

## Vägvisare till naturen

Se - mandelblommor på backen - det här är fina marker! Hör på hackspetten som trummar! Att vara vägvisare till naturen är en konst och i viss mån går det att lära hur man förmedlar upplevelser och kunskap på ett fängslande sätt. År 2004 startade Svenska Naturskyddsföreningen, Sveriges Ornitologiska Förening och Studieförbundet ett närnaturguideprojekt och över hela landet arrangerades kurser i guideteknik med fokus på den nära naturen. En tanke är att få människor att upptäcka och ge sig ut i den natur som finns runt knuten. Att vistas ute är viktigt på flera sätt, kanske främst för känslan att vara en del av denna natur och börja förstå sambanden i det levande. Dessutom är det visat genom forskning att vår hälsa stärks även av korta stunder ute i det gröna.

- Det är inte ovanligt att en ek är 400 år gammal och de äldsta exemplaren kan bli upp till 1000 år, berättar Maria Eriksson som berättade trädens historia via trädfén Eternity under årets Mossagårdsfestival. Trädfén Eternity var ett extra inslag som kompletterade naturvandringarna under festivalen.

Sedan 2006 började guidenätverk, s k noder, byggas upp regionalt bland annat i Skåne. Hittills har ca 60 personer bosatta runt om i Skåne deltagit i guideutbildning. Noden har döpts till Skånes Närnaturguider och kommer att förmedla guidningar, informera om fina naturområden och utveckla guideverksamhet på olika sätt. Framöver kommer information om guidningar spridas även genom andra sätt såsom turistbyråer, media - så håll ögonen öppna om du vill följa med på en spännande guidning!

De kunniga närnaturguiderna vill göra det lättare för människor att upptäcka, uppleva och förstå naturen som finns nära där människor bor och verkar. Tanken är att när en guide visar och förklarar närnaturen så sprids kunskap och en känsla för naturen, vilket även ökar förståelsen för vikten av hållbar utveckling. Du kan själv ordna en guidning nära ditt hem eller skola genom att ta kontakt med någon av guiderna på [www2.snf.se/snf/naturguider](http://www2.snf.se/snf/naturguider). Och vill träffa trädfén hittar du henne på ESF i Malmö denna vecka (v. 38) eller så kan man boka en föreställning via [lavambassador@yahoo.com](mailto:lavambassador@yahoo.com).

*Cecilia Wide och Ebba-Maria Olson, Mossagården*

## Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården), Bladpersilja (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Sallad (Den Gamles Gärd, Hörby), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Tomater (Mandelmann, S. Rörum), Rättika (Mats, Gnalöv)

## Stor grönsakslåda

Rödbetor (Bjärhus, Klippan), Majs (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården), Bladpersilja (Solmarka Gärd), Sallad (Den Gamles Gärd, Hörby), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Tomater (Mandelmann, S. Rörum), Rättika (Mats, Gnalöv)

## StorStor grönsakslåda

Salladslök (Agriborg, Tomelilla), Squash (Bjärhus, Klippan), Mangold (Mats, Gnalöv), Broccoli (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Rödbetor (Bjärhus, Klippan), Majs (Solmarka Gärd), Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården), Bladpersilja (Solmarka Gärd), Sallad (Den Gamles Gärd, Hörby), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Tomater (Mandelmann, Rörum), Rättika (Mats)

## Singellåda

Palsternacka (Mossagården), Bladpersilja (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Sallad (Den Gamles Gärd, Hörby), Squash (Bjärhus, Klippan), Majs (Solmarka Gärd), Äpple (Kivik), Banan (Peru)

## Liten fruktlåda

Äpple (Kivik), Päron (Italien), Banan (Peru)

## Stor fruktlåda

Äpple (Kivik), Päron (Holland), Banan (Peru), Grapefrukt (Sydafrika), Kiwi (Chile)

## Rotfruktlåda

Gul/röd lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Rödbetor (Rönneberga Rödbetor), Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården)

*Nästa sida:*

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

## Hemlagad middag på en kvart – är det möjligt?!

Jag blev mycket nyfiken när jag häromveckan läste om boken "Jacobs hälsokök" som säger sig erbjuda en metod för hemlagad mat på en kvart. Författaren Jacob Wismar är kock, kostrådgivare och småbarnsförälder, och hans "familjemetod" har verkligen en hel del goda tips att erbjuda. Att matlagningen bara tar en kvart är en sanning med modifikation, eftersom metoden bygger på att man har förberett sina egna "halvfabrikat", men den som kan tänka sig att någon dag i veckan lägga lite tid på förberedelser kan se fram mot att kunna trola fram god, nyttig och varierad mat på mycket kort tid. Hemligheten är att fylla frysen med olika färdigkokta bönor, grytbitar och stekar i lagoma förpackningar, men även annat som kräver lång tillagning, tex. rårís. Dessutom fyller man kylan med egenblandade smakessenser i så många varianter man känner för, sedan är det bara att plocka ihop de grönsaker man vill använda och blanda och ge. Varje recept består av några färska råvaror som grönsaker och ägg, 1-2 "halvfabrikat" tex. färdigkokta bönor, och en smak-essens, och tillagningstiden blir sällan längre än vad det tar att skära grönsaker och få allt varmt.

