



mossagårdsbladet V52

Guide till att handla klimatsmart!

Äntligen finns det en guide för alla som vill handla klimat- och miljövänligt! På sajten KlimatSmart.se hittar du Sveriges mest klimatsmarta varor, tjänster och företag – allt från bilpooler och banker, till matbutiker och resebyråer. Initiativet till hemsidan togs efter att eldsjelen Jens Ljunggren hade sett Al Gore's uppmärksammade film En obekväm sanning.

- Den fick mig att tänka om, berättar Jens. Jag insåg att klimatfrågan var mycket större och viktigare än jag dittills trott. När jag sen aktivt började leta efter klimatvänliga produkter och tjänster, så visade det sig vara svårt att hitta dessa. Så jag tänkte - varför inte själv sätta ihop en sajt som kan hjälpa människor att hitta rätt?

Sagt och gjort: han och några vänner bestämde sig för att starta KlimatSmart.se, där de uppmärksammar alla de entreprenörer i Sverige som vill ta ett miljömässigt ansvar. Och de är fler än man tror, visar det sig!

- Vi vill framhäva alla de företag som tar ett steg i rätt riktning. Det är viktigt att visa på alla möjligheter istället för att bara framhäva hoten med klimat-förändringarna, menar Jens. Det ska vara kul att handla miljövänligt!

På KlimatSmart är man alltså optimister. Man märker att utbudet av ekologiska och klimatvänliga aktörer ständigt växer och tanken är att besökaren ska kunna tipsa om ännu fler. Sajten ska vara rikstäckande och lokalförankrad på samma gång och alla - både konsumenter och företag - ska kunna vara med och bygga upp sajten med sina produkttips. För varje publicerat bidrag efterskänks 10 kr till Världsnaturfonden WWF.

För att botanisera bland tipsen och hämta en egen personlig mailadress, gå till www.klimatsmart.se.

Anna Wagner för Mossagården

Liten grönsakslåda

Gul morot (Råby Biogrönt, Hörby), Rotselleri (Arne Persson, Tomelilla), Palsternacka (Mossagården), Gul och orange paprika (Spanien), Tomat (Spanien)

Stor grönsakslåda

Gul morot (Råby Biogrönt, Hörby), Rotselleri (Arne Persson, Tomelilla), Palsternacka (Mossagården), Gul och orange paprika (Spanien), Tomat (Spanien), Champinjon (Holland), Avokado (Mexiko)

StorStor grönsakslåda

Gul morot (Råby Biogrönt, Hörby), Rotselleri (Arne Persson, Tomelilla), Palsternacka (Mossagården), Gul och orange paprika (Spanien), Tomat (Spanien), Champinjon (Holland), Avokado (Mexiko), Gul lök (Ångsö Gård, Tygelsjö), Vitkål (Ångsö Gård, Tygelsjö), Lime (Dominikanska Republiken), Vitlök (Italien)

Singellåda

Morot (Mossagården), Lime (Dom. Republ.), Banan (Dominikanska Republ.), Gul lök (Ångsö Gård, Tygelsjö), Tomat (Spanien), Champinjon (Holland), Apelsin (Italien), Clementin (Italien)

Liten fruktlåda

Äpple Cox Orange (Holland), Clementin (Italien), Apelsin (Italien), Banan (Dom Rep)

Stor fruktlåda

Äpple Cox Orange (Holland), Clementin (Italien), Apelsin (Italien), Banan (Dom Rep), Päron (Italien), Kiwi (Italien)

Rotfruktlåda

Kålrot (Fritz Thelin, Viken), Morot (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga Rödbetor, Rönneberga), Jordärtskocka (Ångsö Gård, Tygelsjö)

Ostlåda

Gouda lagrad (Holland), Parmesan (Italien), Danablue (Danmark)

www.mossagarden.se

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

Förslag till en härlig klimatsmart nyårssupé, från Ann-Sofi Eriksson (vår underbara, nya matinspiratör)!

Toast med avokado- och räkröra

Passar bra som förrätt på rostat bröd!

