos, frukt- och aminosyror, C-vitamin, kalium, kalcium, fosfor, magnesium, mangan, zink, natrium och järn och allt i lättupptaglig form.


Internationellt är björksav mycket uppmärksammad för sina hälsofördelar då den är proppfull med mineraler och antioxidanter. Den dricks inte för smakens skull i första hand, utan kanske mer som ett alternativ till mineralvatten som måltidsdryck. Man kan t.ex. blanda ut den med juice eller dricka den som den är när man är törstig. Saven är en färskvara, liksom mjölken har den kort hållbarhet och måste förvaras kallt. Den har en hållbarhet på ca 5 dagar i kylskåp. Däremot håller den länge i frysen och den björksav som vi säljer på mossagarden.se levererar vi fryst.

Björksav har sedan urminnes tider nyttjats av människor över hela norra halvklotet. Sättet att använda saven har varierat mellan olika tider och kulturer, men överallt där den har använts har den också prisats för sin behagliga smak och sina hälsobringande egenskaper. Den stärker immunförsvaret och har visat sig motverka pollenallergi. Och mitt i all julmat balanserar den upp vår ph-balans i kroppen, då saven är basbildande och vi äter mycket mat som bildar syror, t.ex. i vår husmanskost.

Ebba-Maria Olson, Mossagården

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

Morot (Mossagården), Rödkål (Mats J. Gnalöv), Plocksallad (Italien), Broccoli (Italien), Gurka (Spanien), Tomat (Spanien)

Stor grönsakslåda

Gul lök (Ångsö Gärd, Tygelsjö), Bönor (Egypten), Vitlök (Italien), Morot (Mossagården), Rödkål (Mats J. Gnalöv), Plocksallad (Italien), Broccoli (Italien), Gurka (Spanien), Tomat (Spanien)

StorStor grönsakslåda

Röd och gul paprika (Spanien), Zucchini (Spanien), Sparris (Italien), Gul lök (Ångsö Gärd, Tygelsjö), Bönor (Egypten), Vitlök (Italien), Morot (Mossagården), Rödkål (Mats J. Gnalöv), Plocksallad (Italien), Broccoli (Italien), Gurka (Spanien), Tomat (Spanien)

Singellåda

Rödkål (Mats J. Gnalöv), Plocksallad (Italien), Broccoli (Italien), Tomat (Spanien), Päron Conference (Italien), Clementin (Italien), Banan

Liten fruktlåda

Päron Conference (Italien), Clementin (Italien), Apelsin (Italien), Banan (Dom Republiken)

Stor fruktlåda

Äpple Cox Orange (Holland), Grapefrukt (Italien), Kiwi (Italien), Päron Conference (Italien), Clementin (Italien), Apelsin (Italien), Banan (Dominikanska Republiken)

Rotfruktlåda

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

Ostlåda

Gouda mellanlagrad (Holland), Emmental (Italien), Camembert (Italien), Gorgonzola (It)

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! Kål och lök är också lagringsbara grönsaker som är perfekta att använda sig av denna tid på året.

Thaigryta med röd curry

4port

1 gul lök
5 dl blandade grönsaker i fina bitar, tex morot, palsternacka, broccoli, paprika
2 vitlöksklyftor, skivade
2 cm färsk ingefära, skalad och tunt skivad
3 dl vatten
1 burk kokosmjölk
½ tsk – 1 msk röd currypasta
½ tsk salt
olja (raps, sesam eller neutral smak)
3 dl kokta kikärter, quorn eller strimlad kyckling
skal och saft av ½ lime eller citron
ev. en nypa socker
för mer autentisk smak: fish-sauce (salt) och oyster-sauce (söt)

tillhör: jasmínris, fullkornsrís eller quinoa.

Bryn lök och grönsaker några minuter i olja tillsammans med vitlök och ingefära. Tillsätt vatten, salt, kokosmjölk och currypasta. (OBS att den som säljs i asiatiska butiker är mycket starkare än den på "exotiskt -hyllan" i snabbköpet – ta lite först tills du vet vilken kaliber du fått tag på) samt fish-sauce och oyster-sauce om du vill använda det (även dessa såser är lätta att överdosera, smaka dig fram!). Låt koka under lock 5-10 minuter. Tillsätt kikärter, quorn eller den färdigkokta/stekta kycklingen och låt allt bli varmt. Ta av från värmen, tillsätt rivet skal och saft från lime eller citron och smaka av med salt och ev socker.

