

Ekobonden – för Skåne i tiden!

I en tid då jordbruksproducenterna blir allt färre och allt mer centraliserade, sticker ekoodlarna ut med sitt småskaliga, kretsloppsbaseade jordbruk. Och visst kan även småskaligheten ha sina fördelar! Genom att skapa kontaktytor mellan ekologiska producenter och konsumenter kan vi göra något åt den maktlöshet vi ibland kan känna inför en utveckling mot multinationella och opersonliga matkoncerner. Och det är precis det som ni gynnar när ni handlar ekologiska grönsakslådor och fruktlådor, fyllda med varor från våra skånska, småskaliga odlare!

I denna vecka finner vi rödbetor och bönor från familjen Hansson i Klippan, sallad, lök och fänkål från Mats i södra Skåne, vitkål från Arne Persson, gurka och tomat från Tor i Staffanstorp, sallad från den gamles gård utanför Hörby samt späd palsternacka och zucchini här från Mossagården! Och i fruktlådorna finner vi physalis från Tony Håkansson i Tygelsjö, plommon från Dagstorps fruktodling och i lilla fruktlådan fantastiska sommaräpplen! Just Dagstorps fruktodling kommer tillsammans med Alnarps trädgårdar att förse oss med deras fantastiska äpplen under en lång tid framöver!

På den ekologiska gården står det naturliga kretsloppet i centrum. Allt odlas helt utan konstgödsel, artificiella tillsatser, kemiska bekämpningsmedel eller genmodifierade grödor. Djuren lever på foder från den egna gården och deras gödsel återförs till åkrarna. Det ekologiska jordbruket gynnar inte bara jorden utan även den biologiska mångfalden, vilket märks på den höga förekomsten av olika insekter, fåglar och blommor.

Att odla ekologiskt innebär att värna om miljön och tänka långsiktigt. Genom att köpa ekologiskt deltar du i ett konstant utvecklingsarbete. Det ekologiska lantbruket har framtiden för sig!

Ebba-Maria Olson, Mossagården

www.mossagarden.se

Mossagården eko ab, Mossagården, 240 14 Veberöd, tel. 046-85544, fax 046-855 85, kontor: 046-85970, info@mossagarden.se

Liten grönsakslåda

Rödbeta vanlig el. polkagrisrödbeta (Hanssons, Klippan), Späd palsternacka (Mossagården), Sallad (Mats, Gnalöv el den gamles gård), Gurka&tomat (Tor, Staffanstorp)

Stor grönsakslåda

Färsk vitkål (Arne Persson, Lunnarp), Bönor (Hanssons, Klippan), Rödbeta vanlig/polka-rödbeta (Hanssons, Klippan), Palsternacka (Mossagården), Sallad (Mats, Gnalöv el den gamles gård), Gurka&tomat (Tor, Staffanstorp)

StorStor grönsakslåda

Salladslök (Mats, Gnalöv), Fänkål (Mats, Gnalöv), Röd paprika (Danmark), Zucchini (Mossagården), Färsk vitkål (Arne Persson, Lunnarp), Rödbeta vanlig/polka-rödbeta (Hanssons, Klippan), Späd palsternacka (Mossagården), Sallad (Mats, Gnalöv el den gamles gård), Gurka&tomat (Tor, Staffanstorp)

Singellåda

Rödbeta vanlig el. polkagrisrödbeta (Hanssons, Klippan), Späd palsternacka (Mossagården), Salladslök (Mats, Gnalöv), Tomat (Tor, Staffanstorp), Physalis (Tony Håkansson, Tygelsjö), Äpple (Royal Gala, Nya Zeeland), Banan (Dominikanska Republiken)

Liten fruktlåda

Sommaräpple (Julia, från Dagstorps fruktodling), Plommon (Dagstorps fruktodling), Physalis (Tony Håkansson, Tygelsjö), Grapefrukt (Sydafrika), Banan (Dom Rep.)

