


# mossagårdsbladet V2

## Och nu till något helt nytt!

En dag så landade ett flygande tefat ute på min stora åker. Ut kom det en liten grön gubbe som hastigt stoppade ner några plantor i jorden. Så fort det var gjort satte han skyndsamt av mot tefatet igen. Gubben försvann in under farkosten och vips så var den borta. Nu såg allt ut som vanligt igen och den nyplogade bruna jorden låg där och blänkte i solljuset.

Herregud så konstigt, men drömt kunde jag inte ha gjort för plantorna stod ju faktiskt kvar. Det satt en liten lapp på varje planta. Nyfiket böjde jag mig ner för att läsa. Med en pytteliten vinglig handstil stod det skrivet så här: Växten kan odlas på samma fält år efter år utan problem. Både markstrukturen och markfaunan blir bättre därför att plantan har djupa rötter som luckrar upp jorden och lyfter upp näringsämnen från djupa jordlager.

För att glädja er jordbor ännu mer så är det så att växten klarar sig helt utan bekämpningsmedel. Plantan tar själv hand om skadedjursangrepp och andra parasiter, vilka inte tycks trivas i dess sällskap. På denna delen av Tellus kan ni räkna med att den kan växa upp till 2-3 meter i höjd på en säsong. De snabbväxande rötterna binder effektivt jorden och förhindrar erosion. Växten är mycket nyttig för däggdjur, så som människor, eftersom den innehåller både fiber, lättsmälta proteiner och nyttiga fetter. Andelen essentiella fettsyror är 80% av den totala oljevolymen.

I övrigt kan plantan med fördel användas till följande: byggnadsmaterial, papper, rep, kläder, plast, medicin, energi, diskmedel, tvättmedel, bonvax, papper, målarfärg och lack, tvål, schampo, balsam, tandkräm, rakkräm, after shave, parfym, massageolja och lotion m.m. /Lycka till! Mvh 

Ja, vad skall man tro om en sådan växt som har näst intill överjordiska egenskaper? Trot om ni vill men på Mossagården har vi faktiskt lyckats få tag på tre nya svenska produkter som är framtagna ur denna växt! Där finns ett mjöl och ett knäckebröd samt en dundernyttig olja! Ni hittar produkterna på hemsidan under *Veckans nyheter!*

I övrigt kommer det en utställning till Fredriksdal (Helsingborg), Södra Herrgårdsflygeln, 1 maj – 9 september 2007. På invigningsdagen av utställningen kommer det också att finnas "försäljning, information och rådgivning" om ..... just det.....  
..... hampa!

*Inger Valeur & Ebba-Maria Olson*

*Mossagården, 2007*

## Liten grönsakslåda

Svartrot (Holland), Cherrytomat (Spanien), Portabella Champinjon (Italien), Rödlök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Morot (Mossagården), Citron (Italien)

## Stor grönsakslåda

Svartrot (Holland), Cherrytomat (Spanien), Portabella Champinjon (Italien), Rödlök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Morot (Mossagården), Citron (Italien), Mixsallad (Danmark), Gurka (Spanien)

## StorStor grönsakslåda

Svartrot (Holland), Cherrytomat (Spanien), Portabella Champinjon (Italien), Rödlök (Tony Håkansson, Tygelsjö), Morot (Mossagården), Citron (Italien), Mixsallad (Danmark), Gurka (Spanien), Avocado (Mexiko), Potatis Desiree mjölig sort (Danmark), Persilja (Frankrike)

## Singellåda

Svartrot (Holland), Cherrytomat (Spanien), Portabella Champinjon (Italien), Palsternacka (Mossagården), Äpple, Delorina (Italien), Banan (Dominikanska Republiken), Päron (Italien)

## Liten fruktlåda

Druvor, vita (Italien), Clementin (Italien), Äpple, Delorina (Italien), Päron (Italien)

## Stor fruktlåda

Druvor, vita (Italien), Clementin (Italien), Äpple, Delorina (Italien), Päron (Italien) Grapefrukt (Turkiet), Kiwi (Italien), Apelsin (Italien), Banan (Dominikanska Republiken)

## Rotfruktlåda

Kålrot (Fritz Thelin, Viken), Palsternacka (Mossagården), Selleri (Holland)

## Ostlåda

Parmesan (Italien), Gouda (Holland), Blå Brieost (Danmark)

Recept Marianne Olson

*Svartrotens skal är som namnet antyder nästan svart, men roten är bländande vit inuti. Eftersom de lätt missfärgas av syre, bör man koka dem i citronblandat vatten. Rotens upp-lagsnäring är i form av inulin, vilket är en kolhydrat som till övervägande delen är uppbyggd av fruktosenheter. Roten innehåller således bara några få procent glukos, vilket gör svartrot intressant för diabetiker. Svartrot har högt energiinnehåll och är rik på mineraler, särskilt järn. Svartrot kallas ibland även här i Sverige för Skorzonera eller Bondsparris. Serveras i becahmel- eller tomatsås, eller som sparris med rört smör.*

