

## Nu finns Wise naturkosmetik i Ekobutiken!

Nu kommer vintern och en period då luften är torrare. Skönt är då att få hjälpa huden med en kräm eller olja som känns bra. Vi har ett lite nyvaket intresse för vad det gäller att rensa ut onödiga och tveksamma ämnen från våra hygienprodukter. Men som tur är börjar det nu komma olika ekologiska hudvänliga produktserier på marknaden. För att det skall vara lätt för alla som vill få tag på ekologisk naturkosmetik har vi nu en ekologisk, lokalt producerad, SLS tensidfri, mineraloljefri, djurförsöksfri, syntetiska färg- och doftämnesfri hudvårdsserie i Ekobutiken.

Förutom att Wise är lokalt producerad och allt annat bra så blev vi speciellt förtjusta i deras produkter eftersom de är anpassad till vårt nordiska klimat och innehåller ingen eller < 1% alkohol. Wise användes idag redan i ett hundratal salonger/butiker i Sverige och under festivalen använde Anna Biocare spa produkterna i sina behandlingar. Vi hoppas ni också kommer att trivas med Wise och i Ekobutiken kan ni hitta ansiktskrämer, rengöringskrämer, ansiktsmasker av olika slag, duschgelé, cerat och kroppsolja m.m. Titta in i Ekobutiken under Veckans nyheter så kanske du hittar en passande Wise present till dig själv eller någon vän.

Vi har sedan ett par månader tillbaka också försett Ekobutiken med en Ekologisk hårvårdsserie. Det är Green Peoples dryga och fina schampo som är väl utprövat och speciellt anpassat för personer med känslig hud. Kvinnan bakom Green People startade företaget eftersom det inte fanns några schampo som hennes dotter tålde och idag 10 år senare har hon blivit prisbelönt för sitt schampo. Intensive Repair Schampo blev framröstad till 'Bästa hårprodukt' av tidningen Natural Health & Beauty 2008. Företaget är engelskt men produkterna vi har i vårt sortiment tillverkas i Köpenhamn vilket känns bra ur transportsynpunkt. Schampot är fritt från SLS/SLES, parabener, ftalater och konstgjorda doftämnen och så räcker det minst tre gånger så länge som vanligt schampo.

*Titta noga i veckans låda, för där hittar ni två små provpåsar med schampo och conditioner!*

*Inger Valeur, Mossagården*

### Liten grönsakslåda

Polkabetta (Rönneberga Rödbetor), Kålrot (Arne Persson, Tomelilla), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Röd lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Tomat (Holland), Grön paprika (Holland)

### Stor grönsakslåda

Morot (Mossagården), Sallad (Mandelmann, S. Rörum), Polkabetta (Rönneberga Rödbetor), Kålrot (Arne Persson, Tomelilla), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Röd lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Tomat (Holland), Paprika (Holland)

### StorStor grönsakslåda

Pac Choi (Mandelmanns, S. Rörum), Gul knippelök (Arne Persson, Tomelilla), Gul morot (Arne Persson), Selleri (Solmarka Gård, Vassmolösa), Morot (Mossagården), Sallad (Mandelmanns), Polkabetta (Rönneberga Rödbetor), Kålrot (Arne Persson), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Röd lök (Tony Håkansson), Tomat (Holland), Grön paprika (Holland)

### Singellåda

Polkabetta (Rönneberga Rödbetor), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Tomat (Holland), Grön paprika (Holland), Röd lök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Äpple Aroma (Britt Persson, Skillinge), Päron Conference (Holland), Apelsin (Italien)

### Liten fruktlåda

Äpple Aroma (Britt Persson, Skillinge), Päron Conference (Holland), Mango (Brasilien), Banan (Dominikanska Republiken)

### Stor fruktlåda

Äpple Aroma (Britt Persson, Skillinge), Päron Conference (Holland), Mango (Brasilien), Banan (Dominikanska Republiken), Apelsin (Italien), Clementin (Italien)

### Rotfruktlåda

Jordärtskocka (Tony Håkansson), Selleri (Solmarka), Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården)

# Receptreceptreceptreceptrecept

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

## Trendriktiga biffar

Som en följd av ekotrenden kommer bok efter bok som på olika sätt vill guida oss rätt i miljö-djungeln. En av de senaste tillskotten på marknaden är fina kokboken "Ekologiska smaker – äkta matglädje, äkta råvaror" av kocken och föreläsaren Henrik Arkåsen. Frestande recept och läckra foton varvas med matnyttiga tips om miljövänligare mat i denna inspirerande bok som receptet på kikärtsbiffarna härintill hämtats från.

## Purjolökssalsa

2 dl finhackad purjolök, av vitt och grönt  
2 dl tärnade tomater el ½-1 pkt krossade  
1 finhackad paprika el 1 grovripen morot  
örtsalt, tabasco

Blanda alla ingredienser. Smaksätt med tabasco och örtsalt, samt lite olja och vinäger om du vill. Servera som tillbehör till stekt eller grillad mat, tex tacos eller kikärtsbiffarna härintill.