200 g skalade räkor
3 hårdkokta ägg
1-2 avokado
1 burk stenbits- eller sikrom (100 g)
1 dl majonnäs
2 dl crème fraiche
salt, citronpeppar

Skala äggen och skär dem i bitar. Halvera, kärna ur och skär avokadon i bitar. Blanda ägg, avokado, räkor och stenbitsrom. Rör samman majonnäs och crème fraiche och vänd ner de andra ingredienserna. Krydda! Servera på bröd!

~~~~~

## Smakfull potatisgratäng

4 port (varmrättsförslag 1, med gräddsås)

8 medelstora potatisar  
2 palsternackor  
1 stor gul morot  
1 stor bit selleri  
1 msk kallpressad rapsolja  
1-2 vitlöksklyftor  
½ tsk salt  
3-4 varv med pepparkvarnen  
1 tsk torkade örtekryddor, tex rosmarin eller timjan

Häll oljan i en ugnsfast form. Pressa i vitlök och blanda i kryddorna. Skala potatis och rotfrukter och skiva dem tunt. Lägg i formen och blanda väl med kryddoljan. Platta till ytan och klicka över 25 g smör. Grädda i 200 grader ca 30-40 minuter, tills potatisen är mjuk. Servera tex till lammstek eller -kotletter eller rostbiff, eller som ensamrätt med en smarrig bönsallad med champinjon till.  
*Variation: Pröva olika rofruktsblandningar: jordärtskocka, kålrot... Ungefär hälften bör dock vara potatis, annars håller gratängen ihop dåligt.*  
*Observera: Om du tänker servera gratängen till ugnsstekt kött, laga köttet först, och låt det vila inlindat i folie medan gratängen gräddas.*

Gott

## Gräddsås med rötter

4 port

1 gul lök  
1 morot  
50 g rotselleri  
1 msk olja  
2 dl vatten och/eller steksky  
½ tsk salt  
1 tsk soja  
1 msk balsamvinäger  
1 dl rött vin  
1 dl grädde  
1 msk smör  
1 krm malen svartpeppar

Bryn de skalade, finhackade grönsakerna i oljan några minuter utan att de får färg. Häll över 1 dl vatten och koka grönsakerna mjuka under lock 5-10 minuter. Tillsätt alla övriga ingredienser utom smör, koka ytterligare några minuter. Kör med mixerstav till till slät konsistens, vispa i smöret och smaka av.

~~~~~

Lyxig medelhavspytt med saffranssky till fisk

4 port (varmrättsförslag 2)

Saffran passar inte bara i lussebullar!

Medelhavspytt:

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 liten aubergine
1 zucchini ca 200g (kanske kvar från v.51)
1 orange paprika
3msk olivolja

saffranssky:

½ finhackad gul lök + 1 tsk smör
1 dl torrt vitt vin
2 dl vatten + 1 fisk- el grönsaksbuljongtärning
½ krm saffran
½ krm sambal olek el en aning cayenne
400 g filé av sej eller gös (= fisk som ej hotas av utfiske)

Skär auberginen i cm-tjocka skivor, strö lite salt på och låt stå ca 30 min för att dra ut vätska och ev. bittra smakämnen. Bryn löken t. saffranskyn mjuk i lite >>>

Nytt

>>> smör i en kastrull. Tillsätt vätska och kryddor, sjud under lock ca 5 min. Vispa ner smöret i tärningar och mixa gärna slätt med mixerstav. Skär alla grönsaker t pytten i cm-stora tärningar. Woka i het panna i oljan ca 3 minuter. Pressa i vitlöksklyftan och salta och peppra lätt.

Fisken tillagas enklast så här: Skär fiskblocket eller fileerna i 2-3 cm skivor och lägg i en kastrull där de får plats i ett lager. Tillsätt lite vitt vin eller vatten + pressad citron (ska bara vara ca 1 cm i botten), 1 msk smör eller god olja och stö över lite salt och peppar. Koka på svag värme under lock 2-3 minuter tills köttet är vitt och fast, inte mer. Eller lägg fiskbitarna direkt i saffranskyn och låt dem koka däri. Servera med pressad potatis eller förstas, potatisgratängen!
Variation: Byt ut fisken mot vegetariskt alternativ, tex kikärtsbiffar.

~~~~~

## Äppeltosca med kanelgrädde

4 port

5 äpplen  
1 ½ dl strösocker, gärna råsocker  
1 msk potatismjöl  
1-2 dl flagad mandel eller solrosfrön  
1 krm salt  
100 g smör  
2 msk vetemjöl  
2msk mjölk  
Kanelgrädde:  
3 dl vispgräde  
1 tsk kanel  
1 msk socker

Kärna ur äpplena och skär i fina skivor (behåll gärna skalet). Lägg i ugnsfast form. Blanda potatismjölet med ½ dl av sockret och blanda med äpplena. Blanda resten av sockret med övriga toscaingredienser i en kastrull och koka upp. Bred smeten över äpplena och grädda i 225 graders ugn 15-20 minuter. Blanda ingredienserna till kanelgrädden och vispa tills grädden börjar tjockna, men fortfarande är ganska mjuk.  
*En härlig efterrätt till en underbar kväll!*

Ar!