



# mossagårdsbladet V3

## Stafettpinnen är i omlopp!

Ännu är det inte OS-stafettpinnen som vi tänker på utan det är istället en annan stafettpinne som nått fram! Nämligen Sveriges Radio Kristianstads stafettpinne som går från företag till företag och som just nu har hamnat hos oss här på Mossagården! På måndag i nästa vecka (21/1) mellan kl. 11-11.30 får vi den stora äran att berätta om oss och vår verksamhet i radioprogrammet "Peppar och salt". Vem var det då som gav oss stafettpinnen och som valde att lägga fokus på ekovärlden? Jo, en underbar kund som håller det ekologiska tänkandet varmt om hjärtat och som vill sprida välbalans och ro i våra vardagsliv.

Anna Nilsson bor nära skogen i Emmislöv och det är just skogen som får henne att finna sin välbalans och harmoni. På gården har Anna sin Bio Care, som är en boning för alla sinnen, en helande miljö för kropp och själ. Hur vi mår kan bero på hur vi lever och förbrukar vår kraft och energi. Med gammal visdom och moderna studier och metoder erbjuder hon naturterapeutiska behandlingar. Att ta hänsyn till naturen, oss själva och att använda sig av ekologiska och naturliga preparat är kodord för Anna i sin verksamhet. "Av naturliga skäl" kom att bli Annas slogan, med tanke på att hon ville jobba med naturen och använda dess stora läkande kraft. Gammal visdom och nyfikenheten på vad alla dessa kloka gummor och kloka gubbar kunde åstadkomma med bara naturens örter och sunt förnuft här i Norden ledde till en utbildning i nordisk naturmedicin.

Anna erbjuder holistisk ansiktsbehandling med ekologiska naturliga örtprodukter och meginmassage (som stimulerar kraftkällan i dig). Njut av ett varmt bad i skenet av levande ljus och lyssna till vattnets virvlande rörelser samtidigt som din kropp får behaglig vattenmassage. Hämta ny kraft under stjärnhimmeln med ett bad i vedeldat träkar och njut av tystnaden och stillheten som ger själaro. Anna ger oss nya möjligheter att i samspel med naturen ta tillvara på kraften och energin inom oss och visar oss vägen i egenvård.

*Ebba-Maria Olson, Mossagården*

[www.mossagarden.se](http://www.mossagarden.se)

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

### Liten grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården), Morot (Mossagården), Kålrot (Fritz Thelin, Viken), Champinjon (Holland), Aubergine (Spanien), Tomat (Spanien)

### Stor grönsakslåda

Morot (Mossagården), Kålrot (Fritz Thelin, Viken), Palsternacka (Mossagården), Zucchini (Spanien), Champinjon (Holland), Tomat (Spa), Bönor (Egypten), Aubergine (Spanien)

### StorStor grönsakslåda

Morot (Mossagården), Kålrot (Fritz Thelin, Viken), Palsternacka (Mossagården), Zucchini (Spanien), Champinjon (Holland), Tomat (Spanien), Bönor (Egypten), Aubergine (Spanien), Gula körsbärstomater (Spanien), Gul lök (Holland), Röd, gul paprika (Spanien)

### Singellåda

Palsternacka (Mossagården), Morot (Mossagården), Kålrot (Fritz Thelin, Viken), Champinjon (Holland), Zucchini (Spanien), Äpple Retina (Dammstorps fruktodling, Malmö), Grapefrukt (Italien), Banan (Dominikanska Rep)

### Liten fruktlåda

Äpple Retina (Dammstorps fruktodling, Malmö), Grapefrukt (Italien), Clementin (Italien), Banan (Dominikanska Republiken)

### Stor fruktlåda

Äpple Retina (Dammstorps fruktodling, Malmö), Grapefrukt (Italien), Clementin (Italien), Banan (Dominikanska Republiken), Apelsin (Italien), Kiwi (Flavio Nordera, Erbe i Italien)

### Rotfruktlåda

Palsternacka (Mossagården), Morot (Mossagården), Rödbetor (Rönneberga Grönsaker), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö)

### Ostlåda

Gouda basilika/vitlök (Holland), Parmesan (Italien), Danablue (DK), Castello (Danmark)

Förslag till härliga måltider med recept komponerade av Ann-Sofi Eriksson och MariAnne Olson (mammans special)

## Mammans special

4 port

*Just nu har vi nyupptagen palsternacka! Därför gör vi en vitlökskryddad palsternacksgryta. Detta är riktigt gott enligt testpanelen. Asiatisk touch på svensk palsternacka!*

0,8 kg palsternacka  
2 paprikor, i mindre bitar  
1 citron  
3-4 klyftor vitlök  
1 tärning grönsaksbuljong  
2-3 tsk örtsalt  
1 msk maizenamjöl  
1 tsk gurkmeja