**Variera smaken:** pröva att smaksätta salsan med kanel, curry, spiskummin eller örtekryddor (i en klassisk salsa är mängder av färsk koriander och chili viktiga ingredienser).

## Linssallad med tomat och purjo

2 dl gröna eller svarta linser (du puy)  
2 tomater, tärnade  
2 dl fint strimlad purjo, av vitt och grönt  
½-1 grön paprika, tärnad  
2 msk kallpressad oliv- och/eller rapsolja  
1 msk balsamvinäger  
salt, färskmalen svartpeppar och valfri örtekrydda, gärna basilika.

Koka linserna i 5-6 dl lättsaltat vatten tills de är mjuka men ej mosiga, ca 30 minuter. Blanda under tiden de övriga ingredienserna. Håll av överflödigt vätska från linserna och spola av dem lite med kallt vatten. Vänd försiktigt ned dem i salladen och smaka av med salt och vinäger.

## Kikärtsbiffar med spiskummin

4 port  
ett recept från "Ekologiska smaker"

1½ dl bulgur, 1 gul lök, klyftad  
1 vitlöksklyfta, 1-2 kvistar bladpersilja  
3 dl kokta kikärter  
½ tsk salt, 1 krm cayennepeppar  
1 tsk spiskummin, 1 krm kanel  
1 ägg, ev lite vatten  
1 dl sesamfrön till panering  
olivolja och smör att steka i

Koka bulgur enl. anvisningarna på paketet. Håll bort överflödigt vatten  
Mixa lök, vitlök och persilja i matberedaren så att allt finfördelas. Tillsätt kikärter, salt, kryddor och ägg. Fortsätt mixa allt till en fast och stadig smet. Blanda ned den kokta bulguren och späd m vatten om det blir för kompakt. Forma smeten till små biffar, vänd dem i sesamfrö och stek dem gyllenbruna. Servera tex. med ungsstekta rotfrukter och salsa eller i pitabröd med sallad som falafel.

## Krispig polkasoppa med rödlök

4 port

*Polkabeterorna är så snygga att det är kul att laga dem så ränderna syns.*

½ kg polkabeter, 1 rödlök  
1 l klar grönsaks- eller kycklingbuljong (från tärning går bra)  
1 dl vitt vin eller ½ pressad citron  
2 dl kokta kikärter eller vita bönor  
salt och sweet chilisås efter smak.

Skala rödlök och polkabeter och skär dem i tunna halvmånar. Koka upp buljong och vin eller citron tillsammans med kikärter eller bönor och låt puttra några minuter. Lägg i lök och betor och låt koka ett par minuter till. Smaka av med salt och sweetchili och gärna en klick smör, och servera genast – annars bleks betornas ränder bort. En klick getosterème och lite smulad rosmarin är gott till (blanda lika delar chèvre och crème fraiche).

## Sötsur polkawok med korv

4 port

*En asieninspirerad variant på korv stroganoff där rödbetorna redan finns i grytan.*

1 röd lök, skivad  
1-2 tsk torkad ingefära eller 1 msk färsk  
2 msk olja med neutral smak  
3-4 polkabeter  
2 vitlöksklyftor, pressade  
4 dl strimlad korv typ falu- eller grillkorv – gärna sojakorv.  
1 grön paprika, strimlad  
2 dl vatten+ 1 msk ljus vinäger  
1 msk råsocker, salt och peppar  
1 tsk potatismjöl eller maizena.

Skala polka-betorna och skär dem i strimlor eller halvmånar. Woka lök och grönsaker med olja och kryddor några minuter. Tillsätt den strimlade korven och woka ytterligare en minut. Tillsätt vatten och vinäger och red med lite potatismjöl eller maizena. Smaka av med salt, peppar – gärna chili – socker och vinäger. Jasminris eller quinoa är gott till.

## Purjolökspaj

4-6 port

2 dl vetemjöl (eller hälften graham)  
100g kallt smör  
2 msk kallt vatten  
1 stor purjolök  
3 ägg+4 dl mjölk+1 tsk salt

Skär smöret i mindre bitar och arbeta ihop med mjölet till en smulig massa. Tillsätt vattnet och arbeta snabbt ihop till en deg. Tryck ut degen i en pajform, pricka med gaffel och förgrädda 15 minuter i 200 grader. Skiva den väl sköljda purjolöken och mjuka den i olja några minuter, fördela sedan i det förgräddade pajskalet. Vispa ihop äggstanningen och håll i formen, grädda 25-30 minuter i 200 grader i nedre delen av ugnen. Variera purjopajen genom att toppa med några dl tärnad fetaost, skivade tomater eller lite rökt lax.