

Inblick i en lådpackarchefs vardag

Karin Jähder är en av Mossagårdens anställda som många antagligen kommit i kontakt med, utan att veta om det. Under Mossagårdsfestivalen stod hon och hade hand om gårdsbutiken, där hon tipsade vilsna festivalbesökare om nyinkomna varor och smarta tvättnötter. Men förutom bemanning av gårdsbutiken under fredagar, kallar Ebba-Maria henne för Mossagårdens egen "lådpackchef", även om Karin själv skrattar åt titeln.

- Jag har väl åldern inne kanske! Men, ja, på onsdagar och torsdagar packar jag lådor åt privatpersoner och företag tillsammans med mina kollegor. Lådorna som packas på onsdag körs ut på torsdag och de som packas på torsdag körs ut på fredag.

På frågan om hur många lådor det handlar om, svarar Karin att det blir fler beställningar varje vecka. Kundtillströmningen märks även något i gårdsbutiken, där Karin spenderar varje fredag med att prissätta, fylla på hyllorna och guida kunderna bland varorna.

Karin själv fick höra talas om Mossagården genom en granne. Det fanns inga andra ekologiska odlare i närheten och Karin - som gått kurser i ekjordbruk och odlat lite själv - åkte ut till gården för att handla i deras självbetjäning. Snart därefter började hon beställa grönsakslådor, och på den vägen är det. Numera basar hon i butiken och är chef över lådorna!

Med en far som var konventionell bonde, känner Karin direkt igen lukten av besprutningsmedel då hon passerar jordbruksfält. Under hennes uppväxt var det självklart för alla lantbrukare att använda besprutningsmedel och "antagligen ville inte pappa vara udda". På frågan om hur hon skulle sammanfatta sin egen syn på ekologi, tvekar Karin lite innan hon svarar:

- För mig är ekologi självklart. Det är ett måste om vi ska kunna överleva på jorden. Därför är det så skönt att komma till Mossagården – här behöver jag inte övertyga någon, de jag har kring mig tycker samma sak. Man behöver inte förklara sig själv hela tiden.

Anna Wagner, Mossagården

Liten grönsakslåda

Majs (Vidablick, Hörby), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Broccoli (Bjärhus, Klippan), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Kruspersilja (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Bönor (Bjärhus, Klippan)

Stor grönsakslåda

Gurka (Mandelmann, S. Rörum), Mangold (Mats Johnsson, Gnalöv), Majs (Vidablick, Hörby), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Broccoli (Bjärhus, Klippan), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Kruspersilja (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Bönor (Bjärhus, Klippan)

StorStor grönsakslåda

Rödbetor (Mossagården), Morot (Mossagården), Zucchini (Nöbbelövs Gärd), Salladslök (Arne Persson, Lunnarp), Gurka (Mandelmann, S. Rörum), Mangold (Mats Johnsson, Gnalöv), Majs (Vidablick, Hörby), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Broccoli (Bjärhus, Klippan), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Kruspersilja (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Bönor (Bjärhus, Klippan)

Singellåda

Morot (Mossagården), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Zucchini (Nöbbelövs Gärd), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Kruspersilja (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Äpple (Kivik), Päron (Italien)

Liten fruktlåda

Äpple (Kiviks fruktodlingar), Päron (Italien), Apelsin (Sydafrika), Banan (Dom. Republiken)

Stor fruktlåda

Äpple (Kiviks fruktodlingar), Päron (Italien), Apelsin (Sydafrika), Banan (Dominikanska Republiken), Ananas (Dominikanska Republiken)

Rotfruktslåda

Kålrabbi (Bjärhus, Klippan), Kålrot (Bjärhus, Klippan), Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården)

Nästa sida:

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

Pasta med majs och brytbönor

4 port

400 g pasta, gärna tagliatelle el. fullkorn
2 majscolvar
100g brytbönor eller vaxbönor
1-2 klyftor vitlök
en rejäl klick smör el några msk god olja
1 dl riven ost
salt och nymald svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på paketet. Skala majsen och skär ca 3 cm tjocka skivor. Ansa bönorna och skär ev. även dem i mindre bitar. Lägg majs och bönor i en vid kastrull, håll 1 cm vatten i botten och koka på låg värme under lock tillsammans med smör och lite salt ca 5 minuter tills de är nätt och jämnt mjuka. Blanda den avrunna pastan med grönsakerna och det som är kvar av kokskyn, vitlök och riven ost. Smaka av med salt, peppar och servera med en stor sallad.

Variation: Grönsakerna kan bytas ut mot tex. broccoli, lök och morot i bitar.

