

# mossagårdsbladet v51

## Osynliga klappar till barnen!

– Finns här några snälla barn?

Jo, visst har barnen varit snälla! Snart får de sina klappar av tomten och ett lugn lägger sig i stugorna. Men det finns faktiskt snälla vuxna också som ger barnen osynliga paket. Vad är det för osynliga julklappar som samtidigt finns här men som också finns hos mängder av barn runt om i världen? Ja, vad kan det vara?

Jag önskar mig i alla fall att det kom en jultomte till alla dessa snälla vuxna. I säcken skulle det ligga bilder och siffror på den mängd bekämpningsmedel som de ekologiska konsumenterna har besparat barnen och deras familjer. Det blir ju en lite ovanlig julklapp, där gåvan är att man slipper få något, en osynlig julklapp, men som kan vara värd mer än något annat. Eller ännu bättre om tomten hade en glad hälsning från någon som odlar banan, apelsin, nötter, frukt, kaffe, te m.m. som har fått en sådan där osynlig julklapp.

Enligt World Health Organization (WHO) så används 80% av världens bekämpningsmedel i utvecklingsländerna och där finns varje år 25 miljoner fall av kemikalieförgiftning och man uppskattar att 20,000 personer får lämna moder jord i förtid som följd av långvarig exponering av bekämpningsmedel.

Julen är en ljus högtid och även om det är svårt att ta till sig uppgifter som dessa här ovan så värmer det när man tänker på er som sedan drar ert lilla (fast stora) strå till stacken för att det skall kunna bli bättre långt där borta på andra sidan jorden.

Äter man ekologiskt är det dubbel njutning, förstås, både vi själva och den som odlat får det giftfritt och hälsosamt. Och visst är det viktigt att gynna detta, oavsett var i världen som man befinner sig.

Utlämningsställe på gång:

Prästgården i Kågeröd vill gärna bli ett nytt utlämningsställe. Ni som är intresserade av att beställa varor hit skriv till [info@mossagarden.se](mailto:info@mossagarden.se).

På tal om utlämningsställe så vill vi säga God Jul och ett stort TACK till alla våra utlämningsställen! Med veckans leveranser kommer det med en liten julgåva till er som är kontaktpersoner på ett utlämningsställe, så håll utkik!

Vi vill också tacka er allihop för årets många beställningar och vi önskar er en riktig God & snäll Jul!

*Ebba-Maria Olson & Inger Valeur*

*Mossagården*

## Liten grönsakslåda

Grönkål (Mats Johansson i Gnalöv), Tomat (Spanien), Gurka (Spanien), Selleri (Holland), Bataviasallad (Frankrike), Rödlök (Mats Johansson i Gnalöv), Citron (Italien)

## Stor grönsakslåda

Grönkål (Mats Johansson i Gnalöv), Tomat (Spanien), Gurka (Spanien), Selleri (Holland), Bataviasallad (Frankrike), Rödlök (Mats Johansson i Gnalöv), Citron (Italien), Blomkål (Italien), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Paprika (Holland)

## StorStor grönsakslåda

Grönkål (Mats Johansson i Gnalöv), Tomat (Spanien), Gurka (Spanien), Selleri (Holland), Bataviasallad (Frankrike), Rödlök (Mats Johansson i Gnalöv), Citron (Italien), Blomkål (Italien), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Paprika (Holland), Fänkål (Spanien), Broccoli (Italien), Kastanjechampinjon (Italien), Persilja (Frankrike)

## Singellåda

Broccoli (Italien), Gurka (Spanien), Tomat (Spanien), Bataviasallad (Frankrike), Päron (Holland), Äpple (Italien), Clementin (Italien), Kiwi (Italien), Persilja (Frankrike)

## Liten fruktlåda

Ananas (Ghana), Apelsin (Italien), Äpple (Italien), Clementin (Italien)

## Stor fruktlåda

Ananas (Ghana), Apelsin (Italien), Äpple (Italien), Clementin (Italien), Kiwi (Italien), Banan (Dominikanska republiken), Grapefrukt (Turkiet)

## Waldorfsallad

1 stor rotselleri  
2 syrliga äpplen  
1½ dl (knappt 150g) majonnäs  
4 msk vinäger  
1 tsk socker  
12 valnötskärnor  
6 röda cocktailbär

