

Har ni någon gång ätit kiwano?

Kärt barn har många namn. Kiwanon är känd på olika håll i världen som till exempel "African Horned Cucumber", "Horned Melon", "English Tomato", eller "Jelly Melon". Den tros ursprungligen komma från områden runt Kalahariöknen och odlas idag i bland annat USA, Portugal och Nya Zeeland.

Vad odlarna i Nya Zeeland antagligen inte vet är att den även odlas i Skåne. En av våra leverantörer heter Tony Håkansson och han har drivit den ekologiska Ängsögård, belägen i Tygelsjö utanför Malmö, i nästan 20 år. Under den tiden har han hunnit med att odla en hel del grönsaker: broccoli, potatis, gul och röd lök, selleri, kålrötter, vitkål, rucola och tomater. Jordmånen runt Ängsögård är lerig och har ett högt ph-värde, något som fungerar bra till kålväxter, men mindre bra till sallad. Sammanlagt förfogar Tony över dryga åttio hektar ekologisk odlingsmark och nu har han alltså börjat odla Kiwano i sitt växthus.

Kiwano är en vacker frukt, tycker vi här på Mossagården. Den är gul och har ett hårt skal med små piggar på. Fruktköttet, som är saftigt och grönt, påminner i konsistens om kärnhuset i en gurka. Smaken påminner dock mer om banan och lime.

För att äta frukten som den är kan man skära upp den på längden och gröpa ur innehållet med hjälp av en sked. Man kan också utnyttja att den är så dekorativ genom att skära den i skivor och använda som dekoration på till exempel en smörgårtårta. Kiwanons milda smak gör att den passar till mycket.

Kiwano förvaras bäst längre perioder i rumstemperatur men klarar också av kortare perioder i kylskåp.

Pernilla Larsson, Mossagården

Liten grönsakslåda

Rödkål (Mats Johnsson, Gnalöv), Broccoli (Tony Håkansson, Tygelsjö), Vattenkrasse (Mandelmanns, Rörum), Champinjon (Holland), Tomat (Holland), Avokado (Mexiko)

Stor grönsakslåda

Mangold (Mandelmanns, Rörum), Gurka (Spanien), Rödkål (Mats Johnsson, Gnalöv), Broccoli (Tony Håkansson, Tygelsjö), Vattenkrasse (Mandelmanns, Rörum), Champinjon (Holland), Tomat (Holland), Avokado (Mexiko)

StorStor grönsakslåda

Fänkål (Mats, Gnalöv), Rotselleri (Argiborg, Tomelilla), Gul paprika (Holland), Physalis (Tony, Tygelsjö), Mangold (Mandelmanns), Gurka (Spanien), Rödkål (Mats, Gnalöv), Broccoli (Tony, Tygelsjö), Vattenkrasse (Mandelmanns, Rörum), Champinjon (Holland), Tomat (Holland), Avokado (Mexiko)

Singellåda

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

Liten fruktlåda

Äpple, Rubinola (Dammstorp, Malmö), Kiwano (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Banan (Peru), Apelsin (Italien), Clementin (Italien)

Stor fruktlåda

Äpple, Rubinola (Dammstorp, Malmö), Kiwano (Ängsö Gärd, Tygelsjö), Banan (Peru), Apelsin (Italien), Clementin (Italien), Blodgrapefrukt (Italien)

Rotfruktslådan

Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården), Bakpotatis (Fritz Thelin, Viken), Jordärtskocka (Ängsö Gärd, Tygelsjö)

Ostlådan

Gouda extralagrad (Holland), Getost (Holland), Färost (Holland)

Mangoldlåda med tomat

4 port

1 stor gul lök
2 vitlöksklyftor
ca 6 mangoldblad
2 tomater
3 ägg
3 dl mjölk
1 ½ dl riven ost

