

Maria får grönsaker till sin arbetsplats

Får du gå långt varje vecka för att hämta Mossagårdens lådor? Varför inte göra som Maria Blidfors och dra igång ett nytt utlämningsställe på din egen arbetsplats? På så vis kan du enkelt få med dig dina ekovaror hem efter jobbet. Maria Blidfors är miljökonsult och en av de 130 som arbetar på företaget Tyréns i Malmö. I mars 2007 startade hon ett utlämningsställe på företaget:

- Någon tipsade mig om att man kunde få ekologiska grönsaker hemskickade. Jag testade först att provbeställa en låda till ett av Mossagårdens befintliga utlämningsställen. När jag såg hur det funkade, skickade jag ut ett internt värvningsmail där jag berättade om fördelarna, berättar Maria.

Tio personer nappade på idén om ett utlämningsställe på Tyréns. Eftersom det handlar om ett företag var det nödvändigt att hålla det slutet, eftersom receptionen annars skulle belastas av att hantera utomstående kunders leveranser. Men även om antalet beställningar varierar från vecka till vecka, tycker inte Maria att det innebär så mycket jobb att vara kontaktperson.

- Det sköter i princip sig självt. Jag håller bara lite koll på antalet prenumeranter – vi ska ju helst vara minst sju. Minskar antalet beställningar för mycket skickar jag ut ett påminnelsemail och ser till att berätta för alla nyanställda om tjänsten!

Annars finns det såklart mest fördelar med att ha ett utlämningsställe på sin arbetsplats. Det är smidigt att inte behöva ta omvägen till affären efter arbetsdagens slut, utan kunna hämta varorna i receptionen och cykla direkt hem. På frågan varför ekologisk mat är viktigt för henne, svarar Maria att hon vill ha saker som är så okonstlade som möjligt:

- Vi diskuterade nyligen på jobbet varför man ska behöva efterfråga ekologisk mat, varför den inte är det redan från början. Själv försöker jag bli bättre, eftersom jag känner till sambanden mellan det vi äter och vår hälsa. Dessutom: om vi konsumerar ekologiskt innebär det inte bara mindre gifter för oss själva, utan även för de som producerar våra grönsaker. Alla parter i den ekologiska livsmedelskedjan mår bättre!

Anna Wagner, Mossagården

Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Kålrot (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Bladpersilja (Solmarka Gärd), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Rättika (Mats, Gnalöv), Tomater (Italien), Broccoli (Danmark)

Stor grönsakslåda

Salladslök (Arne Persson, Agriberg), Majs (Vidablick, Hörby), Purjolök (Arne Persson), Morot (Mossagården), Kålrot (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Bladpersilja (Solmarka Gärd), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Rättika (Mats, Gnalöv), Tomater (Italien), Broccoli (Danmark)

StorStor grönsakslåda

Grönkål (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Savoykål (Solmarka Gärd), Citron (Italien), Avokado (Spanien), Salladslök (Arne Persson, Agriberg), Majs (Vidablick, Hörby), Purjolök (Arne Persson), Morot (Mossagården), Kålrot (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Bladpersilja (Solmarka Gärd), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv), Rättika (Mats, Gnalöv), Tomater (Italien), Broccoli (Danmark)

Singellåda

Morot (Mossagården), Zucchini (Mats, Gnalöv), Majs (Vidablick, Hörby), Mangold (Mats, Gnalöv), Purjolök (Arne Persson), Äpple (Alnarp), Banan (Peru), Apelsin (Sydafrika)

Liten fruktlåda

Äpple (Alnarp), Päron Conference (Holland), Banan (Peru), Apelsin (Sydafrika)

Stor fruktlåda

Äpple (Alnarp), Päron Conference (Holland), Banan (Peru), Apelsin (Sydafrika)

Rotfruktlåda

Kålrambi el. svart rättika (Mats J, Gnalöv), Rödbetor (Rönneberga Rödbetor), Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården)

Nästa sida:

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

Är svensken en kålrot eller vice versa?

