

Starta datorn - minska energiförbrukningen!

Som Mossagårdskund har du förmodligen redan upptäckt att man spar både tid och besvär genom att matshoppa på internet – men visste du att det inte bara är genom att handla ekologiskt, utan även genom själva näthandeln, som du bidrar till en minskad miljöbelastning?

För att exponera matvaror på ett attraktivt och säljande sätt förbrukar butikerna smått otroliga mängder energi för belysning, kylhållning och uppvärmning. Hemma är de flesta snabba med att stänga dörren till kyl och frys för att bevara kylan – till de flesta kyldiskar i affärerna finns det inte ens en dörr! För att hålla kunderna varma men maten kall pågår ett ständigt krig mellan fryssarna och värmesystemet, skriver den brittiske miljöjournalisten George Monbiot i sin bok "HEAT – how we can stop the planet from burning" Läggs därtill de långa omvägar maten transporteras innan den når butiken, och utsläppen från bilarna som de flesta kunder använder för att få hem sin mat, och "storköp verkar nästan vara specialdesignade för att förstöra biosfären så fort som möjligt", fortsätter Monbiot.

Boken visar hur vi med smartare lösningar kan hejda klimatförändringarna och lösningen på energislöseriet i butikerna menar Monbiot är Internethandel. Varorna förvaras plats- och energisnålt på ett lager, exponeras snyggt på en hemsida och genom samordning av hemtransporterna minskas även denna andel av energiförbrukningen med minst 70 %. Hos Mossagården blir det dessutom ytterligare transportbesparingar genom att en stor andel av varorna antingen odlas på gården eller levereras hit direkt från producenter i närområdet, utan att de åker onödiga omvägar till diverse centrallager.

Ann-Sofi Eriksson, Mossagården

Ps. Boken Heat verkar ännu inte finnas på svenska, men den är förhållandevis lättläst och väldigt inspirerande, så har du ännu inte läst den – ge den en chans!

Liten grönsakslåda

Lila morot (Frans Borzén, Gotland), Gul morot (Borzén, Gotland), Palsternacka (Mickelgård, Gotland), Isbergssallad (Italien), Gurka (Holland), Purjolök (Frankrike), Bönor (Egyp.)

Stor grönsakslåda

Spenat (Italien), Lila morot (Frans Borzén, Gotland), Gul morot (Borzén, Gotland), Palsternacka (Mickelgård, Gotland), Isbergssallad (Italien), Gurka (Holland), Purjolök (Frankrike), Bönor (Egyten)

StorStor grönsakslåda

Grafittiaubergine (Spanien), Röd paprika (Spanien), Gul paprika (Spanien), Tomat (Spanien), Spenat (Italien), Lila morot (Frans Borzén, Gotland), Gul morot (Borzén, Gotland), Palsternacka (Mickelgård, Gotland), Isbergssallad (Italien), Gurka (Holland), Purjolök (Frankrike), Bönor (Egyten)

Singellåda

Morot (Italien), Isbergssallad (Italien), Gurka (Holland), Bönor (Egyten), Avokado (Mexiko), Äpple Jona Gold (Tyskland), Banan (Ecuador), Päron Red Bartlett (Argentina)

Liten fruktlåda

Äpple Jona Gold (Tyskland), Banan (Ecuador), Päron Red Bartlett (Argentina, de europeiska är slut), Apelsin (Italien)

Stor fruktlåda

Vindruvor (Sydafrika), Kiwi (Italien), Äpple Jona Gold (Tyskland), Banan (Ecuador), Päron Red Bartlett (Argentina), Apelsin (Italien)

Rotfruktlåda

Morot (Mossagården), Gul lök (Holland), Gulbeta (Gotland), Polkabetta (Gotland)

receptreceptreceptreceptrecept

Den vietnamesiska maten är otroligt lätt och fräsch – jag kan varmt rekommendera att skaffa lite specialingredienser för att pröva dessa recept! Hälsar Ann-Sofi Eriksson, er receptkompositör.

Vietnamesiska vårrullar med marinerad morot

12-16 st (beräkna 2/person som lätt förrätt, men räkna med att man gärna äter fler!)