Skala och skölj rotsellerin. Skär den i lövtunna skivor eller hyvla på råkostjärnet. Strimla skivorna tändsticksfint. Skala och kärna ur äpplena och skär dem i lika fina strimlor som sellerin. Blanda selleri och äpple. Rör ut majonnäsen med vinägern och sockret och vänd försiktigt ner den i selleri- äpple-blandningen. Låt salladen dra ca 20 minuter. Garnera den med valnötkärnor och körsbär strax före servering.

~~~~~

## Tre sorters kål i sallad

Ett par nävar repad färsk grönkål  
1 klyfta rödkål  
1 liten bit vitkål  
1 apelsin  
grovhackade valnötter

dressing:  
¾ dl rapsolja  
3-4 msk vitvinsvinäger  
2-3 msk pressad apelsin  
salt och vitpeppar  
½ tsk malen kryddnejlika

Vispa ihop ingredienserna till salladsdressingen. Hacka den färska grönkålen och blanda i en stor salladsskål med tunt hyvlad röd- och vitkål. Skär apelsinen små bitar och blanda med salladen. Strö över grovhackade valnötter och håll på dressingen.

*Grönkål är en av våra mest näringsrika grönsaker, särskilt rik på kalcium och den passar utmärkt till ett grönt julbord. Grönkål kan förvällas hastigt och sedan spolats i kallt vatten. Klipp sedan ner i lagom bitar i salladen så blir den vackert nyttigt och god!*

## Grönkålssoppa

250g grönkål  
1 l grönsaksbuljong  
½ dl sojagrädde eller vanlig grädde  
örtsalt  
1 krm vitpeppar  
1 tsk timjan  
1 tsk mejram

Skär bort hårda stjälkar från grönkålen och skölj bladen ordentligt. Hacka kålen i mindre bitar. Koka upp buljongvatten och låt kålen koka på medelvärme under lock ca 15 minuter. Mixa soppan, enklast med en handmixer direkt ner i kastrullen. Tillsätt grädden, mixa lite till. Låt soppan bli varm och koka lite lätt i fem minuter, sedan smaksätter du den med örtsaltet och kryddorna.

~~~~~

## Rödkålsallad med äpple

500 g rödkål  
1 ¼ tsk salt  
2 äpplen  
1 liten lök  
1 ¼ dl olja  
1½ dl vinäger  
1 tsk socker  
1 krm kumminpulver

Strimla rödkålen fint. Strö över saltet och tryck lätt samman kålen. Skala och skiva äpplena. Skala och hacka löken. Slå av vätskan från kålen och blanda ner äppelskivorna och lökhacket. Vispa kraftigt samman oljan, vinägern, sockret och kumminpulvret och håll dressingen över salladen. Låt den dra ca 30 minuter före serveringen.

## Potatisgratäng med grönkål och cheddar

4-6 personer

1 kg potatis, helst fast sort  
2 dl finhackad färsk grönkål  
2-3 dl grovripen cheddarost  
1 tsk salt  
3 dl mjölk  
1 vitlöksklyfta

Sätt ugnen på 225°. Skala och skiva potatisen. Smörj en ugnssäker form och bred ut hälften av potatisskivorna. Salta emellan och överst. Fördela grönkålen och hälften av osten över. Täck med resten av potatisen. Pressa vitlöken i mjölken och håll den över. Strö över resten av osten. Grädda 40-50 minuter längst ner i ugnen.

~~~~~

## Kålwok

8 personer

*Kålen kan strimlas i förväg och förvaras i plastpåsar, tillaga woken däremot strax före servering.*

500g rödkål  
500g vitkål  
2 msk smör  
1 dl skinkspad  
4 msk vitvinsvinäger  
4 msk honung  
½ tsk salt  
2 krm svartpeppar  
2 röda äpplen

Strimla kålen. Hetta upp smör i wok eller stor gryta. Woka kålen ca 5 minuter tills den börjar mjukna. Rör hela tiden. Tillsätt skinkspad, vinäger, honung, salt och peppar. Rör om och sjud utan lock ca 3 minuter. Halvera, kärna ur och skär äpplena i tunna klyftor. Lägg i dem och sjud ytterligare 1 minut. Smaka av och servera kålen varm.

