



# mossagårdsbladet v8

## Biofach – en stor upplevelse!

Vi har glömt för vilket år i ordningen – nyss hemkomna – från den årliga ekofesten i Nürnberg! Det är årets höjdpunkt där man träffar och knyter kontakter från hela världen. Under de 9 mässhallarna på sammanlagt 80 000 m<sup>2</sup> kan de 45 000 besökarna finna information och inspiration i någon av de 2 500 utställande företagens monter. Mässan är endast öppen för fackfolk, dvs. även besökarna kommer från olika företag och när alla världens ekologiska företagare möts under gemensamma tak, då kan man inte känna annat än glädje! Man känner att alla som väljer ekologiskt är en del av den globala lösningen för miljön.

I år var värdlandet Italien och de italienska företagen fick extra stor yta att exponera sina produkter och sin matkultur på. Vi passade förstås på att träffa våra leverantörer av frukt, grönsaker och kolonialvaror. Från Probios, [www.probios.it](http://www.probios.it), får vi vår härliga handgjorda pasta, den smakrika passerade tomaten och den goda peston. Probios är ett företag som endast arbetar med italienska råvaror, vilket minskat transportererna, och som också inriktat sig på att producera hälsosam mat i syfte att motverka allergier. I deras sortiment finner vi många glutenfria varor och ni kommer att få se mer av Probios varor framöver.

Våra frukt- och grönt leverantörer fanns också på plats. Flavio, från det lite mindre italienska kooperativet Biotrading, kom liksom vi som besökare och vi träffades över en kopp espresso i den italienska hallen. Flavio är lite av en äppelexpert och han korsar själv fram nya ekologiska äppelsorter, bl.a. odlar han det fantastiska lilla äpplet, Delorina, som ni har fått i er fruktlåda under senhösten och vintern. Ni kan läsa mer om Biotrading på vår hemsida under "våra odlare". Våra andra leverantörer av frukt och grönsaker hade stora montrar med många besökare, den ekologiska trenden fortsätter att öka och företagen ser en positiv utveckling framför sig!

I lådan i denna vecka har vi egen, nyupptagen palsternacka! Det är det absolut bästa, palsternacka odlad på Mossagården och som inte har inte belastat någon transport eller kyl.

Till nästa vecka, 9, finns det möjlighet att beställa kött från ett stort urval! Utegris från småländska Bonnakött och hängmörat ungnötkött av rasen limousin från familjen Andersson i Eslöv. Hela sortimentet finner ni under "Ekologiska ungnöt- och utegrislådor" i ekobutiken!

*Ebba-Maria Olson & Marianne Olson*

### Liten grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården), rödlök (Mats Johnsson, Gnalöv), blomkål (Italien), broccoli (Italien), tomat (Spanien), citron (Italien), vitlök (Italien)..

### Stor grönsakslåda

Avokado (Mexiko), purjolök (Frankrike), palsternacka (Mossagården), rödlök (Mats Johnsson, Gnalöv), blomkål (Italien), broccoli (Italien), tomat (Spanien), citron (Italien), vitlök (Italien)..

### StorStor grönsakslåda

Rödbetor (Arne Persson, Tomelilla), salladskål (Holland), gurka (Italien), Avokado (Mexiko), purjolök (Frankrike), palsternacka (Mossagården), rödlök (Mats Johnsson, Gnalöv), blomkål (Italien), broccoli (Italien), tomat (Spanien), citron (Italien), vitlök (Italien).

### Singellåda

Palsternacka (Mossagården), blomkål (Italien), tomat (Spanien), salladskål (Holland), äpple (Elstar, Holland), päron (Conference, Holland), banan (Dominikanska Republiken), citron (Italien).

### Liten fruktlåda

Grapefrukt (Italien), äpple (Elstar, Holland), päron (Conference, Holland), kiwi (Italien)

### Stor fruktlåda

Ananas (Ecuador), apelsin (Italien), mandarin (Italien), grapefrukt (Italien), äpple (Elstar, Holland), päron (Conference, Holland), kiwi (Italien)

### Ostlåda

Gouda paprika (Holland), fårost (Holland), blåmögelost (Danmark).

