

## När Bertil började bekymra sig

”Men varför äter du inte?” Berit sitter förorättad och sorgsen och handvridandes och skuldbeläggjarblängande mittemot sin äkta hälft och hans oätna kålpudding med de orörda lingonen och mjölkglaset som bara står och står som det gjort sista halvtimmen denna bedrövelsens måltid när Bertil börjar bekymra sig. Bertil har i alla tider, varit en rekorderlig karl som jobbat på jobbet när han skulle, sov i sin säng på natten, åkt på semester på semestern, druckit tiokaffe klockan tio och mellan fem och ca kvart i sex samtliga vardagar har han då absolut ätit Berits lagade och serverade middagsmat. Men nu sitter han som en sur lerklump och klipper med sina vattniga grå ögon. Blicken vandrar osäkert mellan ugnsfast keramik, Gustavsbergstallrik och Duralexglas när plötsligt en tår lämnar ögat, rinner ned över hans annars så pålitliga ansikte och landar bland de något urblekta flanelldrutor som spänner över magen. Berit betraktar mållös mörka fläckar av gråt på hennes lilla gubbes kulmage.

Om inte hans välmenande hustru varit så urbota dum skulle han nog ha sagt att ”Det är planeten, Berit. Det går ju åt pipan, åt skogen, åt fanders”, men räddar sig från hennes enfaldiga kackel genom tystnad. Berit har under flera år varit mycket medveten om vikten av att äta ekologiskt och varken slösa vatten el eller bensin i onödan. Hon har sällan missat några chanser att uppfostra sin make i denna lära. Det är egentligen inte maten det är fel på, eller rättare sagt felet är att den nog är just så god och ekologisk och... bra som de säger att mat ska vara. Bertil äter inte. Han sitter och vojar sig i sitt inre över konsumtionens olämpor. Han tänker på de apatiska undernärda barn han sett på Dokument utifrån på 80-talet, som inte ens orkade vifta bort flugorna och på vad motsatsen till extrem undernäring och apati egentligen innebär. Han undrar om det alls gjorts några undersökningar på hur ekologisk mat påverkar konsumentens beteende. Blir vi inte väldigt aktiva och riskerar att konsumera mer av jordens resurser? Är hans hustrus stående ekomatsargument det är så bra för DIG i själva verket en negativ sidoeffekt? Är det inte så att han genom förtäring av högkvalitativ mat får mera lust och energi att köra skoter, ta Saaben till Göte och dricka kaffe, måla husvagnen eller klippa gräset?

Bertils tårar strömmar ned för kinderna och hans skjorta är vid det här laget mörk av tårars väta och ser alls inte urblekt ut längre. Hans annars ganska bleksiktiga fysionomi är blossande röd av upphetsning över sin egen upplevda genialitet och förtvivlan över den nya insikten. Berit blir å andra sidan bara blekare och har nu nästan vridit av sig sina egna händer. Han säger inget han äter inget han bara klipper med ögonen och bölar hejdlöst. Bertil ryser. "klimathotet" och "den ekologiska trenden" är blott små skuggor av vad som faktiskt håller på att hända. När fler kommer till sann ekologisk medvetenhet kommer konsumtionen att falla drastiskt. Vi kommer helt enkelt att inse att det är all den förbannade energin vi får genom maten som gör att vi hittar på, konsumerar ytterligare, flänger runt förstör och tar totalt tabberas på Moder Jords bjudning. Bertil ser ekologisk medvetenhet i förändring med sig själv i täten. Bertil förstår att trenden som oundvikligen går över är trenden Homo Sapiens Sapiens och med våra förseglade munnar ska vi sålunda lämna plats till mer vällyckade arter.

Hur ska det gå för Berit och Bertil? Än så länge har de inte lyckats säga något vettigt till varandra utan behöver Mossagårdsbladets läsares hjälp för att komma vidare. Är det färdigätet för Bertils del? Utan människor ingen överkonsumtion? Kan Berit tala honom till rätta eller är det han som lyckas förklara tingens allvar för henne? Ge dem råd: [mossafen@mossagarden.se](mailto:mossafen@mossagarden.se)

Maria Eriksson, Mossagårdsfén

## Liten grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Blomkål (Italien), Grönkål (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Brysselkål (Bjärhus, Klippan), Persilja (Solmarka Gärd), Sallad (Mats Johnsson, Gnalöv)

## Stor grönsakslåda

Pumpa (Råby Biogrönt), Broccoli (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Palsternacka (Mossagården), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Blomkål (Italien), Grönkål (Solmarka Gärd), Brysselkål (Bjärhus, Klippan), Persilja (Solmarka Gärd), Sallad (Mats Johnsson)

## StorStor grönsakslåda

Rotselleri (Bjärhus, Klippan), Svart rättika (Mats, Gnalöv), Citron (Italien), Morot (Mossagården), Pumpa (Råby Biogrönt), Broccoli (Solmarka Gärd, Vassmolösa), Palsternacka (Mossagården), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Blomkål (Italien), Grönkål (Solmarka Gärd), Brysselkål (Bjärhus, Klippan), Persilja (Solmarka), Sallad (Mats, Gnalöv)

## Singellåda

Palsternacka (Mossagården), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Grönkål (Solmarka Gärd), Brysselkål (Bjärhus, Klippan), Äpple Aroma (Christer Persson, S. Melby), Grapefrukt (Italien), Svart rättika (Gnalöv), Clementin (Italien)

## Liten fruktlåda

Äpple Aroma (Christer Persson, S. Melby), Grapefrukt (Italien), Clementin (Italien), Päron (Funtahagens Fruktodling)