Fräs lök och vitlök i olja. Hacka mangolden och lägg i den med löken. Fräs 5 minuter under lock. Lägg över i ugnform. Skiva tomaterna och lägg överst. Salta och peppra. Rör ihop ägg, mjölk och ost, häll i blandningen i formen och ställ in i 225 grader i ca 25 minuter.

~~~~~

## Skogsgryta

2 port

300 g kycklingfilé  
2 dl grönsaksbuljong  
½ msk kinesisk soja  
1 krm kryddpeppar  
1 gul lök  
1 liten bit rotselleri  
1 morot  
150 gram kastanjechampinjoner  
några kvistar bladpersilja  
2 krm timjan  
1 lagerblad  
2 msk crème fraiche  
1 tsk ljus senap

Strimla kycklingen och amrinera i buljong, soja och kryddpeppar i 10 minuter. Skala och tärna rotsellerin, skiva morot, lök och svamp. Stek lök, grönsaker och svamp några minuter. Hacka persiljestjälkarna och lägg i tillsammans med lagerblad och timjan. Häll på kyckling med marinaden och låt puttra under lock 15 minuter. Rör i crème fraiche och fransk senap. Hacka persiljebladen och strö över. Servera gärna med kokt potatis.

## Pasta med grön yoghurtsås & pistagenötter

4 port

1 dl grönsaksbuljong  
3 dl naturell yoghurt  
1 avokado  
1 näve vattenkrasse  
Blandade kryddor efter smak; t.ex. koriander, basilika, oregano.

Tillbehör:

Pasta för fyra personer  
Pistagenötter efter behov

Koka pastan. Till såsen kokas buljongen upp. Låt svalna och lägg i finhackad avokado, vattenkrasse, kryddor och yoghurt i en mixer. Mixa till en sås. Servera med ljummen pasta, garnera med pistagenötter.

~~~~~

Färs och fänkålsfräs

4 port

1 gul lök
1 fänkål
1 gul paprika
400 gram köttfärs
1 msk olja
2 msk soja
½ tsk salt
1 krm peppar
1 msk farin
1 ½ dl vatten

Tillbehör:

Ris för 4 personer och grönsallad

Skala och skiva löken. Skölj, ansa och strimla fänkålen. Skölj, kärna ur och strimla paprikan. Bryn köttfärsen i olja i stekpanna tills den fått fin färg. Tillsätt lök, fänkål och paprika och låt fräsa en stund. Krydda med salt och peppar. Tillsätt soja och farin och häll på vattnet. Låt puttra utan lock ca 10 minuter. Servera med ris och en sallad.

Rödkålsdolmar

4 port

8-10 blad rödkål, förvållda
2 dl couscous
300 gram hackade champinjoner
1 finhackad gul lök
1 riven morot
50 g hackade valnötskärnor
½ kruka persilja
1 tsk salt
½ tsk kryddpeppar
1 tsk timjan
2 msk vetemjöl
olja till stekning

Sky:

2 dl grönsaksbuljong
2 dl äppeljuice

Tillaga couscousen enligt anvisningarna på paketet. Fräs champinjoner och lök i olja. Rör ner den rivna moroten och nötter. Ta av från värmen och blanda i couscous, persilja, kryddor och mjöl tills fyllningen går att forma. Fördela fyllningen i rödkålsbladen och rulla ihop. Fäst med tandpetare eller steksnöre. Koka upp buljong och juice. Fräs dolmarna i olja, slå på hälften av skyn och låt det koka in lite. Vänd på dolmarna, häll på resten av skyn och låt puttra en stund till. Servera med ris eller couscous.

~~~~~

## Rödkål

Rödkål är gott till vilt om den kokas, eller okokt och riven i sallader. Den är speciellt populär till julmaten! Det enda som skiljer rödkål från vitkål är den härliga röda färgen, och den innehåller rikligt med vitaminer och mineraler. Fosfor och kalcium finns, men inte lika mycket som C-vitamin och järn! Kan förvaras länge i kylskåp, om de yttersta bladen blir dåliga är det bara att skala av dem så blir den fin.

