

## Varför inte en ekologisk slipsnisse?

Hur ser det då ut på en fackmessa för ekologisk mat, tror ni? Blunda, vad ser ni framför er? På den årliga Biofach mässan i Nürnberg myllrade det, hur som helst, av kostym- och kavajklädda personer och de så kallade mjuka kläderna var det lite mera sparsamt av. Denna bild speglar nog väldigt bra den ekologiska handelns utveckling mot en slags bredare folklighet. Handeln ser vårt ekologiska matval mer och mer som ett kvalitetsval bland många andra.

Den ekologiska slipsnissen (-an) är alltså här och de är dessutom ett växande släkte. För bara ett tiotal år sedan var denna gränsöverskridande typ med både ett ekologiskt- och affärsmässigtintresse helt osynlig eller väldigt ovanlig. Deras intåg på marknaden är helt nödvändig, nu när vi inte längre nöjer oss med att handla ekologiska morötter och havregryn, utan kanske vill handla allt ekologiskt. Där var ett holländskt företag på mässan som snappat upp efterfrågan på ekologisk hund- och kattmat och är väl ett bra exempel på vart vi är på väg. Bara det finns en efterfrågan så går det. Någon påstod också att det fanns ekologisk tobak!

Vad mer, jo förra året fanns där endast två sorters ekologiska öl och i år var där inte mindre än 10 olika sorter att testa gommen på. Det ekologiska vinet ökar också men ligger långt före ölet och fyllde även i år en egen mässhall. De ekologiska ostarnas dofter förökar sig i takt med vinet och snart är det fullt möjligt att vara en ekologisk gourmé utan begränsningar.

Mässan bjöd också på lite spännande siffror som att Australien har ytmässigt störst ekologiskt certifierade areal följt av Argentina, China och USA. Det är klart att dessa stora länder har mycket ekologisk jordbruksmark eftersom att de är just stora länder. Men vilket land har då mest ekologiskt mark i förhållande till landets totala jordbruksareal? De alpina länderna tycks leda denna liga med Österrike i topp där 14% av den totala jordbruksarealen är ekologiskt certifierad.  
[http://www.ifoam.org/press/press/Statistics\\_2007.html](http://www.ifoam.org/press/press/Statistics_2007.html)

*Christer Ohlsson & Inger Valeur  
Mossagården*

### Liten grönsakslåda

Körsbärstomat (Spanien), Aubergine (Spanien), Sallad (Italien), Morot (Danmark), Grön paprika (Italien), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö)

### Stor grönsakslåda

Körsbärstomat (Spanien), Aubergine (Spanien), Sallad (Italien), Morot (Danmark), Grön paprika (Italien), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Zucchini (Italien), Broccoli (Italien)

### StorStor grönsakslåda

Körsbärstomat (Spanien), Aubergine (Spanien), Sallad (Italien), Morot (Danmark), Grön paprika (Italien), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Zucchini (Italien), Broccoli (Italien), Blomkål (Italien), Gurka (Holland), Gul paprika (Holland), Vårlök (Egypten)

### Singellåda

Tomat (Spanien), Sallad (Italien), Aubergine (Spanien), Morot (Danmark), Grön paprika (Italien), Äpple (Italien), Päron (Holland), Grapefrukt (Turkiet), Mandarin (Italien)

### Liten fruktlåda

Äpple (Italien), Päron (Holland), Banan (Dominikanska Republiken), Grapefrukt (Turkiet)

### Stor fruktlåda

Äpple (Italien), Päron (Holland), Banan (Dominikanska Republiken), Grapefrukt (Turkiet), Kiwi (Italien), Mandarin (Italien), Apelsin (Italien)

### Rotfruktslådan

Kålrot (Holland), Röd betor (Arne Persson, Agriborg), Selleri (Holland)

### Ostlådan

Goudan (Danmark), Gouda vitlök/basilika eller Gouda paprika (Holland), Fetaost (Danmark)

Recept av Marianne Olson, Mossagården

## Grönsakswok

4 port

2 dl couscous  
1 grön paprika  
1 rödlök  
1 aubergin  
1 dl olivolja  
1 liten burk ananasringar  
5 dl skuren sallad  
3 finhackade vitlöksklyftor  
1 tsk salt  
1 msk kinesisk soja  
cayennepeppar

