

# Mossagårdsbladet V2

## Det som är bra för miljön är bra för dig!

Nytt år – nya föresatser? Nyåret medför ofta en känsla av förväntning och vilja till utvärdering och förändring. Själv drabbas jag nog alltid av tanken att i år ska jag bli en ny och bättre människa, fixa allt det där som inte riktigt lyckats hittills – få ordning på mitt liv helt enkelt. Men om man nöjer sig med att ”bara” fokusera på vad man kan göra för vår miljö finns det ett fantastiskt samband som inte kan upprepas ofta nog: Det som är bra för miljön är bra för dig! Nu menar jag inte i ett ”Dalai-Lama- perspektiv” utan strikt egoistiskt: bra miljöval innebär nästan alltid både ekonomiska och hälsomässiga vinster. Köra mindre bil t.ex. - tja, det kan vara jobbigt, men nog finns där pengar att tjäna – för att inte tala om all gratismotion man får av att gå eller cykla!

Eller den kanske viktigaste frågan av alla: minskad konsumtion. På kort sikt känns det kanske trist att inte köpa den där prylen man vill ha – men de flesta av oss har ju redan fler saker och kläder än vi har plats för. Bara att hålla ordning på dem kräver en himla massa tid och kraft, så de flesta gånger man avstår från att köpa något innebär det ju faktiskt att vi besparar oss själva besväret att hitta en plats för det – förutom att vi har pengarna kvar till något vi kanske behöver bättre förstås. Om man när man köper något handlar second hand är det oftast otroligt mycket billigare än att köpa nytt, det är väl inte dumt? Att ”växla ner” som fler och fler väljer att göra är också en win-win situation för miljön och dig: jobba mindre ger mindre pengar att konsumera för, men mer tid att leva på – och kanske ork att kunna leva som man egentligen vill, orka göra de miljörätta valen i butiken, leta runt i second hand-affärer eller att laga riktig mat.

Tänk så bra, så här efter helgerna, när de flesta av oss behöver tänka lite extra på att hålla ner både utgifterna och kalori-intagen att de bästa matmiljötipsen både är billiga och nyttiga: att äta mindre kött och mer linser och bönor, att äta efter säsong – just nu rotfrukter och vitkål i mängd - att se till att ta tillvara resterna och äta upp det du har hemma och att skippa skräpmat. Allt detta innebär massor av pengar att tjäna – och att du kommer må bättre på köpet kan jag nästan garantera. När man sedan lägger lite av de intjänade pengarna på ekologisk mat, då blir inte bara miljön glad, utan även kroppen – och inte minst dina smaklökar!

*Ann-Sofi Eriksson, matkompositör på Mossagården*

### Liten grönsakslåda

Morot (Mariannes morötter), Sallad (Italien), Palsternacka (Mossagården), Selleri (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Tomat (Spanien), Citron (Italien)

### Stor grönsakslåda

Selleri (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Rödbetor (Rönneberga Rödbetor), Morot (Mariannes morot), Sallad (Italien), Palsternacka (Mossagården), Gul lök (Ängsö gård, Tygelsjö), Tomat (Spanien), Citron (Italien)

### StorStor grönsakslåda

Purjolök (Göran Andersson, Viken), Avokado (Mexiko), Selleri (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Rödbetor (Rönneberga Rödbetor), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Blomkål/Vitkål (Italien/Solmarka), MOROT (Mariannes morötter), Sallad (Italien), Zucchini (Italien), Aubergine (Italien), Tomat (Spanien), Citron (Italien)

### Singellåda

Morot (Mariannes morötter), Palsternacka (Mossagården), Selleri (Solmarka Gärd), Gul lök (Ängsö gård, Tygelsjö), Tomat (Spanien), Citron (Italien), Äpple Ingrid Marie (Krister Persson, Kivik), Banan (Dom. Republiken), Päron (Italien)

### Liten fruktlåda

Äpple Ingrid Marie (Krister Persson, Kivik), Banan (Dom. Republiken), Päron (Italien)

### Stor fruktlåda

Äpple Ingrid Marie (Krister Persson, Kivik), Banan (Dominikanska Republiken), Päron (Italien), Apelsin (Italien)

### Rotfruktslåda

Polkabeta (Arne Persson, Tomelilla), Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Jordärtskoeka (Tony Håkansson, Tygelsjö)

*Vi vill önska er alla en god*