Mumsig morotssallad

Riv några stora morötter grovt. Strö över lite havssalt och håll på en skvätt kallpressad rapsolja. Blanda runt, strö över pumpa – eller solrosfrön och ev lite örtekryddor. Klart! Gott som tillhör till mildare rätter, tex omelett.

Variation: Riv med ett äpple eller en bit kålrot.

Rödkålssallad med apelsin

4port

Vackert och fräscht, passar fint till julmaten!

5 -8 dl fint strimlad rödkål
1-2 apelsiner
dressing:
rivet apelsinskal
1 msk rapsolja
½ tsk salt
1msk sweet chili-sås
1 cm färsk ingefära, skalad och finhackad
½ msk äppelcidervinäger
1msk råsocker
2 msk pumpafrön

Riv skalet från ½ apelsin halvfint. Skär apelsinerna i klyftor, skär bort skalet och dela i fina bitar. Blanda alla ingredienserna till dressing direkt i salladsskålen. Vänd ner apelsin och rödkål. Låt marinera minst 10 minuter innan servering, så vitkålen hinner mjukna. Strö över pumpafrön till sist, och garnera ev. med apelsinskivor.

Stuvad rödkål med muskot

1 kg rödkål
Sås:
3 dl mjölk, 3 dl kålspad, 4 msk smör
4 msk mjöl, 0,5 tsk salt, 1 tsk muskot

Skär rödkålshuvudet på längden i 4 delar. Skär bort så mycket som möjligt av mittstocken. Välj en kastrull som kan rymma all kålen. Håll i vattnet så att det täcker botten. Lägg i kålen. Strö över 3 tsk salt. Koka upp och låt koka en stund. Ställ sedan på svag värme. Kålen avger nu vatten. Smält smöret, lägg i mjölet och rör om, håll i mjölken och därefter kålspadet. Rör om hela tiden och lägg i muskot och saltet. Låt kålen rinna av när den är klar, den ska vara helt mjuk. Lägg över på ett fat, håll såsen över och bredvid. Såsen ska vara ganska tjock, det finns alltid vatten kvar i kålen. Rätten passar till rökt skinka, falukorv eller kokt oxkött.

Varm rödkålssallad med lök och lingon

4-6 port

1 stor klyfta rödkål, ca 600 g
1-2 rödlökar
ca 3 msk olivolja
1 dl äppelcidervinäger
1 dl grönsaksbuljong
0,5 tsk salt
1 msk socker
3-4 msk rårörda lingon
ev. valnötter

Ta bort de yttersta grova bladen på rödkålen och skär bort stocken i mitten. Strimla kålen fint och lägg den i en bunke. Skala och finhacka löken. Fräs den lite mjuk i olja i en panna. Blanda i vinäger, buljong, salt och socker och koka upp. Håll lagen över skålen och blanda samtidigt i lingon. Värm upp kålen ordentligt innan den serveras. Smaka av och blanda gärna i några halverade valnötter.

Tips: Kålen kan förberedas och förvaras väl övertäckt i kyl 1-2 dagar.

Dal – räddaren i nöden

4port

Snabbt, gott och mättande när kylskåpet eller plånboken är tom. Serveras bäst med ris och sallad, men funkar med knäckebröd också om det kniper.

1 gul lök, grovhackad
2 tsk curry
1 msk rapsolja
2 dl röda eller gröna linser
5 dl vatten
½ tsk salt

Fräs lök och curry i oljan en minut på medelvärme. Tillsätt sköljda linser, salt och 5 dl kokande vatten. Puttra på låg värme under lock tills linserna är mjuka (röda 10 min, gröna 20-30 min). Späd med mer vatten vid behov – linserna sväller mycket! Smaka av med salt och gärna en klick smör.

Tips! Överbliven dal kan mixas med lite vitlök och ev. mer olja och användas som pålägg. Gott även att blanda i rödkål.