



mossagårdsbladet V39



Vi ses på Skånemässan!

Mossagården är för tredje året i rad med på Skånemässan i Malmö. Ni finner oss i hallen smakrikt och i monter B 411. Kom och låt dig bli inspirerad! Vi kommer att bjuda på olika smakprover och ni finner oss också på den stora mat scenen på lördag och söndag kl. 15.00, då kockarna från tidningen "Mat & Vänner" kommer att laga mat med våra råvaror och ställa kniviga frågor till oss! Skånemässan är öppen på torsdag – söndag kl. 12-20, 11-19, 10-18, 10-18.

Samtidigt i Lund inleds miljöveckan med Ekomässa i Stadshallen. Det kommer att bjudas på provsmakning och försäljning av ekologisk och rättvisemärkt mat, visning och försäljning av etiskt mode och hemtextil samt spännande föredrag. Som arrangörer av Ekomässan står Lunds Naturskyddsförening och Lunds kommun. Ekomässan är på lördag mellan kl. 11-15.

På Ekomässan kommer även min syster, Hanna-Metta, att finnas på plats för att representera sin ekologiska butik, Morot & Annat, i Malmö. I denna kan man handla både ekologisk mat som ekologiska kläder av både hampa och bomull. Och det finns fler företag att flagga för denna dag, speciellt två stycken som specialiserat sig på ekologiska kläder! Vi har setts på mässor runt om i Skåne, vi delade tält på den stora trädgårdsfesten på Sofiero och jag vill varmt rekommendera er att handla av Nordic Naturfiber och Klippt och Skuret!

Sybil på Nordic Naturfiber säljer ekologiska tyger, hampaisolering och mycket mer i naturligt trivsamt material för ditt hus och hem. Hon hjälper dig att skapa en hälsosammare miljö runt omkring dig och din familj med miljövänliga textilier och byggmaterial. Och sedan 1985 har Gunilla på "Klippt & Skuret" arbetat på heltid med att sy och sköta om den lilla butiken. Tankar om att skona naturen och människor från gifter gör att Gunilla syr kläder i ekologiska material, det blir mest i bomull och hampa. Läs mer på www.nordicnaturfiber.se och www.klipptskuret.com.

Vi ses! Hälsar Ebba-Maria på Mossagården

Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Tomat (Norrköping), Bönor (Råby Biogrönt), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Broccoli (Ängsro, Tygelsjö)

Stor grönsakslåda

Selleri (Bjärhus, Klippan), Avokado (Sydafrika), Morot (Mossagården), Tomat (Norrköping), Bönor (Råby Biogrönt), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Broccoli (Ängsro, Tygelsjö)

StorStor grönsakslåda

Mangold (Mats, Gnalöv), Kålrabbi (Gnalöv), Rödbetor (Gnalöv), Selleri (Bjärhus, Klippan), Avokado (Sydafrika), Morot (Mossagården), Tomat (Norrköping), Bönor (Råby Biogrönt), Purjolök (Bjärhus, Klippan), Broccoli (Tygelsjö)

Singellåda

Morot (Mossagården), Gurka (Nöbbelöv), Selleri (Bjärhus, Klippan), Broccoli (Ängsro, Tygelsjö), Päron (Norrköping), Banan (Dominikanska republiken), Apelsin (Sydafrika), Physalis (Ängsro, Tygelsjö)

Liten fruktlåda

Päron (Norrköping), Banan (Dominikanska republiken), Äpple (Dagstorps fruktodling), Physalis (Ängsro, Tygelsjö)

Stor fruktlåda

Äpple (Dagstorps fruktodling), Physalis (Ängsro, Tygelsjö), Päron (Norrköping), Apelsin (Sydafrika), Grape (Sydafrika), Kiwi (Nya Zeeland), Banan (Dominikanska republiken)

Rotfruktlådan


Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården), Bakpotatis (Fritz Thelin, Viken), Vitkål (Ängsro, Tygelsjö)

Ostlådan

Gouda el. Cheddar el. Emmertaler (Holland/Tyskland/Österrike), Fetaost (Danmark), Parmesan (Italien), Danablue (Danmark)

www.mossagarden.se

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



Mangold- och potatissoppa med fetaost

4 port

300 g mangold
3-4 bakpotatisar, skalade och tärnade
1 purjo, sköljd och strimlad
2 vitlöksklyftor, pressade
2 msk olivolja
1 l vatten
1 dl matlagningsgrädde
2 dl mjölk
1 tsk salt
2 krm peppar
2 krm muskotnöt
100 g fetaost