*Tips! Så här kan du skala svartroten. Borsta rötterna, lägg dem sedan i kokande vatten 10 min. Häll på kallt vatten. Skala med kniv.*

## Ragu på svartrot

4 port

750 g svartrot  
vatten  
saften av en citron  
1 gul lök  
1 knippa bladpersilja  
4 msk olivolja  
salt  
1 tsk mjöl  
ca 2 ½ buljong (tärning + vatten)  
2 äggulor

Borsta svartrötterna omsorgsfullt under rinnande vatten. Skala dem så tunt som möjligt och lägg dem genast i kallt vatten med saften av ½ citron. Skala löken, skölj hälften av persiljan och finhacka båda ingredienserna. Hetta upp oljan i en kastrull. Rör ner lök och persilja och fräs hastigt. Låt svartrötterna rinna av och skär dem i tums-långa längder. Lägg dem i kastrullen, salt och låt fräsa med i 5 minuter. Dofta mjölet över och späd med 2 dl buljong. Småkoka 15-20 minuter eller tills rötterna är mjuka. Vispa äggulorna med resten av citronsaften och buljongen plus lite salt. Rör ner blandningen i såsen som inte får koka igen. Strö över resten av persiljebladen.

## Svartrot à la Provence

4 port

0,8 kg svartrötter  
½ msk salt  
50 g smör  
3 msk olja  
1 ½ tsk salt  
¼ tsk vitpeppar  
smörklickar  
4 msk hackad persilja  
4 msk finhackad vitlök

Skrapa eller skala svartrötterna och koka dem mjuka i vatten med ½ msk salt och saften av en ½ citron. Låt rinna av. Värm oljan och smöret i en kastrull och lägg i svartrötterna att puttra 3-4 minuter. Strö över salt och peppar och rör om. Lägg upp svart-rötterna på serveringsfat, lägg på några smörklickar, häll över fettets från stek-pannan och strö till sist över persilja och vitlök. Vänd försiktigt rötterna så att persilja, smör och vitlök blandas med rötterna. Servera ångande varmt.

~~~~~

## Bulgurpytt med fetaost

4 port

1 dl bulgur  
2 ½ dl vatten  
1/3 kött- eller grönsaksbuljongtärning  
1 äpple  
1 morot  
½ msk smör  
150 g Portabella (utvuxen champinjon)  
färsk timjan  
2 msk russin  
1 msk hackade nötter  
100 g fetaost

Koka upp vatten och buljongtärning. Vispa söner tärningen i vattnet och lägg ner bulgurgröden. Sjud ca 10 minuter under lock. Tärna äpple och skala och tärna moroten. Stek moroten i smör ca 5 minuter. Lägg därefter ner äpple och svamp, fortsatt att steka. När bulgurn är kokt, blanda den med det stekta. Klipp över timjan, strö över russin och nötter. Servera med fetaost.

*Portabella kommer ursprungligen från Italien och är en utvuxen champinjon, ca 10-12 cm i diameter. Den längre växttiden gör att den har en mer fyllig och aromatisk smak. Köttet är fast och torrt och förlorar inte lika mycket vätska vid tillagning som t ex champinjonen. I bl a USA har Portabella en stor marknad. Den äts tillagad, inte rå, i t ex såser, stuvningar, pastarätter eller fylld och gratinerad i ugnen. Förvaras i papperspåse i kylskåp.*

## Svamppasta

4 port

300 g pasta  
1 msk smör  
1 finhackad röd lök  
1 finhackad klyfta vitlök  
50 g Portabella (utvuxen champinjon)  
3 krm salt  
1 krm svartpeppar  
2 ½ dl matlagningsgrädde  
Tillbehör:  
vitkål  
morot  
apelsin

Koka pastan. Hetta upp smör i en stekpanna och stek lök ca 2 minuter. Lägg i den skivade svampen och stek ca. 5 minuter. Krydda med salt och peppar. Häll på grädden och låt puttra tills det börjar tjockna. Blanda med kokt varm pasta eller servera var för sig.

~~~~~

## Svampomelett

4 port

6 ägg  
5 msk kallt vatten  
nymald svart- eller vitpeppar  
1 msk smör  
150 g Portabella (utvuxen champinjon)

Skölj och skiva svampen. Fräs den först ca 5 minuter utan fett i en stekpanna. Lägg i en smörklick. Häll över ägg-smeten och grädda. Strö över persilja.