Dessa rullar är lite pyssliga att göra, och man får räkna med att några misslyckas innan man fått in rätta snitsen – men det brukar inte vara svårt att hitta någon som vill äta upp de mindre vackra exemplaren, för smaken är ju lika god! Rispaper och glasnudlar köper man i asiatisk matbutik eller på asiatiska hyllan i välsorterade livsmedelsaffärer.

runda rispaper, ca 15 cm diameter

Fyllning:

1 gul morot

1 lila morot

1/3 gurka

5 dl kokta glasnudlar (kan ersättas av jasminris)

några isbergsalladsblad i mindre bitar (färska böngroddar)

färska korianderblad

1 dl rostade jordnötter, krossade eller finhackade

marinad:

2 msk sweet chilisaucé

2 pressade vitlöksklyftor

5 cm finstrimlad purjo

1 1/2 msk vietnamesisk fisksås, nuoc mam

Skala morötterna och skär i tunna (5x5mm) stavar, 4-5 cm långa. Blanda dem med marinaden, eventuellt i två skålar eftersom de lila morötterna kan färga av sig, och låt stå ca 30 minuter. Skär gurkan i likadana stavar, den ska inte marineras. Gör rullarna såhär: Doppa ett rispaper i taget i skål med hett vatten i cirka 15 sekunder tills det mjuknat. Lägg på några morots- och gurkstavar, krossade jordnötter, korianderblad, lite glasnudlar och sallad en bit in på papperet. Vik in "botten" (närmast dig) och sedan sidorna som ska

>>>

>>> överlappa varandra minst 2 cm. Vik slutligen ned "toppen, som också behöver några cm för att fästa. Lägg rullarna med skarven nedåt på ett fat. Servera med en inte alltför stark Sweet chilisås som dipsås.

Variation: Fyllningen kan varieras efter tycke och smak. Pröva tex. att byta ut morötterna mot skalade räkor och strimlad avokado.

~~~~~

## Vietnamesisk soppa med tamarind

4 port

*Tamarind pasta "Mak kam" är den asiatiska motsvarigheten till vår citron. Med sur smak som kompletteras med lite söta och fruktiga toner. Tamarind kommer från ett träd som ger kluster av gula blommor som sedan blir långa mörka ärtliknade frökapslar. Finns på "asien"-hyllan, men kan i nödfall ersättas av citron.*

3 finhackade vitlöksklyftor

1 liter buljong (fisk, kyckling eller grönsak, beroende på vad du önskar)

1-2 tsk tamarindpasta

1 msk råsocker

300g strimlor av vitfisk, tex alaska

pollock, eller kycklingfilé eller tärnad tofu

200g gröna bönor

en gul morot, tunt skivad

1 tomat, i klyftor eller tärningar

färska böngroddar

lite fint strimlad färsk chili

1-2 matskedar vietnamesisk fish sauce

(kan ev bytas mot thailändsk – men minska i såfall mängden)

hackad färsk koriander och mynta

(1 dl tärnad, färsk ananas)

salt och peppar efter smak

Bryn den hackade vitlöken i olja i en liten kastrull tills den är guldbrun. Koka upp buljongen i en gryta och tillsätt tamarindpasta. Sjud ca 5 minuter, lägg därefter i

>>>

>>> bönor och morot och koka upp igen. Lägg i fisk/kycklingstrimlorna eller tofun, fish-sauce och socker och koka ytterligare några minuter. När fisken/kycklingen är nästan klar, lägg i tomat, böngroddar och eventuell ananas. Låt allt bli varmt och smaka av med salt och peppar. Strö över de färska örterna, strimlad chili och vitlöksfräset vid serveringen.

Variation: Byt ut böngroddarna mot fint strimlad palsternacka.

~~~~~

Färgsprakande Wok

4 port

Med veckans spännande morötter är det inte svårt att laga vacker mat!

1/2 strimlad purjo

1-2 palsternackor

2-3 morötter i olika färger

200g gröna bönor

(spenat)

2 cm ingefära, fint strimlad

2 skivade vitlöksklyftor

3 dl kokta kikärter eller strimlad kyckling

olja med neutral smak

salt, 1 tsk soja

2 msk sweet chilisås

1-2 dl vatten

(sesamolja + sesamfrön)

Skala morötter och palsternacka och skär i fina skivor. Hetta upp olja i en wok eller stor tjockbottnad gryta och låt ingefära och vitlök fräsa några sekunder. Används färsk kyckling, woka den några minuter med lite salt tills genomstekt och ta sedan upp den medan grönsakerna tillagas. Tillsätt samtliga grönsaker och woka några minuter. Tillsätt vatten, soja och sweet chili och kyckling eller kikärter och låt allt bli varmt. Red ev. med lite potatismjöl. För extragod smak, tillsätt en matsked ofiltrerad sesamolja. Servera med Jasminris och en krispig grönsallad.

