

Dansar med isbjörnar!

För frusna svenskar är det kanske svårt att innerst inne se varmare väder som ett hot, för isbjörnar innebär klimatuppvärmningen redan idag en direkt livsfara eftersom de fått svårare att jaga och förflytta sig i takt med att isen vid Arktis minskat. Fler och fler kopplar samman översvämningar, vattenbrist, ökenspridning och inbördeskrig med klimatförändringar och att de som drabbas hårdast inte är de som orsakat växthusgasutsläppen står allt mer klart.

Klimax är en organisation som genom sina aktioner på ett mycket direkt sätt kopplar samman klimatförändringarnas offer med dess orsaker. Under det år som man hittills existerat har aktivister, bl.a. utklädda till isbjörnar, vid ett flertal tillfällen stoppat bil- eller flygtrafik runt om i landet. På hemsidan skriver de att de vill verka för en snabb övergång till ett fossilfritt samhälle och att man använder sig av direkt aktion mot källorna till koldioxidutsläpp.

Vid sina "klimatkrockar" samlar man människor för att under en tid stoppa biltrafiken på en trafikerad gata genom att bjuda på fika, musik och dans. Lördagen den 5/4 samlades cirka 100 personer i Uppsala och gjorde om en av staden mest centrala bilvägar till en glad fest i klimatets tecken. Klimatallsång varvades med hopprep, trumspel, isbjörnsdans och cykelmeck. Bussar släpptes fram och möttes av applåder. Man har även genomfört "cykelpepp" där cyklister bjudits på blåbärssoppa, blivit påhejade och fått medaljer för sin klimatinnsats.

Nu på torsdag den 24 april är det Malmös tur igen. Klockan 17:30 är alla som tycker att det behövs en realistisk klimatpolitik välkomna till Möllevångstorget. Istället för bilar kommer en gata att fyllas med en karneval av musik, konst, gratis fika och kultur för klimatet, som ett konkret exempel på hur en stad utan massbilism ser ut. Mossagården bidrar med mat till gatufesten. Klimax har vuxit mycket snabbt sedan starten i Stockholm i april 2007, och idag finns lokalgrupper på många håll i Sverige. Information finns på www.klimatet.org.

Ann-Sofi Eriksson, Mossagården

www.mossagarden.se

Mossagården eko ab, Mossagården, 240 14 Veberöd, tel. 046-85544, fax 046-855 85, kontor: 046-859 70, info@mossagarden.se

Liten grönsakslåda

Morot (Peter Nilsson, Nöbbelöv), Gul lök (Mats Johnsson, Gnalöv), Purjolök (Italien), Mixsallad (Italien), Gurka (Holland), Tomat (Spanien), Paprika (Holland)

Stor grönsakslåda

Lila paprika (Holland), Morot (Peter Nilsson, Nöbbelöv), Gul lök (Mats Johnsson, Gnalöv), Blomkål (Italien), Mixsallad (Italien), Gurka (Holland), Tomat (Spanien)

StorStor grönsakslåda

Kålrot (Holland), Purjolök (Holland), Zucchini (Spanien), Lime (Mexico), Lila paprika (Holland), Morot (Peter Nilsson, Nöbbelöv), Gul lök (Mats Johnsson, Gnalöv), Blomkål (Italien), Mixsallad (Italien), Gurka (Holland), Tomat (Spanien)

Singellåda

Morot (Peter Nilsson, Nöbbelöv), Gul lök (Mats Johnsson, Gnalöv), Blomkål (Italien), Paprika (Spanien), Äpple Elstar (Holland), Päron Abate Fetel (Argentina), Kiwi (Italien)

Liten fruktlåda

Äpple Elstar (Holland), Apelsin (Italien), Banan (Dominikanska Republiken), Päron Abate Fetel (Argentina, de europeiska är slut), Kiwi (Italien)

Stor fruktlåda

Äpple Elstar (Holland), Apelsin (Italien), Banan (Dominikanska Republiken), Päron Abate Fetel (Argentina, de europeiska är slut), Kiwi (Italien)

Rotfruktlåda

Gul morot (Gotland), Lila morot (Gotland), Palsternacka (Mossagården), Kålrot (Holland)

Prova på de härliga recepten från vår matkompositör, Ann-Sofi Eriksson!

Nu börjar nässeltiden!