Tillaga couscousen enligt anvisningarna på paketet. Skär paprika, rödlök, aubergine i mindre bitar. Hetta upp olivoljan i en wok eller en stor stekpanna. Lägg i de skurna grönsakerna och ananasen och stek på hög värme under omrörning i 3 – 5 minuter.

~~~~~

*God att servera med bröd och sallad eller som tillbehör till kött eller fisk.*

## Grönsaksgratäng

4 port

2 aubergine  
5 tomater  
2 gula lökar  
1 tsk salt  
½ tsk malen svartpeppar  
3-4 dl riven ost, gärna parmesan  
½ tsk timjan  
½ tsk rosmarin  
½ tsk oregano  
2 vitlöksklyftor  
2 msk olivolja

Värm ugnen till 225°. Skiva auberginen och tomaterna. Skala och skiva löken. Varva i smord ugnform. Salta och peppra. Blanda ost och kryddor och pressad vitlök. Strö blandningen överst och stänk över oljan. Gratinera i mitten av ugnen 15-20 minuter eller tills grönsakerna är mjuka.

## Dragonmarinerad aubergine

4 port

600 g aubergine  
salt, olivolja till pensling  
Marinad:  
½ dl olivolja  
½ dl grapefruktssaft  
1 msk god vitvinsvinäger  
1 pressad vitlöksklyfta  
2 tsk torkad dragon  
lite mald svartpeppar

Skär auberginerna i 7 – 10 mm tjocka, längsgående skivor. Strö lite salt på och lägg dem i lager på ett fat och ett nytt fat över samt en tyngd ovanpå. Låt stå 30 minuter så blir konsistensen fastare. Skölj skivorna i rikligt med kallt vatten i en bunke. Låt rinna av och torka med handdukar eller papper. Pensla skivorna med oljan på bägge sidor. Lägg dem på en plåt och sätt in i ugnen på maxvärme + grill tills de fått fin färg. Gör marinaden. Pensla de ljumma aubergineskivorna generöst med marinaden och trava dem i högar, ca 5 på höjden. Täck med plast, låt stå kallt över natten.

~~~~~

## Kycklinggryta

2 port

300 g kycklingfilé  
1 msk olja/smör  
2 morötter  
1 grön paprika, stor  
1 tsk grön currypasta  
2 dl creme fraiche  
½ tsk sambal oelek

Strimla kycklingen och bryn i matfettet. Skala morötterna och skär i slantar. Rensa och dela paprikan i bitar. Lägg ner grönsakerna i pannan och fräs dem lite. Tillsätt resten av ingredienserna. Låt koka upp och koka sedan svagt i 10 minuter. Servera med ris.

## Kebabspett med aubergine

4 port

500 g köttfärs  
1 liten aubergine (ca 300 g)  
1 -2 msk olivolja  
½ dl finhackad färsk mynta eller timjan  
2 ägg  
finhackad vitlöksklyfta  
1 msk spiskummin  
1 tsk torkad mynta eller timjan  
1 tsk salt, 1 krm peppar  
Couscous:  
1 buljongtärning  
3 dl vatten  
3 dl couscous  
1 tsk gurkmeja  
1 burk linser à 400 g  
Tillbehör: Grön paprika, yoghurt

Sätt ugnen på 200°. Skär auberginerna i cm-tjocka skivor. Dela skivorna i 4 bitar. Lägg auberginebitarna på en bakpapperklädd plåt. Ringla olivoljan över och krydda med mynta eller timjan. Salta och peppra. Ställ i ugnen ca 20 minuter. Blanda under tiden färsen med ägg, vitlök, spiskummin, torkad mynta eller timjan, salt och peppar. Forma färsen till avlånga korvar runt träspetten. Bryn färsrullarna runt om i stekpanna och stek dem sedan färdiga i ugn, eller med lägre temperatur på spisen, 8 – 10 minuter. Koka upp vatten med buljongtärningen. Tillaga couscousen med gurkmeja men annars enligt anvisningarna på paketet. Blanda den färdiga couscousen med linser. Skölj, dela och strimla paprikan fint och dekorera couscousen med den. Servera med yoghurt smaksatt med valfria kryddor, salt o peppar.

~~~~~