

Välsignade grönsaker i Jonsered!

Det har hunnit hända mycket på Mossagården i Veberöd sedan MariAnn och Bengt Olson tog över gården på 80-talet. I början möttes deras ekologiska jordbruk av skepsis, men idag blåser det medvind för miljömedvetna initiativ. Mossagården är ett bevis på att engagemang och hårt arbete lönar sig. I år firar Mossagårdens lådor 10-årsjubileum – ett utmärkt tillfälle att fira med en tredagarsfestival! Mellan den 1-3 augusti kommer Mossagårdsfestivalen att äga rum och det ekologiska temat genomsyrar alla programpunkter på schemat.

Vi firar även vårt 10-års jubileum på andra sätt för vi åker ut på turné! Vi tycker att det är roligt att våra kunder tar så stort initiativ i vårt företagande och i så stor omfattning sprider vårt ekologiska budskap vidare. Det som är unikt för oss är våra många utlämningsställen, som är omkring 170 st runt om i södra Sverige och vi kommer att besöka 5 st i sommar! I Jonsered är Åke Eriksson initiativtagare till de ekologiska leveranserna till byn.

- Jag läste om Mossagårdens produkter i GP där Mossagården vann en blindtest. Jag diskuterade med bröderna på klostret om möjligheterna att använda det för utlämning av lådor. De var positiva och tyckte att konceptet passade dem – de odlar själv ekologisk honung. Och munkarna och klostret är en mycket levande del av vårt lilla samhälle, säger Åke Eriksson.

Varje vecka kommer ett 30-tal lådor med grönsaker, frukt, godis och annat - allt ekologiskt.

- Det är inte huvudsakligen av ideologiska skäl som jag engagerar mig, utan för att jag helt enkelt upptäckt att smaken och kvaliteten är så mycket bättre. Det enda negativa är att hållbarheten är kortare än på besprutad mat, berättar Åke Eriksson.

Ni är hjärtligt välkomna att besöka oss på Franciskusgården i Jonsered fredagen den 27 juni. På plats träffar ni mig, Ebba-Maria och Åke Eriksson och vi berättar om ekologisk odling och modellen med utlämningsställen. Mossagårdens Inger Valeur kommer även att finnas på plats i Göteborg under lördagen, vi uppdaterar hemsidan inom kort med information om tid och plats. Hoppas att vi ses!

Ebba-Maria Olson, Mossagården

Liten grönsakslåda

Nypotatis (Tony Håkansson, Tygelsjö), Sallad (Mats Johnsson i Gnalöv), Salladslök (Tor Magnusson, Staffanstorp), Dill (Linda Holster, Nöbbelöv), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp), Vitlök (Bertil Andersson, Bästekille)

Stor grönsakslåda

Nypotatis (Tony Håkansson, Tygelsjö), Sallad (Mats Johnsson i Gnalöv), Salladslök (Tor Magnusson, Staffanstorp), Dill (Linda Holster, Nöbbelöv), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp), Rödlök (Italien), Avokado (Mexiko), Vitlök (Bertil Andersson, Bästekille)

StorStor grönsakslåda

Nypotatis (Tony Håkansson, Tygelsjö), Sallad (Mats Johnsson i Gnalöv), Salladslök (Tor Magnusson, Staffanstorp), Dill (Linda Holster, Nöbbelöv), Tomat (Tor Magnusson, Staffanstorp), Rödlök (Italien), Avokado (Mexiko), Vitlök (Bertil Andersson, Bästekille), Röd och gul paprika (Holland), Sparris (Vidablick, Hörby), Fänkål (Holland)

Singellåda

Nypotatis (Tony Håkansson, Tygelsjö), Sallad (Mats Johnsson i Gnalöv), Vitlök (Bertil Andersson, Bästekille), Dill (Linda Holster, Nöbbelöv), Äpple Jona Gold (Holland), Banan (Dominikanska Republiken), Päron (Argentina)

Liten fruktlåda

Äpple Jona Gold (Holland), Banan (Dominikanska Republiken), Apelsin (Italien), Kiwi (Chile), Päron (Argentina)

Stor fruktlåda

Äpple Jona Gold (Holland), Banan (Dominikanska Republiken), Apelsin (Italien), Kiwi (Chile), Päron (Argentina), Nektarin (Italien)

*På nästa sida:
Prova på de härliga recepten från vår
matkompositör, Ann-Sofi Eriksson!*

Ljummen nypotatissallad med avokado

4-6 port

Nykokt nypotatis är bästa midsommar-maten, men pröva även denna sallad!

