

mossagårdsbladet v7

Liv i luckan med Tistelvind!

Nu har vi tagit in nyttigheternas Rolls Roys i vårt sortiment, mjölksyrade grönsaker från företaget med det vackra namnet Tistelvind. Så nu finns det inte mindre än 11 olika inläggningar att välja på, allt från den klassiska surkålen till en fin pesto. Ni hittar dem på Veckans nyheter.

Prova att byta ut det oförtjänt kära vita fikabrödet mot en äkta energimacka. Gör så här: Hacka mjölksyrad rödkål och blanda med keso. Klicka över blandningen på en skiva grovt surdegsbröd och pudra över lite örtsalt. Lyssna sedan riktigt noga till vad kroppen säger till dig. Ett experiment som är värt att prova tror jag, för med en sådan här macka i magen får du många nya "vänner", som snällt jobbar på för ditt välmående.

Med tanke på de hyllmeter som skrivits om mjölsyrebakteriernas välgörande effekter så känns det nästan lite oförskämt att inte bjuda in dem till kalas. Det är bara att öppna dörren till förnyelsens behag! Det gör ju heller inget att hela produktionen hos Tistelvinds är KRAV-godkänd och att alla produkterna är gluten- och laktosfria. Tistelvind är också på gång med en receptsamling som man kan beställa eller läsa på deras hemsida. Vi har tjuvkikat lite och vad sägs om kycklingwok, couscous gott, rårakor, biff á la Jonas m.m.

Nytt om utlämningsställena:

Vårt allra senaste utlämningsställe finns i Kågeröd. Två av de sju beställande till Kågeröd hittades genom en efterlysning på Mossagårdens hemsida, förstasidan under Veckans nyheter! Skulle ni vilja göra någon liknande efterlysning så hör bara av er till oss.

Venborna har sett till att Mossagårdens har fått det första utlämningsstället som korsar stora vatten!

Vad mer, i Halmstad har Swedbank, som första bank blivit ett nytt utlämningsställe. -Att få leveranser av ekologiska grönsaker passar oss alldeles utmärkt eftersom vi är en miljöcertifierad bank, säger Bodil Back som är kontaktperson på banken.

*Ebba-Maria Olson & Inger Valeur
Mossagården*

Liten grönsakslåda

Sallad, Kinakål (Holland), Kronärtskocka (Italien), Bladpersilja (Italien), Grön paprika (Italien), Gul Kålrot (Holland), Lime (Dominikanska Republiken)

Stor grönsakslåda

Sallad, Kinakål (Holland), Kronärtskocka (Italien), Bladpersilja (Italien), Grön paprika (Italien), Gul Kålrot (Holland), Lime (Dominikanska Republiken), Champinjon (Italien), Rödlök (Mats Johnsson, Gnalöv)

StorStor grönsakslåda

Sallad, Kinakål (Holland), Kronärtskocka (Italien), Bladpersilja (Italien), Grön paprika (Italien), Gul Kålrot (Holland), Lime (Dominikanska Republiken), Champinjon (Italien), Rödlök (Mats Johnsson, Gnalöv), Spenat (Italien), Zucchini (Italien), Vårlök (Egypten)

Singellåda

Sallad (Italien), Kronärtskocka (Italien), Bladpersilja (Italien), Lime (Dominikanska Republiken), Tomat (Spanien), Rödlök (Mats Johnsson, Gnalöv), Banan (Dominikanska Republiken), Päron, Madermassa (Italien), Äpple, Elstar (Holland)

Liten fruktlåda

Vindruvor, Red Globe (Sydafrika), Äpple, Elstar (Holland), Päron, Madermassa (Holland), Banan (Dominikanska Republiken)

Stor fruktlåda

Vindruvor, Red Globe (Sydafrika), Äpple, Elstar (Holland), Päron, Madermassa (Holland), Banan (Dominikanska Republiken), Clementin (Spanien), Kiwi (Italien), Grapefrukt (Turkiet), Apelsin (Italien)

Rotfruktlådan

Palsternacka (Mossgården), Rödbetor (Arne Persson, Agriborg), Selleri (Holland)

Ostlådan

Gouda lagrad (Holland), Gouda vitlök/basilika (Holland), Fetaost (Danmark)

Recept av Marianne Olson, Mossagården

Rotfruktskaka med getost

4 port

6-8 potatisar
1 liter hönsbuljong eller grönsaksbuljong på tärning
6-8 dl blandade finskurna rotfrukter, t. ex morot, rotselleri, palsternacka
1 bit purjolök
60 g fransk getost eller grovriven, gärna mager, lagrad ost
1 dl kesella
1-2 pressade vitlöksklyftor
salt, peppar
2 tsk olivolja