Skala och tärna palsternackan i ca stora bitar. Fräs i olja ca 5 minuter i en gryta. Tillsätt finhackad vitök, örtsalt och buljongtärning, paprika, gurkmeja och maizenamjöl utrörd i 0,5 dl vatten. Pressa i en citron. Låt puttra i 10 minuter. Servera med ris eller couscous och kassler om man önskar kött.

~~~~~

## Grönsallad med zucchini

*Zucchini används oftast stekt men passar även jättebra rå i sallad. Då skalet är lite grovt bör den skivas tunt.*

½ zucchini  
1 äpple  
1-2 morötter  
½ tsk salt  
1 msk sweet chili  
1½ msk balsamvinäger  
1 msk rapsolja  
4 dl strimlad grönsallad eller salladskål solrosfrön eller rostade jordnötter

Dela zucchini på längden och dela varje bit i 3-4 stavar. Skiva dessa riktigt tunt, 1-2 mm. Skär även det urkärnade äpplet och de skalade morötterna i tunna skivor. Blanda väl med ingredienserna till dressing, och vänd till sist ner salladen. Strö över solrosfrön eller jordnötterna.

## Ugnsomelett med champinjoner

4 port

250 g champinjoner, 1 gul lök  
1 msk olja, ½ tsk salt  
1 msk smör  
1 pressad vitlöksklyfta  
omelettsmet:  
6 ägg, 2 dl mjölk  
ev. ½-1 dl riven ost  
färskmalen svartpeppar, lite salt (smaka först hur salta champinjonerna är!)

Skiva champinjonerna i 3-4 mm skivor eller dela i klyftor om de är väldigt små. Grovhacka löken. Blanda lök och svamp med olja och salt i en pajform eller liknande och stek i 225 graders ugn tills vätskan kokat in, ca 25 minuter. Tillsätt smöret och rör om efter halva tiden! Blanda i en pressad vitlöksklyfta och håll över äggstanningen. Grädda ytterligare ca 20 minuter tills ägget stannat. Servera med en god sallad och bröd.  
*Tips! Enklaste sättet att steka svamp är i ugnen! Fast att laga mat i ugnen kräver mycket energi. Vid mindre mängd, 1-2 portioner, använd stekpannan i stället!*

~~~~~

## Ratatouille med potatis

4 port

1 gul lök  
4 finhackade vitlöksklyftor  
2 msk olivolja  
1 stor aubergine, delad i fyra delar på längden och skivad  
1 zucchini delad som auberginen  
1 strimlad röd paprika  
1 strimlad gul paprika  
500 g tomat i tunna klyftor (eller två brukar krossade tomater)  
3 msk koncentrerad tomatpuré  
8 potatisar  
olivolja  
havssalt och nymald peppar

Bryn lök och vitlök i olivolja. Tillsätt aubergine, zucchini, paprika, tomat och tomatpuré lite i taget under omrörning. >

>>> Låt allt puttra under lock i minst 40 minuter. Smaka av med salt och peppar. Skala potatisarna, skär dem i tunna klyftor och lägg på ett eldfast fat eller på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Droppa över på olja, krydda med salt och peppar och ställ in i 200° varm ugn i 20 minuter.

~~~~~

## Varm pastasallad med ugnsbakade rotfrukter

4 port

*Rotfrukter får otroligt mycket smak när de ugnsbakas. Kålrot och palsternacka hör till de godaste!*

ca 300 g skalad kålrot  
2-3 palsternackor  
lite salt och olja till ugnen  
½ röd lök eller några cm purjolök  
1 pressad vitlöksklyfta  
2 tomater i cm-kuber  
½ burk pesto  
1 msk äppelcidervinäger  
2 msk kallpressad olivolja eller rapsolja  
400 g pastaskruvar, gärna fullkorn  
4-5 saltorkade tomater, fint strimlade  
2 dl kokta svart bönor  
salt och färskmalen svartpeppar  
*tillbehör:* ett gott bröd, oliver

Skär de skalade rotfrukterna i ganska stora bitar (ungefär som en tändsticksask). Blanda med salt och olja i en ugnsfast form och baka i 225 grader tills de mjuknat och fått färg, ca 25-30 minuter. Skär löken i tunna skivor. Blanda i salladsskålen med vinäger, olja, vitlök, pesto, bönor och saltorkade tomater. Koka pastan enligt anvisningar på paketet. När rotfrukterna är färdiga, vänd ner dem i pestoblandningen tillsammans med tomaterna och blanda till sist i den avrunna pastan. Smaka av med salt och mal över svartpeppar. Garnera med dina favoritoliver.  
*Tips:* salladen är även god kall, men kräver kanske lite extra dressing då.  
*Variation:* Bönorna kan bytas ut mot annat protein efter smak, tex strimlor av grillad kyckling.