1 kg färskpotatis
1-2 mogna avokado
2-3 salladslökar, fint skivade, eller ½ rödlök
2 pressade vitlöksklyftor
1 tsk salt
2 msk god olja, gärna raps + en rejäl klick smör
Färskmalen svartpeppar
1 knippe dill, finhackad

Koka potatisen i lättsaltat vatten. Skär avokadon i skivor eller tärningar. Blanda lök, avokado och dill med oljan, pressad vitlök, salt och peppar. Häll av kokvattnet från potatisen och dela dem i ganska stora bitar. Klicka i smöret så det smälter, tillsätt avokadoblandningen och blanda väl. Potatisen får gärna bli mosig. Garnera med dill och strimlad vårlök. Jättegott till grillat!

Fruksallad med lök och svartpeppar

4 port

Det sägs att kunskap är att veta att tomaten är ett bär, medan klokhet är att inte blanda den i en fruktsallad. Vad ska man då kalla det att blanda lök och svartpeppar i densamma? Den något galna idén kommer från eminenta recept-sajten menyse.com, och det är faktiskt gott!

8 dl blandad frukt i små bitar av minst 5 sorter, tex. äpple, melon, päron, banan, jordgubbar, persika, kiwi
1 salladslök
1 tsk balsamvinäger
1 tsk florsocker
5-10 varv på pepparkvarnen

Skölj och ansa frukten, men låt skalet vara kvar på tunnskaliga frukter som äpple och päron. Skiva salladslöken väldigt tunt. Blanda allt i en salladsskål och mal svartpeppar över. Servera, ev. tillsammans med glass eller sorbet eller en klick naturell yoghurt.

Bovetesallad med tomat och avokado

4 port

Bovete är nyttigt och glutenfritt, dessutom roligt med sina trekantiga frön, men salladen kan givetvis göras med tex. couscous eller bulgur i stället.

4 dl skalad bovete + 8 dl vatten
1 buljongtärning (grönsak eller kyckling)
3msk äppelcidervinäger eller pressad citron
2-3 salladslökar eller ½ rödlök
1 mogen avokado i tärningar
2 tomater, i cm-kuber
4 dl strimlad grönsallad, gärna ruccola
3 msk kallpressad olja, gärna raps valnötter eller pumpafrön
salt och färskmalen peppar

Skölj bovetekornen ordentligt innan kokning, gärna med varmt vatten, eftersom den kan ha en lite stark bismak. Koka i dubbla mängden vatten tillsammans buljong och vinäger 15 minuter. Rör om och låt svalna utan lock. Strimla löken fint och blanda med olja, tomat och avokado samt lite salt och peppar. Vänd ned det avvalnade bovetet i blandningen och smaka av med salt och peppar. Lägg upp på salladsbädd och garnera med valnötter eller pumpafrön. Servera till grillat eller kallskuret.

Fresh Virgin

Virgin Mary är den klassiska dagen-efter-drinken: Bloody Mary utan sprit och görs på tomatjuice. Om midsommarfesten blev tuff, pröva denna fräscha version med färska tomater i stället.

2 medelstora mogna tomater
½ tsk örtsalt
1 msk pressad citron
några droppar tabasco eller lite sweet chilisås
nymalen svartpeppar
ca 1 dl vatten

Dela tomaterna i mindre bitar. Mixa med övriga ingredienser till slät konsistens. Späd med vatten till drickbar konsistens, servera med is i högt glas.

The ultimate kladdkaka

8 jättemaffiga eller 12 "lagom" bitar

Jag trodde detta recept var omöjligt att misslyckas med tills en god vän besviket presenterade ett torrt och ganska trist exemplar. Det visade sig att hon vispat ägg och socker fluffigt, så som kakor oftast görs. Rör så lite som möjligt, för bästa kladdiga konsistens, med andra ord!

150 g smält smör
4,5 dl socker
1,5 dl kakao
½ tsk salt
1 dl vetemjöl
1 dl grahamsmjöl
3 ägg
Bröa formen med oskalade sesamfrön, kokos eller ströbröd.

Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Tillsätt det smälta smöret och bland väl. Rör ned äggen ett i taget – obs vispa INTE! Grädda i väl smord och bröad form ca 25 cm diameter i 175 grader 30 minuter tills mörkbruna fläckar på ytan, med insidan fortfarande är kladdig. Låt svalna innan serveringen – Godast kall med lättvispad grädde och gärna färsk jordgubbar.
Tips! Vill du vara säker på att få ut kakan hel ur formen, använd en form med löstagbar botten och sätt fast ett bakplåtspapper i botten så att det "kläms fast" i spåret och sticker ut några cm runt om. Låt kallna helt innan du tar ut den!

Dillpesto

1 knippe dill, grovhackad
1-2 vitlöksklyftor
1 msk äppelcidervinäger eller pressad citron
1-2 dl kallpressad rapsolja
½ tsk salt
½ dl valfria nötter, mandel eller solrosfrön
(½ dl smakrik ost, gärna lagrad prästost)

Mixa allt till slät konsistens, servera till nykokt pasta eller färskpotatis. Håller minst en vecka i glasburk i kylan om man håller ett lager olja överst.