Broccolisallad med avocado och solrosfrön

4 port

1 stort stånd broccoli
2 äpplen i små bitar
1 dm finstrimlad purjo
1-2 mogna avocado i tärningar
några kvistar persilja, inkl stjälken
5-8 dl strimlad grönsallad
½ tsk salt
2 msk god olja
1 msk valfri vinäger, gärna balsamico
1 dl solros- och/eller pumpafrön
3-4 dl kokt quinoa eller bulgur

Skär av broccolitopparna, skiva "grenarna" och skala och skiva stammen. Blanda lök och äpple med finhackad persilja, olja, salt och vinäger och vänd därefter ned övriga ingredienser utom grönsalladen. Låt marinera ca 10 minuter, smaka av med salt och peppar och blanda ned grönsalladen strax innan serveringen. Gott till är tex. curryfrästa kikärtor, grillad kyckling eller knaperstekt bacon.

Het soppa med majs och nudlar

Vackert och extra-gott med färsk majs, men det går fint med burkmajs också!

1 gul lök eller ½ purjo, skivad
2 färska majscolvar i skivor
2 morötter, skivade
½ msk curry
½ cm färsk ingefära, finhackad
1 msk olja med neutral smak
1 msk sweet chili-sås
1 liter kokande vatten+1 buljongtärning – grönsak, fisk eller kyckling beroende på tillbehör
några bollar asiatiska nudlar av valfri typ, eller 1-2 pkt snabbnudlar
2 dl kokta kikärtor eller 1-2 strimlade kycklingfiléer el några dl skalade räkor salt + ev soja

Bryn lök och morot tillsammans med olja i en stor gryta några minuter utan att det får färg. Tillsätt curry och ingefära mot slutet av stekningen. Tillsätt kokande vatten, buljong, sweet chili, majs, ev. kikärtor och nudlar och låt koka upp. Lägg nu i kyckling-strimlorna om du använder det och låt det hela puttra ca 5 minuter eller tills kycklingen är genomkokt. Smaka av med salt och ev soja. Använder du räkor ska dessa i strax innan serveringen och inte koka, då blir de sega.

Semivegetariska biffar med grönsaksfräs

4 port

Pröva att byta ut en del av köttfärsen mot grovrivna grönsaker nästa gång du gör biffar. De blir saftiga och smakrika – och dessutom kan du i ett nafs minska din köttkonsumtion med 1/3 – det tackar miljön för!

Biffar:

300 g valfri köttfärs, gärna lamm el vilt
1 gul lök, finhackad
200 g grovrivna grönsaker, tex. morot, selleri, zucchini
1 ägg
1 tsk salt, 1 krm svartpeppar
1 pressad vitlöksklyfta >>>

>>> om du vill: ½ dl skorpmjöl+1 dl mjölk eller 1 kokt, mosad potatis

Blanda allt mycket noga och låt stå ca 10 minuter innan stekning för att grönsakerna ska mjukna. Forma handflatsstora biffar och stek i omgångar i olja på medelvärme tills en fin stekyta bildats på båda sidor. Lägg tillbaka alla biffar i pannan, håll lite vatten i botten och låt puttra under lock 5-10 minuter så de blir genomkokta.

Grönsaksfräs:

5-8 dl blandade strimlade grönsaker, tex. lök, zucchini, morot, kål, broccoli.

Woka allt i olja med lite salt ca 5 minuter tills nätt och jämnt mjukt. Smaksätt med något av följande: vitlök+örtkryddor eller soja+sweet chili eller rödvin + smör+hackad persilja smaka av med salt och peppar. Servera till biffarna med potatis eller ris.

Ugnsbakad lax på grön bädd

4 laxkotletter
1 stor gul lök eller ½ purjo
5 stora mangold-blad eller ett stånd broccoli el motsvarande mängd spenat olja eller smör till stekning
½ tsk salt
1 dl grädde eller crème fraîche
½ dl torrt vitt vin el lite pressad citron nymalen svartpeppar riven ost

Bryn skivad lök och strimlad mangold/spenat med lite salt några minuter. Tillsätt vin och grädde, samt broccoli om du använder det, och låt koka ihop några minuter och smaka av med salt och peppar. Bred ut röran i en ugnsfast form lagom stor för laxkotletterna. Lägg laxen ovanpå och stek i nedre delen av ugnen i 200 grader ca 10 minuter tills fisken har stannat. Strö över örtsalt och nymald peppar på laxen och servera med kokt potatis eller cous cous (salt drar ur vätska, genom att vänta med att salta tills efter tillagningen blir fisken saftigare).