

mossagårdsbladet v15

Ekologisk last från Shanghai!

I det stora landet i öster tycks allt hända på en gång. Mitt i en näst intill hejdlösa industriella expansionen växer det fram en miljömedvetenhet. Det känns trösterikt att det ändå finns de som för fram miljöfrågan när det ekonomiska uppsvinget lätt överskuggar alla andra mål. Men det är klart att befinner man sig i en miljö under snabb förändring blir det också tydligt vad som försämrats. Smygande miljöförsämringar kan slinka förbi och bli knappt synbara om de går tillräckligt långsamt.

I september kommer Kinas första BioFach mässa med ekologisk mat äga rum i Shanghai. Samma mässa som tidigare också har varit i Nuremberg, Tyskland, USA, Brasilien och Japan. Den kinesiska ekologiska mat exporten ökar med 5% varje år. Och redan nu motsvarar den Kinesiska ekologiska matexporten 5% av den internationella ekologiska matmarknaden.

Det är inte bara exporten av ekologisk mat som har ökat i Kina utan också den inhemska konsumtionen och detta i takt med att deras levnadsstandard ökar, skriver de i sin press release. Den inhemska efterfrågan har också ökat i takt med en ökad miljömedvetenhet. Så även på den ekologiska markanden kommer vi få se mycket av Kina framöver.

Till nästa vecka finns det möjlighet att prova på Ekogårdens lammkorv då den erbjuds i Mossagårdens ekobutik! Hela den utanför Gärsnäs belägna Ekogårdens verksamhet bedrivs ekologiskt och är ekologiskt certifierat, dock är korven pga. av den småskaliga framställningen inte KRAV-certifierad.

Det startas nu nästan ett nytt utlämningsställe i varje vecka, vilket vi tycker är jätteroligt! Det är bara att fortsätta att höra av er – alla ni som vill ansluta er till en grupp och ni som vill bilda ett eget utlämningsställe. De största nya orterna som vi nyligen börjat leverera i är Göteborg och Laholm!

I Göteborg är det ett villakvarter i Källered som bidragit till att vi introducerat våra produkter där och i Laholm är det dels den underbara butiken ”Hela Världen” med rättvisemärkta produkter från just – Hela Världen och Nordicznaturfiber, www.nordicznaturfiber.se,

som säljer ekologiska tyger, hampaisolering och mycket mer i naturligt trivsamt material för ditt hus och hem!

Ebba-Maria Olson & Inger Valeur

Liten grönsakslåda

Sallad (Italien), Morot (Italien), Paprika (Italien), Gurka (Holland), Citron (Italien), Gräslök (Italien), Rödlök (Mats Johnsson, Gnalöv)

Stor grönsakslåda

Sallad (Italien), Morot (Italien), Paprika (Italien), Gurka (Holland), Citron (Italien), Gräslök (Italien), Rödlök (Mats Johnsson, Gnalöv), Champinjon (Italien), Vitlök (Kina)

StorStor grönsakslåda

Sallad (Italien), Morot (Italien), Paprika (Italien), Gurka (Holland), Citron (Italien), Gräslök (Italien), Rödlök (Mats Johnsson, Gnalöv), Champinjon (Italien), Blomkål (Frankrike), Tomat (Holland)

Singellåda

Sallad (Italien), Morot (Italien), Fänkål (Italien), Tomat (Holland), Äpple Gala (Slovakien), Apelsin (Italien), Päron Willimams (Argentina), Kiwi (Italien),

Liten fruktlåda

Äpple, Gala (Slovakien), Apelsin (Italien), Kiwi (Italien), Päron, Willimams (Argentina)

Stor fruktlåda

Äpple, Gala (Slovakien), Apelsin (Italien), Kiwi (Italien), Päron, Willimams och Conference (Argentina), Banan (Dominikanska republiken), Grapefrukt (Italien)

Rotfruktslådan

Selleri (Holland), Morot (Italien), Palsternacka (Mossagården)

Ostlådan

Gouda (Holland), Gouda med örtekrydda (Holland) Fetaost (Danmark)

Recept av Marianne Olson, Mossagården

Blomkål med kryddgrön ostsås

4 pers

1 blomkålshuvud

Ostsås:

1 1/2 msk smör

2 1/2 msk vetemjöl

5 dl mjölk

1 tsk salt

1/2 tsk vitpeppar

1-2 dl riven ost

klippt persilja

Ta bort bladen och lägg sedan blomkålshuvudet helt i kokande saltat vatten och koka nått och jämt mjuk 10-15 minuter.

