

# mossagårdsbladets v52

## Gott Nytt År!

Det har under årets som gått skrivits en del om ekologiskt i tidningarna. Många har varit faktagrundade, t.ex. i Svenska Dagbladet där man belyste det låga näringsinnehållet i frukt och grönsaker som inte är ekologiskt producerade och Miljömagasinets artiklar om ogräsgift som samlas i bäckar och åar och som hotar djur och växter.

Det har också skrivits artiklar emot ekologiskt. Tidningarna vill sälja upplagor och genom att reta och sticka ut får de folk till att reagera och kanske köpa tidningen. Vi tror att Aftonbladet såg sin chans att sälja genom att skriva något så kontroversiellt som att alla som köper ekologiskt blir lurade och utnyttjade. Positivt nog blev resultatet av Aftonbladets artikelserie att försäljningen av ekologiskt ökade strax efter att artiklarna publicerats. Slutsatsen var troligtvis att folk inte litar på artiklar som skrivs med allt för stora påhopp med för liten grund.

Det finns så många mervärden som följer med den ekologiska odlingen. Resursanvändning är låg och djuren får gå ute under större delen av sin livstid och följa sina naturliga instinkter. Den ekologiska odlaren slipper utsätta sig själv och sin mark för giftiga ämnen. Vi hoppas att under 2007 kommer fler medel att gå till den ekologiska forskningen. Dels för att få fram nya odlingsmetoder för att få det ekologiska lantbruket att bli mer rationellt och för att på så sätt intressera fler av de större lantbruken. Men även för att få fram mer forskningsunderlag som kan ligga till grund för statistik och fakta kring den ekologiska odlingen kontra den konventionella. Idag går de mesta medlen till forskning kring kemiska bekämpningsmedel.

Forskning och fakta i all ära, många gånger är det sitt sunda förnuft som talar när man väljer ekologiskt framför det icke ekologiska. De som köper ekologiskt tillhör inte någon speciellt ekonomiskt stark grupp utan består av konsumenter som har gjort ett stark val! Och många gånger är det så att man köper ekologiskt ibland och ibland inte. Man gör så gott man kan och det räcker långt!

*Vi vill önska er alla ett riktigt Gott Nytt År 2007*

*från oss alla på Mossagården*

## Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Isbergssallad (Italien), Fänkål (Spanien), Vit pumpa (Hansson, Klippan), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Tomat (Spanien), Broccoli (Italien)

## Stor grönsakslåda

Sötpotatis (Spanien), Citron (Italien), Vitlök (Italien), Vit pumpa (större), (Hansson, Klippan), Morot (Mossagården), Isbergssallad (Italien), Fänkål (Spanien), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Tomat (Spanien), Broccoli (Italien)

## StorStor grönsakslåda

Gurka (Spanien), Paprika (Holland), Majrova (Danmark), Blomkål (Italien), Sötpotatis (Spanien), Vitlök (Italien), Vit pumpa (större), (Hansson, Klippan), Morot (Mossagården), Isbergssallad (Italien), Fänkål (Spanien), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Tomat (Spanien), Broccoli (Italien), Citron (Italien)

## Singellåda

Pumpa (Hansson, Klippan), Paprika (Holland), Isbergssallad (Italien), Morot (Mossagården), Clementin (Italien), Apelsin (Italien), Äpple (Italien)

## Liten fruktlåda

Clementin (Italien), Apelsin (Italien), Äpple (Royal Gala, Italien & Elstar, Holland)

## Stor fruktlåda

Päron (Holland), Vindruvor (Sydafrika), Clementin (Italien), Apelsin (Italien), Äpple (Royal Gala, Italien & Elstar, Holland)

## Rotfruktlåda

Morot (Mossagården), Selleri (Arne Persson, Tomelilla), Majrova (Danmark)

## Ostlåda

Parmesanost (Italien), Blåmögelost (Danmark), Goda lagrad/Godapaprika/Goda morot eller Goda basilika/vitlök (Holland)

## MOSSAGÅRDENS NYÅRSSUPPÉ

med recept av Marianne Olson och Ebba-Maria Olson

Dessa recepten går att förbereda i förväg om ni själva vill ta det lite lugnt på nyårsdagen!

