

mossagårdsbladet v35

Premiär för Skånes första Ekorunda!

Idén med att ordna en ekorunda kommer från två av våra skånska ekologiska odlare, Linda Holster på Nöbbelövs Gård och Ebba-Maria Olson på Mossagården.

- Vi märker hur efterfrågan på våra ekologiska grönsaker ökar för varje år. Det känns roligt att få bjuda in och visa vad som krävs för att odla ekologiskt och visa vilken skillnad det gör både i smak och i hållbarhet, säger Linda Holster, initiativtagare till ekorundan.

- Genom Ekorundan vill vi ge barnfamiljer och matintresserade chansen att lära känna sin lokala ekologiska odlare och uppfödare. De brinner alla för sin verksamhet och för framtiden inom ekologisk mat, säger Ebba Maria Olson, som förverkligat idén med att arrangera Ekorundan 2007.

Ekorundan är tänkt att bli en upplevelsehög i början av september varje år då bönderna bjuder in konsumenterna och då framtidens ekologiska mat står i centrum, säger Ebba-Maria.

- Vi tror att ett möte mellan den ekologiskt nyfikna konsumenten och ekobonden ute på sin gård är en fullträff som borde inspirera bägge parter. Kul för konsumenten att se och höra hur maten kommer till. Härligt för barnen att träffa på djuren. Underbart för ekobonden att för en gång skull få träffa konsumenten, menar Linda och Ebba-Maria som båda är medverkande i premiären av Ekorundan.

Nu till helgen går Skånes första Ekorunda av stapeln! Ni välkomnas till invigningen på Mossagården den 31:a augusti mellan kl. 13-14 och sedan att besöka de 18 olika gårdarna under lördagen och söndagen mellan kl 10-17. Välkomna ut på landet!

Anna Eklund, projektledare Ekorundan

www.mossagarden.se / www.ekobonden.se

Mossagården eko ab, Mossagården, 240 14 Veberöd, tel. 046-85544, fax 046-855 85, kontor: 046-85970, info@mossagarden.se

Liten grönsakslåda

Vitkål (Mats i Gnalöv), Medelhavsgurka (frilandsodlad och klimatsmart, Nöbbelövs gård), Majs (Vidablick, Hörby), Kålrabbi (Hanssons, Klippan), Purjolök (Hansson, Klippan), Bönor (Hanssons, Klippan), Paprika (Holland)

Stor grönsakslåda

Vitkål (Mats i Gnalöv), Medelhavsgurka (frilandsodlad och klimatsmart, Nöbbelövs gård), Majs (Vidablick, Hörby), Kålrabbi (Hanssons, Klippan), Purjolök (Hansson, Klippan), Chili (Mandelmanns), Ruccola (Mandelmanns), Broccoli (Hanssons, Klippan)

StorStor grönsakslåda

Vitkål (Mats i Gnalöv), Medelhavsgurka (Nöbbelövs gård), Majs (Vidablick, Hörby), Kålrabbi (Hanssons, Klippan), Purjolök (Hansson, Klippan), Chili (Mandelmanns), Ruccola (Mandelmanns), Broccoli (Hanssons, Klippan), Rödbetor (Mats i Gnalöv), Tomat (Mandelmanns), Aubergine (Danmark)

Singellåda

Vitkål (Mats i Gnalöv), Medelhavsgurka (frilandsodlad och klimatsmart, Nöbbelövs gård), Majs (Vidablick, Hörby), Tomat (Danmark), Mangold (Mandelmanns), Äpple (Retina, Dagstorps fruktodling), Banan (Dominikanska Republiken), Päron (Williams, Italien)

Liten fruktlåda

Äpple (Retina, Dagstorps fruktodling), Banan (Dominikanska Republiken), Päron (Williams, Italien), Physalis (Tony Håkansson, Tygelsjö)

Stor fruktlåda

Äpple (Retina, Dagstorps fruktodling), Banan (D.R.), Päron (Williams, Italien), Physalis (Tony H, Tygelsjö), Plommon (Alnarps Trädg.), Kiwi (Chile), Grapefrukt (Sydafrika)

Rotfruktlåda

Morot och Palsternacka (Mossagården)
Gul morot och Kålrot (Agriberg)

Ostlåda

Gouda (Holland), Cheddar (Tyskland), Camembert (Danmark), Mozzarella (Tyskland)

