

Välkommen till Mossagårdens julbasar!

Du är hjärtligt välkommen till vår julbasar, den 13/12 kl. 11-17! På plats finns bl.a. eko-konst, biospa och försäljning av ekokläder. Kl. 16 kommer vi ha ett ridande luciataåg genom Mossagården och det finns möjlighet att fika med lussebullar och glögg. Självklart är också gårdsbutiken öppen! Vi hälsar er alla varmt välkomna! Kanske vill ni passa på att handla julklappar?

- Jag har gett bort ett antal lådor och det har varit väldigt uppskattat. Ni kanske skulle tipsa om det som en bra julklapp på hemsidan, hälsar en kund till Mossagården.

Visst ska vi göra det! Vi har fyra, eller egentligen fem, tips:

1. Man kan teckna en prenumeration på en låda som julklapp (ange din egen e-postadress, så kommer fakturan rätt)
2. Man kan köpa en låda för en eller några leveranser (skriv ett litet gåvokort till mottagaren, om vart lådan kan hämtas)
3. Man kan beställa lite olika varor från ekobutiken och lägga i en korg som julklapp (så kan man välja precis det man vill ge)
4. Det går också bra att beställa färdiga julkorgar, som julklappar till familjen eller varför inte till personalen på arbetsplatsen?
5. Eller så kan man beställa veckans grönsakslåda i vecka 52 och lägga hela lådan under granen!

Sedan vill jag ge fyra personliga julklappstips, som jag verkligen gillar. I denna vecka är vi privilegierade med en gästkok, nämligen Maja Söderberg som är författare av kokboken "Majas klimatmat"! Hennes specialkomponerade recept finner ni på nästa sida och boken kan ni köpa direkt på vår hemsida under "julklappstips". *Happyplanet.se* är en miljöbutik på nätet som bl.a. säljer återvunna saker (där jag köpt min favoritväska, gjord av kapsyler), *ekolek.se* har kul och meningsfulla leksaker för barn (där man bl.a. kan köpa byggklossar gjorda av majs). Jag vill också varmt rekommendera min mammas och systers ekologiska klädbutik, *Fiber Fin*, som ligger på Drottningtorget i Malmö. Jag tycker att det är underbart att handla i butiken, speciellt eftersom allt är ekologiskt men också för att det är fina och prisvärda kläder som passar både till vardag och fest!

Vi passar på att hälsa att julsortimentet är på väg in, med glögg, pepparkakor, marsipan, godis och mycket mer. Vi vill också informera om att med anledning av helgdagarna i vecka 52 och 1 kommer leveransen på tisdagarna (23/12 resp. 30/12) istället för ordinarie leveransdagar torsdag respektive fredag.

Ebba-Maria Olson, Mossagården

Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Broccoli (Italien),
Palsternacka (Mossagården), Jordärtskocka
(Ängsö Gärd, Tygelsjö), Purjolök (Fritz Thelin,
Viken), Cornsallad/Ruccola/Spenat (Italien)

Stor grönsakslåda

Morot (Mossagården), Palsternacka
(Mossagården), Jordärtskocka (Tony Håkansson,
Tygelsjö), Broccoli (Italien), Purjolök (Fritz
Thelin, Viken), Cornsallad/Ruccola/Spenat
(Italien), Paprika (Holland), Fänkål (Italien)

StorStor grönsakslåda

Grönkål (Mats Johnsson, Gnalöv), Kålrot (Arne
Persson, Tomelilla), Gul lök (Ängsö Gärd,
Tygelsjö), Citron (Italien), Morot (Mossagården),
Palsternacka (Mossagården), Jordärtskocka
(Tony Håkansson, Tygelsjö), Broccoli (Italien),
Cornsallad/Ruccola/Spenat (Italien),
Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Röd paprika
(Holland), Fänkål (Italien)

Singellåda

Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö),
Broccoli (Italien), Fänkål (Italien), Gul lök
(Tony Håkansson), Citron (Italien), Äpple
(Krister Persson, Kivik), Grapefrukt (Italien),
Banan (Dominikanska Republiken)

Liten fruktlåda

Äpple (Krister Persson, Kivik), Päron Anjou
(USA), Grapefrukt (Italien), Banan (Dom. Rep.)

Stor fruktlåda

Apelsin (Italien), Äpple (Krister Persson, Kivik),
Päron Anjou (USA), Grapefrukt (Italien),
Banan (Dominikanska Republiken)

Rotfruktslåda

Rödbetor (Rönneberga), Palsternacka
(Mossagården), Jordärtskocka (Ängsö Gärd,
Tygelsjö), Rödbetor (Rönneberga), Rättika (Mats
Johnsson, Gnalöv)

Nästa sida:

*Prova på de inspirerande recepten från
Maja Söderberg, författare av kokboken
"Majas klimatmat"!*

Receptreceptreceptreceptrecept

Prova på de inspirerande recepten från Maja Söderberg, författare av kokboken "Majas klimatmat"!