Skala och skiva potatisen. Koka några minuter i buljongen. Ta upp potatisen och låt rinna av väl. Spara buljongen i kastrullen. Lägg ner rotfrukterna och löken och låt koka upp. Sila av buljongen, som kan sparas till en god potatis- och grönsakssoppa. Rör ut getosten i kesellan. Blanda med vitlök. Klä en form med avtagbar kant med bakplåtspapper. Varva potatis, rotfrukter, ostmassa, salt och peppar. Avsluta med potatisskivor. Pressa försiktigt med handen eller med en assiätt så att massan blir jämn. Pensla lite olja över. Grädda i 175° i 25-30 minuter. Tills allt känns färdigt och ytan har fått lite färg. Ta ut kakan och låt den svalna lite innan den skärs upp. Man kan också låta den kallna och värma upp portionsbitar när det är dags att servera.

~~~~~

## Koka kronärtskockor

Skölj och skär bort den översta tredjedelen av skockan. Skär bort skaftet. Lägg ner i kokande lättsaltat vatten (använd ej aluminiumkastrull) och låt koka 40-45 minuter. Skockan är färdig när ett blad lossnar lätt. Lyft upp och låt rinna av med botten upp.

## Grönsaksgryta med kronärtskocka

4 port

*Denna grönsaksgryta går snabbt att göra, men kronärtskockorna måste vara kokta och de tar 45 minuter. Receptet passar att göra på lite mindre skockor.*

2 dl creme fraiche  
4 morötter  
2 kronärtskockor kokta!  
1 grön paprika  
20-300 g kålrot  
200 g champinjoner  
smör till stekning  
4 dl buljong (1,5 tärning+ vatten)  
2 tsk ingefära  
2 msk finhackad persilja  
2 msk kinesisk soja  
ris

Sätt på riset. Skala morötterna och skär i slantar. Rensa paprika och kålrot och skär i centimeters kuber. Ansa och dela champinjoner i mindre bitar. Fräs champinjoner och kålrot i fett ca 5 minuter. Ta bort de yttersta hårda bladen på kronärtskockan. Skär sedan tvärs över och skiva tunt 1/2 cm. Koka upp 4 dl vatten och lägg i buljongtärningarna. Koka morötterna 5 min. Lägg därefter i paprika champinjoner, kålrot och kronärtskocka. Krydda och tillsätt creme fraiche och låt sjuda 5 minuter. Strö persilja över och servera med riset.

~~~~~

Kronärtskockssallad

Koka kronärtskockorna. Strimla 1/4 salladskål. Tärna 2 kronärtskocksbottnar. Hacka 1 grön paprika. Skala och skär en stor apelsin tvärs över i skivor. Skiva ca. 100 g champinjon. Pressa 2 stora apelsiner som dressing. Blanda alla ingredienser till en sallad.

Soppa med rotsaker

4 port

800 g rotsaker
1 liter buljong på tärning
1 dl hackad persilja
3-4 tsk örtsalt
1 msk färsk basilika eller 1 tsk torkad
1 msk färsk ingefära eller 1 tsk torkad
1 dl gräddfil

Skala och tärna rotsakerna. Koka upp buljongen. Lägg i rotfrukterna och koka nästan mjuka under lock cirka 15 minuter. Tillsätt kryddorna. Servera med en klick gräddfil och ett gott bröd.

~~~~~

## Biffpanna

4 port

500 g rostbiff  
Marinad:  
1 tsk mörk soja  
1 tsk sesamolja  
1 tsk socker  
1 äggula

500 g kinakål  
ca 6 msk vegetabilisk olja  
2 msk maizena  
4 msk kina soja (alt.ostronsås)  
1 tsk sesamolja  
1/2 tsk socker, salt och nymalen peppar

Skiva köttet i 1,5x 5-6 cm. Blanda marinaden och lägg i köttet och låt stå i kylskåp 1 timme. Halvera kinakålsbladen vid nerven och skär i ca 7 cm långa bitar. Hetta upp olja i en wok och snabbstek hälften av kålen. Salta och peppra, lägg upp på ett fat och håll varmt. Hetta upp 2 msk olja och snabbstek resten av kålen, låt köttet rinna av och blanda med maizenamjöllet. Snabbstek köttet tills lätt brynt för att sedan tas upp och hållas varmt. Häll i ostronsås, köttet, sesamolja, socker, vatten. Rör om då såsen tjocknar. Lägg köttet på den stekta kålen och servera med ris.