Kålroten tillhör de där gamla knölnarna nordeuropéerna överlevde på innan Columbus & co hämtade hem potatisen från Amerika. Speciellt fästade vid den tycks dock svenskarna ha varit. Rotmos med fläsklägg tillhör ju svensk husmanskost paradnummer, och i Storbritannien kallas kålroten faktiskt swede – svensk, alltså- om än det korrekta namnet är swedish turnip. Även i USA har kålroten ett namn med svenska rötter – den kallas vanligtvis "rutabaga", vilket lär vara en förvrängning av det västgötska dialektordet för nämnda knöl, "rotabage" (ett ord som förövrigt även fransmännen anammat på senare år). Själv tycker jag att ugnsbakade kålrötter tillhör det mer delikata man kan äta, och under en tur på nätet upptäckte jag att matskribenten, kokboksförfattaren och f.d. matkaravanguiden Lisa Förare Winbladh delar denna kärlek. Under rubriken "Kålroten – en skänk från nedan" skriver hon om alla dess företräden på snygga matnättidningen taffel.se, och bjuder därtill på ett flertal trevliga kålrotsrecept.

Gammaldags kålrotspuré

4 port

Bonniers kokbok föreslår rotmospulver till denna krämiga soppa, men klart blir det godare (och nyttigare) med "the real thing"!

4 potatisar
1 morot
1 bit kålrot (ca 3 dl tärnad)
8 dl vatten+grönsaks- eller hönsbuljongpulver/tärning
1 dl grädde
2 msk smör
½ knippe finhackad persilja

Skala potatis och rotfrukter och skär i ganska små tärningar. Koka tillsammans med vatten och buljongextrakt tills allt är mjukt, ca 10 minuter. Tillsätt grädde och koka upp på nytt. Tag av från värmen och kör slätt med mixerstav. Smaka av med en klick smör, salt och peppar och strö över persilja. Servera med knäckemacka!

Kålrotsriv med citronvinegrette

Kålroten innehåller massa c-vitamin, så bäst är den såklart rå.

en rejäl bit kålrot
1-2 morötter
en nypa salt
skal och saft av ½ citron
2 msk god olja
1 pressad vitlöksklyfta
några kvistar finhackad bladpersilja
nymalen svartpeppar

Skala och riv rotfrukterna grovt. Blanda väl med övriga ingredienser. Bygg gärna vidare med tärnade tomater, tunt skivad salladslök och strimlad grönsallad. Lite solrosfrön på toppen är heller inte fel.

Kålrot på asiatiskt vis

4 port
(recept av Lisa Förare Winbladh på taffel.se)

Torkade räkor hittar du oftast i frysen på asiatiska butiker. Om du inte får tag på torkade räkor kan du hoppa över dem och istället vända ner 2 tsk fisksås samtidigt med sambal. Eller ersätta med 1 dl bitar av torkad shiitakesvamp, så blir rätten helt vegetarisk.

1/2 dl torkade räkor
1 (ca 400 g) kålrot
2 banancharlottenlökar
1 msk finhackad ingefära
2 msk neutral rapsolja
1/2 msk sambal olek
2 dl kyckling- eller grönsaksbuljong
300 g marinerad tofu, seitan eller tärnade köttrester
Till servering:
nykokta nudlar eller fullkornspasta
broccoli
fint skuren färsk koriander och/eller salladslök

Slå kokande vatten på räkorna och låt stå i minst 20 minuter. Skär av skalet på kålroten med vass kniv. Tärna den fint. Skala och hacka löken. Stek försiktigt räkor, kålrot, lök och ingefära i rapsolja tills allt är riktigt mjukt och gyllene. >>>

>> Ha tålmod. Minst 10 minuter. Rör ner sambal och fräs i någon minut under omrörning tills den skiftar i färg. Vänd ner buljong och tofu. Garnera gärna med färsk koriander och finskuren salladslök. Tips: banan-charlottenlök tycks vara en 4ggr så stor variant på charlottenlök – men några salladslökar eller vanlig gul lök funkar säkert också om det kniper.

~~~~~

## Varm pastasallad med ugnsbakade rotfrukter

4 port

ca 400 g skalad kålrot  
2-3 morötter  
lite salt och olja till ugnsbakningen  
1-2 salladslökar inkl blasten  
1 pressad vitlöksklyfta  
2 tomater i cm-kuber  
½ knippe finhackad bladpersilja inkl stjälkar  
1 msk äppelcidervinäger  
3 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, persilja, bönor och saltorkade tomater. Koka pastan enligt anvisningar på paketet. När rotfrukterna är färdiga, vänd ner dem i bönblandningen 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. Andra rotfrukter, tex palsternacka och selleri är också smarrigt att ugnsbaka!