## Stor fruktlåda

Äpple Aroma (Christer Persson, S. Melby), Grapefrukt (Italien), Clementin (Italien), Päron (Funtahagens Frukt), Apelsin (Sydafrika)

## Rotfruktlåda

Rödbetor (Rönneberga), Morot (Mossagården), Gul Morot (A. Persson), Kålrot (A. Persson), Jordärtskocka (Tygelsjö), Svart rättika (Gnalöv)

# Receptreceptreceptreceptrecept

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

## Pottpuri på kål och palsternacka

4 port

*Kokt brysselkål är ett klassiskt tillbehör till gås eller kalkon. Prova denna läckra "pytt" i stället!*

1/2 blomkålshuvud delat i små buketter  
10-15 brysselkålshuvuden  
3 kvistar grönkål  
2 palsternackor, skalade och skivade  
1 gul lök, skivad  
1 rejäl klick smör eller några msk god olja  
2 vitlökslyftor, skivade  
1 dl vatten  
salt och färskmalen vitpeppar  
1/2 tsk smulad rosmarin eller salvia

Ansa brysselkålen och klyv dem i halvor. Skölj grönkålen noga, strimla bladen och skiva stjälkarna mm-tunt. Blanda alla ingredienser i en gryta och koka på låg värme under lock 5-10 minuter tills vattnet nästan kokat bort. Smaka av med salt och rosmarin och servera som tillbehör tex. till ugnstekta kött, omelett eller bönbiffar.

## Krämig pumpasoppa med linser och ingefära

4 pers som huvudrätt/8 pers som förrätt

1 hokaidopumpa eller 8 dl tärnat pumpakött från jättepumpa  
1 gul lök, grovhackad  
olja till stekning  
1 dl röda linser  
3-5 cm färsk ingefära, skalad+tunt skivad  
1 dl vitt vin  
2 dl grädde eller crème fraiche  
salt och peppar efter smak  
1-2 msk sweet chili-sås  
8 dl vatten  
skal och saft av 1/2 citron

Skala och kärna ut pumpan – enklast om du först delar den i mindre bitar! Bryn löken med ingefäran någon minut utan att den får färg. Tillsätt pumpa, linser, 1 tsk salt och kokande vatten och puttra under lock 10-15 minuter tills allt är mjukt. Tillsätt vin och grädde och låt koka upp på nytt. Mixa soppan slät med

>> mixerstav, tillsatt citronskal och saft och smaka av med salt och sweet chili. Strö över lite finhackad grönkål vid serveringen.

## Bitiga rotsaksbiffar

6-8 port

*Receptet kommer från inspirerande miljökokboken Manna, som finns att köpa på vår hemsida!*

1 kg blandade rotfrukter tex kålrot, persiljerot, palsternacka, gul lök, morot  
3 ägg  
1/2 msk grov senap, typ skånsk  
1/2 dl vetemjöl  
1/4 dl fint hackad bladpersilja  
havssalt efter behag  
rapsolja till stekning

Skala och strimla rotfrukterna. Använd grova skivan på matberedaren eller rivjärnet. Det går också att skära tunna strimlor med kniv. För att få rotfrukterna att binda ihop till biffar måste man först fräsa strimlorna i en stekpanna med lite rapsolja. Låt rotfrukterna svalna. Blanda dem med ägg, senap, vetemjöl och salt efter behag. Provstek en biff och smaka av. Stek biffarna i rapsolja på medelstark värme. Servera med ett gott potatismos och grönsallad.

Variation: Byt ut bladpersiljan mot finhackad grönkål och någon torkad örtekrydda!

## Grönkålspesto

*Pesto kan som bekant göras på det mesta som är grönt;-)*

2-3 grönkålskvistar  
1 dl solrosfrön eller annat "nötigt"  
1 dl kallpressad raps- eller olivolja  
1/2 dl smakrik ost i bitar – bra sätt att använda ostkanter!  
salt, vinäger

Skär grönkålsstjälkarna i tunna skivor. Mixa allt till en slät massa i matberedare eller med mixerstav. Smaka av med salt. Lite vinäger i peston ger bättre hållbarhet om du inte använder allt på en gång.

## Blomkålssallad med svart quinoa

4 port

*Svart eller röd quinoa blir väldigt dekorativt i sallad!*

1/2 blomkålshuvud  
1 grovrevet äpple  
1 dl grovriven rättika  
1 grovriven palsternacka  
1 tsk senap  
1 msk äppelcidervinäger  
2 msk rapsolja  
1 pressad vitlöksklyfta  
1/2 tsk salt  
2 dl svart quinoa  
4 dl strimlad grönsallad

Koka quinoan enligt anvisningarna på paketet. Skölj med kallt vatten och låt rinna av. Dela blomkålen i små buketter och skiva stammarna tunt. Även blasten kan användas om den skivas tunt! Blanda det rivna med olja, vinäger och kryddor, vänd ned blomkål och quinoa och blanda väl. smaka av med salt och vinäger och vänd slutligen ned grönsalladen strax innan serveringen. Gott till stekt mat, tex. biffarna härintill eller curryfrästa kikärter.

## Ugnsbakade äpplen med pumpatosca

4 portioner som "fika" eller 8 som efterrätt.

4 äpplen  
2 dl skalade pumpafrön  
1 dl råsocker  
50 g smör  
1/2 tsk kanel  
2 msk mjölk

Halvera äpplena och gröp ur kärnhuset. Smält smöret och tillsätt socker, kanel, mjölk och pumpafrön. Ställ äppelhalvorna tätt ihop i ugnsfast form och fördela pumpa-blandningen i urgröpingarna. Baka inredre delen av ugnen i 200 grader 10-15 minuter tills äpplena mjuknat och toscan börjar få färg. Servera med mjukvispad grädde.