Så här på vårkanten, när rotfruktslagren börjar vara tomma, och årets sådder ännu inte givit skörd, är utbudet magert för den som vill äta lokalproducerad mat. Men de första primörerna har redan dykt upp, de är alldeles gratis och finns nästan över allt. Det är bara att dra på diskhandskarna och ge sig ut och plocka nässlor! Nässlan är mycket rik på mineraler och vitaminer, framförallt järn och c-vitamin. De första vårskotten anses bäst, men så länge plantan inte gått i blom kan åtminstone den översta decimetern användas. Kan användas som spenat eller grönkål till det mesta utom sallad – pastasås, gröna pannkakor, soppa, gratäng. Den kan även användas till brödbak och te... De späda plantorna kan vara svåra att skilja från vitplister (och de växer gärna tillsammans) men även denna ört är ätlig, så det är ingen katastrof om några blad slinker med. Även kirskaalen är en fantastisk matväxt. Idag betraktar de flesta den som ett ogräs, men den är faktiskt en av våra äldsta kända kulturväxter. Kan användas på samma sätt som nässla, och de unga stjälkarna är även delikata i sallad. Smakar som en blandning av stjälkselleri, färsk morot och bladpersilja. Andra primörer för dej med lite växkunskap är ramslöken med sin karateristiska vitlöksdoft, späda mjölkörts-skott och givetvis de första maskrosbladen. Och har du ingen närnatur att skörda från finns torkade nässlor att köpa på vår hemsida.

~~~~~

## Nässelgratinerad blomkål

4 port

1 blomkålshuvud delat i buketter  
1 gul lök, grovhackad  
1 liter finhackade nässlor och/eller kirskaal (eller spenat)  
vatten  
½ tsk salt  
rapsojla  
1 msk vete- eller maizenamjöl >>>

2 dl grädde eller crème fraiche  
1 msk smör  
1 msk sweet chilisås  
vitpeppar  
riven ost

Förväll blomkålsbuketterna några minuter i lättsaltat vatten. Låt rinna av. Bryn löken i oljan några minuter. Tillsätt bladhacket och "mjuka" det under omrörning. Strö över mjölet och rör runt så det fördelas. Salta och späd med några dl vatten samt grädde/crém fraiche och koka på svag värme några minuter. Smaka av med sweet chili och vitpeppar samt en klick smör. Lägg blomkålen i en smord, medelstor ugnsfast form. Häll över nässelsåsen, strö över riven ost och gratinera i 225 graders ugn tills osten börjar få färg, ca 15 minuter. Servera med en matig sallad.  
Variation: Nässelsåsen går även utmärkt att använda som pastasås, eller späd med buljong och servera som soppa.

~~~~~

Bästa vardagssoppan

4 port

Med lite grönsaker och ett paket röda linser hemma kan man alltid trola fram en snabb och mättande soppa.

1 stor gul lök, grovhackad
1 liter blandade skurna grönsaker, tex. morötter, blomkålsbuketter, rotselleri, potatis, palsternacka, vitkål
1-2 dl röda linser
1 l vatten
1 tsk curry
1 vitlöksklyfta
1 tsk salt eller 1-2 buljongtärningar
örtrkryddor, tex. provencalsk blandning
1 msk olja, gärna kallpressad rapsojla

Skala grönsakerna och skär i små bitar, ca 1x2 cm. (för extrasnabb soppa – strimla allt med grövsta skivan i matberedare)
bryn lök och ev selleri i oljan direkt i soppgrytan ett par minuter utan att de får färg. tillsätt curry mot slutet. Lägg i >>>

resten av grönsakerna, "woka" någon minut så de blir varma. Tillsätt det kokande vattnet, salt eller buljongtärning samt linserna. Koka upp. Sjud under lock ca 10 minuter tills linserna är mjuka. övriga grönsaker får gärna ha tuggmotstånd kvar. Smula i din favoritörtrkrydda och pressa i en vitlöksklyfta. Servera med ett gott grovt bröd.
Variation: Låt lite tärnad korb, gärna kryddstark, koka med de sista minuterna.

~~~~~

## Ogrässallad

*De vilda salladsväxterna kan vara lite tuffa, så de passar bra att blanda med ca hälften "tamsallad"*

1 äpple i små bitar  
1 morot, fint skivad  
1 tomat, tärnad  
ca 5-10 kirskaalstjälkar med blad (bäst när de grenat sig en gång så stjälkarna är lite ihåliga men fortfarande lätt kan brytas.)  
10-15 späda maskrosblad  
5-10 ramslöksblad (kan ersättas med lite tunt strimlad purjo eller ett litet knippe gräslök)  
5 dl blandad grönsallad solros- eller pumpafrön  
en god vinegrette, gärna denna:  
1 msk sweet chilisås  
1msk balsamvinäger  
2 msk kallpressad rapsojla  
½ tsk salt

Skölj de vilda växterna noga, låt dem helst ligga i kallt vatten några minuter och lyft sedan upp dem, så ev jord stannar i sköljbaljan. Skär kirskaalstjälkarna i max ½ cm bitar, hacka bladen ganska fint. Strimla ramslöken. Blanda äpple, morot, kirskaal och ramslök med vinegretten. Låt marinera ca 10 minuter, blanda i övriga ingredienser strax innan serveringen.  
Variation: Kirskaal kan ersättas med några stjälkar blekselleri eller bladpersilja, maskros med ekbladssallad eller ruccola.