Rensa mangolden, skölj väl och skär i mindre bitar. Hetta upp olivolja i en gryta. Fräs mangold, potatis och lök några minuter. Häll på vattnet och låt sjuda ca 20 min. Mixa hälften av soppan i en matberedare eller mixer. Blanda med resten av soppan. Rör ner grädde och mjölk. Salta. Krydda med svartpeppar och muskotnöt. Servera med strimlad fårost på toppen och bröd.

~~~~~

## Ugnsbakade rotsaker

4 port

potatis, gärna en fast sort  
1 bit rotselleri, ca 400 g  
1/2-1 kg morötter  
salt  
timjan  
flytande honung  
olja

Skala lagom med potatis till 4 personer. Skala rotsellerin och morötterna. Skär små tärningar av allt och lägg i en stor ugnssäker form. Häll på lite olja och rör om. Ställ in mitt i ugnen i 225°C. Ta ut var 10:e till 15:e minut och rör runt, salta och tillsätt mer olja ifall det fastnar på botten av formen. När det börjar bli klart - efter totalt ca 35 minuter. Strö över lite timjan och ringla över lite honung. Ställ in i ugnen ytterligare 5-15 minuter.

## Rotselleri med bulgurrisotto

8 port

2 st gula lökar, hackade  
1 st chilipeppar, finhackad  
2 msk olivolja  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
2 dl morötter, skivade  
400 g kidneybönor, på burk  
1/2 kg bulgur  
8 dl vatten  
2 msk örtbodylångpasta, eller 2 tärningar  
8 skivor rotselleri, ca 1,5 cm tjocka  
1-2 tsk curry  
1 msk honung  
1 tsk kanel  
persilja  
Fräs olivolja, lök, chilipeppar, salt och peppar några minuter i en kastrull. Tillsätt morötterna, bönorna och bulgurn. Rör om och häll på vatten + buljongkoncentrat. Låt koka på svag värme under lock tills bulgurn mjuknar, ca 15 minuter. Förväll rotselleriskivorna i en kastrull cirka 5 minuter. Häll sedan av vattnet och stek skivorna i olja med salt, peppar, curry och honung. Pudra över kanel. Garnera med persilja.

~~~~~

Mangold- och purjopaj

4-6 port

1 kg mangold
1 msk olivolja
100 g späda purjolökar
1 burk crème fraiche
3 ägg salt
svartpeppar
riven muskotnöt
ca 500 g fillodeg
3 msk smält smör

Skölj mangoldbladen och hacka dem grovt. Hetta upp den med oljan och låt mangolden mjukna i den vätska som avges. Ansa och skölj purjon och strimla den tunt. Låt strimlorna puttra med mangolden. Pressa ut överbliven vätska i ett durkslag. Rör ihop >>>

>>>

mangold/purjo med crème fraiche, ägg och kryddor. Klä en bakform med löstagbara kanter (cirka 23 cm) med en bunt fillodeg. Lägg i fyllningen och putsa degkanterna. Skär ett lock av deg och täck fyllningen. Smält smöret och pensla locket. Grädda i ugn, 175 grader, i cirka 20 minuter. Servera gärna pajen med en sallad eller en god soppa.

~~~~~

## Marinerade bondbönor

2 dl nykokta bondbönor  
5 msk olivolja  
2 msk röd vinäger  
salt, vitpeppar  
1 skivad rödlök, mellanstor  
persilja  
1-2 tomater

Först spritas bönorna från de stora, gröna baljorna som man inte äter. Lägg de spritade bönorna i en kastrull med kokande vatten och låt dem koka 5 minuter efter uppkoket. Låt rinna av och svalna något och kläm sedan av skalet mellan fingrarna som när man skällar mandel. Rör ihop marinaden och vänd varsamt i de varma bönorna. Ställ undan att svalna och mogna några timmar. Blanda bönor och rödlök och lägg upp på ett djupt fat, strö över klippt persilja och garnera med skivad tomat.

*Tips: Bondbönor är också goda nykokta, avrunna och smörslungade i en het panna med finklippt gräslök, mynta eller hackad vitlök till, är en delikatess till tunna skivor kassler, skinka eller rökt fisk.*

~~~~~

Broccolin från Tony H.

Är så härlig just nu att vi känner att vi måste dela med oss av den – i massor! Jag hoppas att ni kan använda den på ett gott och finurligt sätt – och annars är det bara att koka och njuta!