Smörkokt färsk vitkål

4 port

ett färskt vitkålshuvud
smör
salt, peppar
mald kummin

Dela kålhuvudet i 4-6 klyftor, beroende på storlek. Skär bort den tjocka roten. Lägg i en gryta och tillsätt några matskedar vatten (det skall inte täcka, bara fukta grytans botten). Tillsätt så stor smörklick som du har samvete till, salta, peppra och strö över 1-2 msk mald kummin. Koka på svag värme tills bladen mjuknar men fortfarande har litet spänst kvar. Servera varmt till kött fisk eller som de är.

~~~~~

## Dill- och citronglacerad färsk vitkål

200 g färsk vitkål  
2 st små lökar  
1 dl dill, plockad  
2 msk citronskal, rivet  
3 msk vittvin  
3 msk smör  
vitvinsvinäger  
salt och peppar

Skölj och dela kålen på mitten och sautera upp i smöret med finhackad lök, tillsätt vinet och lägg på ett lock, sjud i 5 min. Lyft locket och tillsätt apelsinskalet och persiljan. Sväng runt i pannan och låt kålen glaseras av blandningen, smaka av med salt och peppar. Servera en bit halstrad fisk till och ev kokt potatis eller couscous.

~~~~~

Kålabbigratäng

4 pers

kålrabbi
3-4 dl grovt rivna ost, typ herrgård
2-3 msk senap
1 tsk timjan

>>

>>>

Koka kålrabbi och skär i skivor. Blanda ihop ost, senap och timjan till en ostsås. Klicka ut över de kokta kålrabbiskivorna. Gratinera i ugn tills den har fin färg, 250°. Servera med potatismos och en sallad.

~~~~~

## Gurksoppa

2 pers

1 finhackad mellanstor gul lök  
50 g smör  
½ stor gurka i tärningar  
1 dryg tsk vetemjöl  
1,5 l vatten eller buljong (t ex kycklingbuljong)  
salt, peppar  
några msk vispgrädd  
finhackad persilja

Låt löken mjukna i smöret utan att brynas, tillsätt gurktärningarna, lägg på lock och fortsätt kokningen vid svag värme 5 min. Rör i mjölet och tillsätt hälften av vätskan. Låt sjuda tills gurkan är mjuk. Mixa soppan till puré och tillsätt resten av vätskan. Koka upp, tillsätt grädden och ev. en smörklick. Strö över persiljan och servera i varma tallrikar.

~~~~~

Turkisk gurksallad

4 port

två små gurkor
vitlök 1-5 klyftor
mynta, 4 msk färsk eller 1 msk torkad naturell yoghurt, ½ l

Hacka gurkan i tärningar, lägg tärningarna i en sil, strö över salt och låt rinna av en timme. Krama ur så mycket vätska som möjligt, låt torka ytterligare på hushållspapper. Krossa vitlöksklyftorna, blanda med yoghurt, gurktärningar, hackad mynta, salt och peppar. Låt stå i kyl ½ -1 timme. Serveras med bröd och smör eller kanske till lammkött.

Indisk gryta med vitkål, mangold och kryddor

600 g vitkål, grovt strimlad
3 morötter, skalade och skivade
1 gul lök, skivad
1 vitlöksklyfta, pressad
2 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1 tsk malen koriander
1 tsk paprikapulver
0,5 tsk malen kanel
0,5 tsk malen kardemumma
1 krm cayennepeppar
6 stora blad mangold, grovt skurna

Fräs vitkålen i olja tillsammans med morötterna. Tillsätt lök och vitlök och fräs ytterligare en stund. Tillsätt vatten tillsammans med buljongtärning och alla kryddorna. Låt puttra tills morötterna är mjuka. Vänd ner mangold och låt puttra en minut till. Smaka av med salt och ev. mer kryddor. Servera med bröd.

~~~~~

## Aubergine- och tomatgratäng

4 pers

1 aubergine, 1 cm tjocka skivor  
2 hackade lökar  
2 hackade vitlöksklyftor  
1 tsk timjan, 1 tsk salt  
3 skivade tomater  
1 dl grädd  
2 dl grönsaksbuljong  
1 tsk vetemjöl  
100 g fetaost  
12 gröna oliver

Sätt ugnen på 200°. Förväll aubergineskivorna ca 3 minuter i lättsaltat vatten. Stek löken. Varva aubergine och lök i en gratängform. Strö timjan och salt mellan varven. Blanda grädd, grönsaksbuljong och vetemjöl och häll över. Bred ut tomatskivorna och grädda gratängen i 30 minuter. Ta ut och strö över oliver och smulad fetaost, ställ in i ugnen ytterligare 5 minuter.