Stor fruktlåda

Plommon (Dagstorps fruktodling), Physalis (Tony Håkansson, Tygelsjö), Grapefrukt (Sydafrika), Banan (D.R), Äpple (Royal Gala, N Zeeland), Päron (Packhams Triump, Argentina)

Rotfruktslåda

Späd palsternacka (Mossagården), Morot (Mossagården), Potatis Maria (Mossagården), Majrova (Arne Persson, Tomelilla)

Grönsaksplättar

1-2 port

300 g rivna grönsaker, t.ex. vitkål,
zucchini, palsternacka, morot, potatis
1 msk hackad purjolök
1 uppvispat ägg
1,5 krm salt
0,5 krm svartpeppar

Blanda alla ingredienser. Hetta upp en stekpanna med lite fett. Klicka ut smeten i pannan och platta till lite. Stek på svag värme 2-3 minuter på varje sida. Serveras som ensamrätt med bröd och ost eller med korv eller stekt bacon.

~~~~~

## Grönsakssoppa med tortillachips

4-6 port

2 msk olja  
1 finhackad gul lök  
4 finhackade vitlöksklyftor  
0,5 tsk spiskummin  
1 skivad morot  
1 tärnad potatis  
350 g färska tomater i tärningar  
1 tärnad squash  
1 kvarts litet vitkålshuvud  
1 liter grönsaksbuljong  
ca 10 gröna bönor i bitar  
salt, peppar  
Till servering:  
salsa och tortillachips

Värm oljan i en kastrull. Lägg ner lök och vitlök och fräs några minuter tills den mjuknar. Strö på kummin och chilipulver. Rör ner morot, potatis, tomater, zucchini och kål och fräs i 2 minuter under omrörning då och då. Håll ner buljongen. Lägg på lock och koka i ca 20 minuter tills grönsakerna är mjuka. Håll på extra vatten om det behövs och rör sedan ner de gröna böerna. Koka i ytterligare 5-10 minuter eller tills böerna är mjuka. Krydda med salt och peppar. Fördela soppan i skålar och lägg i en klick salsa och en handfull tortillachips.

## Rödbetsgott

rödbetor  
3 msk olivolja  
1 msk balsamvinäger  
2 msk solrosfrön  
fetaost  
salladsblad

Koka rödbetor (koka ca 50 minuter). Flå av skalén under rinnande kallt vatten. Skiva rödbetorna och blanda med en dressing bestående av olivolja, balsamvinäger och solrosfrön. Vänd ner små bitar fetaost och några strimlade salladsblad. Den enkla dressingen är även god att vända ner rivna morötter i.

~~~~~

Rödbets- och apelsinsoppa

4 port

500 g råa rödbetor, skalade och skurna i cm-bitar
3-4 potatisar, skalade, skurna i cmbitar
1 skalad och hackad gul lök
1 msk smör eller margarin
2 pressade apelsiner
2 grönsaksbuljongtärningar
1 tsk salt, 1 krm svartpeppar
gräddfil eller crème fraiche

Hetta upp fett i en gryta och fräs löken mjuk. Lägg i rödbetor, potatis, apelsinsaft, 6 dl vatten, buljongtärningar, salt och peppar. Koka under lock till rödbetorna är riktigt mjuka, ca 40 minuter. Kör i matberedare eller använd mixer till en slät puré. Tillsätt ytterligare 6 dl vatten och värm. Garnera med apelsinskal och servera med en klick gräddfil eller crème fraiche och bröd.

~~~~~

## Späda palsternackor

Det bästa tipset är: stek dem lätt innan servering, ät som tillbehör eller med smör – och njut av den söta smaken!

## Zucchini-paj med pesto

4-6 port

*Pajdeg:*  
125 g smör  
3 dl vetemjöl  
*Fyllning:*  
300 g fetaost  
3 ägg  
2 dl mjölk  
0,5 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
4 msk pesto  
2 st zucchini

Kör mjöl och smör snabbt till en deg. Tryck ut degen i en pajform med löstagbar kant, ca 28 cm i diameter. Ställ kallt i 20 minuter. Förgrädda pajskalet i 225 grader ca 10 minuter. Smula ner osten i pajskalet. Vispa ihop ägg, mjölk, salt och peppar. Slå smeten i formen. Klicka ut peston och bred ut den så gått det går. Hyvla zucchini med osthyvel och arrangerar skivorna över pajen. Pensla med olja. Grädda pajen ca 30 minuter. Garnera med tomat.

~~~~~

Vitkål med sambalkryddan färs

3-4 port

300 g vitkål
1 rödlök
olja till wokning/stekning
250 g nötfärs eller quornfärs
1-2 tsk sambal oelek
1 msk soja

Strimla vitkålen så tunt som möjligt. Skala och klyfta löken. Woka/stek vitkål och rödlök under omrörning tills det mjuknat. Ta upp. Fräs färsen under omrörning. Tillsätt sambal och soja. Fräs en kort stund till. Rör ner kål och lök. Vänd runt. Ris passar till.