## Exempel på smakessenser fr. "Jacobs Hälsokök"

### Sour saffron:

(bra till quinoa, ris, bulgur, skaldjur)  
0.5 g saffran, 2 dl vitvinsvinäger  
2 msk citronsaft, 2 msk honung  
½ msk sambal oelek,  
½ tsk salt, 1 dl olivolja

### Sushi spice:

(passar extra bra till lax, ris, kål)  
1 ½ dl risvinäger, ½ dl japansk soja  
1 msk honung, 1 msk wasabipasta  
1 dl rapsolja

För båda essenserna: rör ihop alla ingredienser utom oljan. Tillsätt sedan oljan lite i taget under omrörning. Förvara i glasflaska med lock. Håller 3-4 veckor i kylan, kan även vara marinad.

## Paella på låtsas (recept fr. Jacobs hälsokök)

4 port

5 dl kokt rårís (från frysen)  
1 gul lök  
1-2 vitlöksklyftor  
1 röd paprika  
½ purjolök  
200g kyckling i bitar, färdiglagad  
200 g räkor med skal  
1 dl passerade tomater  
½ dl sour saffron smakessens  
smör eller olja till stekning  
salt och cayennepeppar  
12 kokta musslor med skal  
ev. citronsaft

Skala räkorna. Hacka lök och vitlök och skär resten av grönsakerna i bitar. Fräs lök och grönsaker i en panna på medelvärme tills det får lite färg. Tillsätt kyckling och rårís, räkor, passerade tomater och sour-saffron-essens och låt allt bli varmt. Smaka av med salt och cayennepeppar. Servera med musslor och ev. citron.

Anpassa till veckans låda: byt ut paprika och zucchini mot morot och palsternacka i tärningar. Byt ut kyckling och skaldjur mot kokta kikärter för en god vegetarisk rispytt!

## Äppelcheesecake med smuldegstäcke

En vän bjöd häromdagen på denna smarriga kaka som är en av de godaste äppelkakor jag smakat!

5-6 äpplen+ 1 tsk kanel och 1 msk socker  
smuldeg:  
2 dl socker, 250g rumsvarmt smör  
6 dl vetemjöl (ev. 1/3 mot grahamsmjöl)  
fillning:  
400 g kvar, 1 ägg  
1 dl socker, 1 tsk vaniljsocker  
½ tsk salt

Kärna ur äpplena och skär i 1-2 cm små bitar. Blanda äppelbitarna med kanel och lite socker. Blanda mjöl, socker och smör med fingrarna till en grynig massa. Rör ihop ingredienserna till kvarg-fyllningen. Bred ut 2/3 av smuldegen i en >>>

>>> långpanna eller stor pajform och platta till något. Häll över kvarg-fyllningen, och fördela sedan äpplena på denna. Smula slutligen över resterande deg och grädda i mitten av ugnen 200 grader 30-40 minuter tills fyllningen stannat och smuldegen fått fin färg. Servera ljummen eller kall.

## Asiatisk soppa med sojabitar

"Sojapluttar" kallar vi härhemma de torkade soja-bitarna som bl.a. kung Markatta och Urtekram har. De är en billig och lättlagad proteinkälla som ger lite kött-känsla i soppor och grytor.

2 medelstora morötter  
2-3 palsternackor  
½ purjolök, strimlad  
1-2 cm färsk ingefära, finhackad  
2 vitlöksklyftor, skivad  
neutral olja till stekning  
3 dl torkade sojabitar  
6 + 6 dl vatten  
1 msk kinesisk soja  
1 msk vinäger, gärna kinesisk  
maltvinäger  
1 msk sweet chilisås  
1 grönsaksbuljongtärning eller motsvarande mängd -pulver  
rostad sesamolja, salt  
till serveringen:  
några kvistar finhackad bladpersilja  
2 tomater i tärningar

Börja med att koka sojabitarna under lock 10-15 minuter tillsammans med 6 dl av vattnet, soja, buljongtärning, vinäger och sweet chili. Skala rotfrukterna och skär i skivor eller stavar. Bryn rotfrukterna tillsammans med purjo, vitlök, ingefära och lite salt några minuter i olja utan att de får färg. Lagg över allt i kastrullen, tillsätt resten av vattnet och låt puttra 5 minuter. Tillsätt mer vatten om du tycker soppan är för "grytig" och smaka av med salt och sesamolja samt om du vill mer sweet chili och/eller soja. Blanda persilja och tärnade tomater och lägg i tallrikarna vid servering.