Att som ni, prenumerera på en ekologisk grönsakslåda, är ett väldigt klimat-smart sätt att handla på. Utan att anstränga er får ni säsongens grönsaker direkt hem till dörren. Denna vecka har jag, Maja Söderberg, författare till boken "Majas klimatmat" fått äran att komponera recept utifrån lådornas innehåll. Några av recepten hittar ni i min bok, andra är special-gjorda till er. På www.klimatmat.se kan ni hitta fler klimatsmarta recept. Och min bok finns att köpa i Mossagårdens nätbutik. Ett bra julklappstips. Smaklig måltid! /Maja Söderberg

Gös på purjolöksbädd

4 personer

Då 75 % av världens fiskbestånd är fullt utnyttjade eller överfiskade gäller det att vara lite kräsen vid fiskdisken. Gös från insjöar är ett utmärkt val, gösen från Hjälmaran är t.om. MSC-certifierad, vilket innebär att den kommer från ett uthålligt fiske som är kontrollerat av oberoende kontrollanter. Färsk gös brukar vara lätt att hitta i fiskdiskar eller fiskbilar.

600 g färsk gösfilé

2 dm purjolök, använd gärna det gröna salt och peppar

2 msk smör

Skära och skölj purjolöken. Skär den först i två decimeterlånga bitar. Skär sedan på längden till långa strimlor. Lägg purjolöksstrimlorna i botten av en ugnsfast form. Lägg gösfilén ovanpå, salta och peppra och lägg på några klickar smör. Baka i ugnen på 200 grader i ca 10-15 min tills fisken är klar. Servera med potatismos, smält smör och sallad.

Soppa på fänkål och palsternacka

Till 4 personer

I den här soppan fungerar bönor som redning. Det ger inte bara soppan en krämig konsistens och god smak, utan gör den även nyttigare. Bönorna är rika på protein och fibrer och ger därmed >>

>> samma mättnadskänsla som om jag hade hållt i grädd. Mejeriprodukter orsakar stora utsläpp av växthusgaser, vilket är ytterligare en anledning att reda med bönor istället. Jag har valt vita bönor för att soppan ska behålla sin ljusa färg. Det finns både stora eller små vita bönor, men vilka du väljer spelar ingen roll.

1 fänkål

1 äpple

2 palsternackor

1 gul lök

2 msk rapsolja

9-10 dl vatten

3 dl kokta vita bönor

2-4 vitlöksklyftor, pressade

salt och peppar

Skär fänkålen i tunna bitar. Skala och skär äpple, palsternacka och lök i bitar. Fräs grönsakerna och äpplet i rapsoljan. Slå över vatten. Krydda soppan och låt den koka i omkring 20 minuter. Tillsätt bönorna. Vita bönor finns att köpa på konserv, men att koka dem själv är inte heller särskilt svårt. Blötlägg då bönorna i minst 8 timmar. Koka dem därefter i ungefär 1 timme i nytt vatten. När du ändå kokar bönor så gör lite extra. De som blir över förvaras praktiskt i frysen. Mixa soppan slät och servera med bröd.

Ugnsbakade rotfrukter

Till 4 personer

2½ l (1,3 kg) rotfrukter i klyftor, t.ex.

palsternacka, morot, jordärtskocka,

potatis

2 lökar

4 msk rapsolja

2-4 vitlöksklyftor

2 tsk rosmarin

1-2 tsk örtsalt

Sätt ugnen på 200 grader. Borsta eller skala rotfrukterna. Skär både lök och rotfrukter i klyftor. Blanda ihop olja, pressad vitlök, rosmarin och örtsalt. Lägg rotfrukter och lök i en långpanna, slå över oljeblandningen, blanda och baka på 200 grader i ca 40 minuter. Rör om då och då.

Bön- och broccolisallad

Tillbehör till 4 personer

Dressing

4 msk olivolja

2 msk balsamvinäger

2 vitlöksklyftor, pressade

salt och peppar

3 dl kokta bönor av valfri sort

2 stånd broccoli

6 cm purjolök

1 morot

blandade salladsblad (cornsallad, rucola, spenat)

Blanda ihop en salladsdressing i botten av salladsskålen. Dela broccolin i små buketter, förväll den lätt och låt svalna. Skär purjolöken i smala strimlor. Skala och grovriv moroten. Skölj salladsbladen i kallt vatten. Lägg alltsammans i skålen och skaka runt så att dressingens fördelas jämnt.

Krispig citron- och fänkålssallad

Receptet kommer från "Majas klimatmat"

Tillbehör till 4 personer

2 fänkålsstånd

saften av 1 citron (2-3 msk)

salt

ev. 2 msk olja

Använd bara de vita, krispiga delarna av fänkålen (spara det du skär bort till en god soppa, se nedan.) Skär i tunna skivor. Pressa över citronsaft och strö över en nypa salt. Låt dra en stund. Håll om du vill på en aning olja precis före servering och blanda.

Fänkålssoppa

Receptet kommer från "Majas klimatmat"

De delarna av fänkålen som du inte använder till salladen blir snabbt en läcker soppa. Koka fänkålen med en tärning grönsaksbuljong i 15 minuter. Mixa soppan och servera med en klick crème fraiche.