Sås: Smält smöret, strö över mjölet. Ta kastrullen från värmen, håll i mjölken. Koka upp under omrörning, sjud 3-5 minuter. Krydda, tillsätt ost och gräslök. Lägg blomkålen på ett fat och håll såsen över.

~~~~~

## Morotssoppa

1 knippe gräslök

1 kg morot

2 dl vatten

2 msk smör

1 tsk salt

1 finhackad rödlök

1 msk vetemjöl

5 dl grönsaksbuljong

2 dl kaffegrädde

1/2 tsk vitpeppar

Skär morötterna i bitar, koka mjuka i vatten med lite salt och spar buljongen. Fräs löken i smöret i en stor gryta till den är genomskinlig. Kör de kokta morötterna i mixer eller passera dem. Tillsätt morotspurén och grädden. Krydda med vitpeppar och eventuellt lite cayennepeppar, och kanske lite cherry. Strö över finklippt persilja.

## Örtasås

6-8 personer

3 dl gräddfil

2 dl lätt majonnäs

2 tsk italiensk salladskrydda

1 knippe gräslök

Blanda allt och så har du en sås som passar till lax.

~~~~~

Råstuvad potatis

10-12 råa potatisar

2 msk smör

4-5 dl gammeldagsmjölk eller motsv.

1/2 tsk salt

lite hackad persilja, dill eller gräslök

Skala och skär potatisen och rör om.

Häll på mjölken tills den nått och jämt täcker potatisen. Tillsätt salt och koka potatisen under lock i 8-10 minuter på svag värme tills potatisen är mjuk. Rör om och blanda i gräslöken.

~~~~~

## Grön sås till stekt fisk eller fiskpinnar

1/2 liter finhackad sallad från din låda

1 knippe gräslök, finhackad

saften från 1 citron

1 tsk dragon

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

2 dl lättmajonnäs

Blanda salladen, gräslök med majonnäsen och smaksätt med citron, dragon, salt och peppar. Passar till stekt fisk och nykokt potatis

## Svamppizza

6-8 port

*Bra till utflykten!*

Pizzadeg:

25 g jäst

3 dl ljummet vatten

3 msk olja

1 tsk salt

8-9 dl vetemjöl

Fyllning:

4 hg skivade champinjoner

2-3 röda lökar

1 stor paprika

2 msk smör

200 g rökt skinka

1 dl chilisås

1 tsk salt, svartpeppar

1-2 tsk söndersmulad dragon eller

basilika

ca 5 dl grovt riven ost

Värm vattnet fingervarmt, 37 °. Smula sönder jästen i en bunke. Häll på vatten, olja och salt. Blanda ner vetemjölet och arbeta degen smidig. Låt den jäsa omkring 30 minuter. Gör under tiden fyllningen – låt den finskurna svampen puttra samman i sitt eget spad 10-15 minuter. Spadet ska koka in. Skala lökarna och kacka dem grovt. Skär paprikan i strimlor. Fräs lök och paprika i smör i en stekpanna omkring 5 minuter så de blir mjuka. Tillsätt skinkan skuren i tärningar tillsammans med svampen. Smaksätt med salt och peppar. Smörj en bakplåt eller en långpanna. Kavla ut degen lika stor. Lägg den på plåten. Bred på ett lager chilisås. Strö över fyllningen. Krydda med dragon eller basilika. Strö över med grovt riven ost. Grädda pizzen i 225° varm ugn 15-20 minuter. Servera den direkt från plåten uppskuren i lagom stora bitar tillsammans med en sallad.