Recept av Marianne Olson, Mossagården

## Kikärtscurry

4 port

*En vegetarisk rätt som kan serveras med kyckling eller fisk.*

1-2 st rödlök  
1 st morot  
250 g broccoli  
6 dl vatten  
2 st tärningar grönsaksbuljong  
spiskummin  
gurkmeja  
chilipulver  
2 finhackade vitlöksklyftor  
2 tomater  
2 burkar kikärter, 400 g  
olja & salt

Skala och hacka lök och morot, dela broccolin och skär stammen i skivor. Fräs lök och moroten i olja utan att de tar färg, fräs med broccolibuketterna en stund. Späd med buljongen, tillsätt kryddorna och vitlöken. Koka under lock 15 min och smaka av med salt. Hacka ner, tillsätt tomaten, de sköljda kikärterna och broccolin, koka ca 5 min och smaka av. Serveras med bröd eller ris.

~~~~~

## Grönsaker i curry

4port

Fräs i 2 msk olja 1 msk curry. Rör i 1 skiva rödlök, 2 skivade morötter. 1 tärning äpple och 1 blomkålshuvud i buketter. Rör runt och tillsätt ca 2 dl buljong/ vitt vin. Salta och sjud i ca 5 min. Servera med hackad bladpersilja och en klick matlagingsyoghurt och ett gott bröd.

## Vårröra

4port

800 g rotsaker t.ex. morot, palsternacka, kålrot, rotselleri  
1 rödlök  
400 g skivad kassler  
3 ägg  
2 dl grädde  
1dl finhackad timjan och rosmarin  
eller 2 msk torkad  
2 dl riven ost

Ugn 200 grader

Skala och strimla rotsaker och lök. Koka upp 1 ½ l vatten med salt. Förväll rotsakerna ca 5 min. Varva rotsaker, lök och kassler i en eldfast form. Vispa samman ägg med grädde och kryddor. Häll äggstanningen i formen. Strö över osten. Gratiner 25-30 minuter.

~~~~~

## Potatis & broccolisoppa

4port

6 potatisar  
1 purjolök  
8dl vatten + 2 grönsaksbuljonger  
1dl crème fraiche  
250g broccolibuketter  
tillbehör: rostade tärningar av vitt bröd  
40-50g ädelost

Skala och skiva potatisen. Skölj och strimla purjolöken. Koka potatisen och purjolöken i buljongen i 10 min. Vispa i crème fraiche med en stålvisp, så att potatisen samtidigt blir mosad. Lägg i broccolibuketterna och låt dem koka mjuka i soppan, ca 5-8 min, servera soppan med rostade brödtärningar och smulad ädelost, som läggs i varje sopptallrik.

## Snabbsoppa

4port

Skala och mixa 4 potatisar, 1-2 morötter, 1 purjolök och 1 palsternacka. Koka upp ca 8 dl grönsaksbuljong och lägg i hacket och sjud ca 10 min. Strimla och rör i kassler. Tillsätt 2dl grönsaksjuice. Krydda och strö kryddgrönt över. Servera med bröd till.

~~~~~

## Ugnsbakad potatis med tomat & ostsås

4port

1 kilo fast potatis  
salt  
4 tomater  
1 stor purjolök  
150 g mozzarella  
3 msk majsolja  
½ msk tomatpuré  
½ tsk salt  
50 g smör  
koriander

Sätt ugnen på 225 grader. Tvätta potatisen och dela i halvor. Lägg i långpanna. Strö över salt. Baka i mitten av ugnen 35-45 min, tills de fått färg och är mjuka. Skälla, skala och hacka tomaterna. Ansa skölj och finhacka purjolöken, tärna mozzarellaosten. Fräs purjolöken i olja ca 10 min under omrörning. Tillsätt tomater, tomatpuré, salt, smör, koriander & mozzarella. Låt såsen sjuda på låg värme ytterligare 10 minuter. Servera!