### Förrätt

#### Fördrink med tillugg

- \* Fruktdrink eller äppelmust med bär
- \* Pepparkakor med god Blå Castello
- \* Majschips, crackers och grissini

#### Saffransgul fisksoppa med rostat vitlöksbröd

2 port

1 msk smör /margarin  
1/2 - 1 tsk curry  
2 msk vetemjöl  
5 dl fiskbuljong (fond + vatten)  
1/2 paket saffran  
1/2 tsk salt  
1 dl mycket finhackad fänkål  
2 dl mjölk + 1/2 dl grädde  
300 g fiskfilé  
200 g räkor  
finklippt persilja, grönkål eller dill  
hackade vitlöksklyftor i smör

Smält margarinet i en kastrull och låt curryn fräsa med. Tillsätt mjölet, rör om och späd med buljongen, lite i taget och under vispning. Tillsätt saffran, salt, fänkål och gräddmjölken. Låt koka i några minuter så att fänkålen mjuknar och vätskan kokar in något. Skär fisken i sockerbitsstora tärningar eller i strimlor. Lägg dem i soppan och låt dem bara bli vita. De ska inte koka för länge för då blir de mosiga (särskilt om soppan ska lagas i förväg och sedan värmas). Lägg till sist i de skalade räkorna och strö över dill. Blanda de hackade vitlöksklyftorna med smöret och bred i brödet. Rosta vitlöksbröden i ugnen och servera till.

### Varmrätt

*Som varmrätt har vi förberett en liten dekorativ rätt som går att kombinera tillsammans och med valfri kött rätt . Det går även att göra fler smårätter om gästerna är hungriga. Man kan förslagsvis göra dekorativa sallader med kalla grönsaker varvat med varma, t.ex. stekt zucchini eller stekt paprika. På mail sänder vi också ut en underbar linssallad med fänkål!*

#### Varm rispumpa

6 port

2 dl ris, vatten  
2 msk curry  
1 dl hackad gul lök  
2 msk rapsolja  
500 g pumpa i tärningar  
2 bananer  
1 tsk örtsalt  
1 dl riven parmesanost  
1 dl hackad persilja

Koka riset och smaksätt den med curryn. Stek den hackade löken och den skalade och tärnade pumpan i oljan. Skiva bananerna och stek dem med lök-pumpablandningen. Tillsätt örtsaltet och stek tills allt är mjukt. Blanda riset och pumpablandningen i en gryta. Rör i den rivna parmesanosten och den hackade persiljan. Tag ett 2 dl mått, eller en fast muffinsform och häll rätten i, lite i taget. Vänd sedan upp och ner på formen och ställ innehållet på serveringstarriken så att det blir som en liten pyramid. Strö lite hackad persilja och extra riven parmesanost runt. Serveras varm.

### Efterrätt

*Till efterrätt tycker vi att vi ska bjuda på denna fantastiska morotskaka. Den kan tillredas med eller utan glasyr och vårt tips är att servera den med naturell yoghurt. Denna morotskaka har vi bjudit på när vi varit ute på mässor och den är väldigt uppskattad!*

#### Morotskaka med glasyr

1 panna

2,5 dl mjöl  
2 tsk bakpulver  
0,5 tsk kanel  
0,5 tsk salt  
2 dl olja  
2,5 dl socker  
2 st ägg  
1,5 dl hackade nötter eller mandel  
3,5 dl rårivna morötter  
*Glasyr:*  
3 msk smör  
2 dl florsocker  
2 tsk vaniljsocker  
hett vatten

Sätt ugnen på 175°. Blanda mjöl med bakpulver, kanel och salt. Olja, socker och ägg blandas och hälls i mjölblandningen. Blanda nötter och rårivna morötter och häll i blandningen. Grädda i ca 30 minuter. Börja under tiden med glasyren. Smält smöret till gyllenbrun färg och rör ner i florsockret. Tillsätt hett vatten 1 msk i taget till glasyren är av god bredbar konsistens. Smaksätt med vaniljsocker. Bred ut glasyren på kall kaka. Dela kakan i små fyrkantiga bitar, lägg upp på fint fat och servera med yoghurt.

GOTT

NYTT

ÅR!