

Var rädd om magen!

Förutom att vi är noga med vad vi stoppar i oss så kanske vi också skall göra som i Danmark, fundera på vad vi smetar på oss utanpå kroppen. För det finns tyvärr en mängd mer eller mindre kända ämnen i våra hudkrämer o.dyl. Huden är ett av våra största organ och den är dessutom bra på att ta upp många ämnen. Detta har det danska miljöministeriet tagit fasta på och gått till handling. Nu i september gick de ut med 9 punkter som de rekommenderar gravida och småbarnsföräldrar att följa. Så här lyder de nio råden till gravida och ammande

- 1) använd så lite kosmetika som möjligt under graviditet och amning
- 2) välj alltid oparfymade produkter och använd inte parfym
- 3) köp miljömärkta produkter så långt som möjligt
- 4) färga inte håret
- 5) undvik produkter i sprayflaskor samt undvik att måla. De följande fyra råden gäller spädbarnen
- 6) tvätta barnets nya kläder och leksaker före användning
- 7) använd inte krämer och tvål till ditt barn
- 8) köp alltid doft och parfymfritt till ditt barn
- 9) använd endast leksaker som är rekommenderade till barn under 3 år. Leksaker till barn över 3 år kan innehålla ftalater.

Låter det tråkigt med en massa restriktioner? Jo, men alternativet är tyvärr inte så mycket roligare. Kanske är det inte bara ammande och gravida som behöver fundera på vad som finns i alla burkar och kläder. Hur som helst skadar det nog inte att dra lite i bromsen med tanke på att kemikalieinspektionen godkänner flera hundra nya ämnen varje år.

Veckans nya utlämningsställen är; Vintrievägen 27, Vintrie som ligger strax söder Malmö. Sedan är det Östra Grevie Folkhögskola som ligger väster om Vellinge och på väg 101 mot Trelleborg. Tipsa gärna era vänner om de nya utlämningsställena!

*Ebba-Maria Olson & Inger Valeur
Mossagården*

Liten grönsakslåda

Persilja (Framnäs Gård, Trelleborg), Ramiro Paprika (Holland), Rotselleri (Holland), Gul lök (Tony i Tygelsjö), Salladskål (Mats Johansson, Gnalöv), Gurka (Holland), Vitlök (Kina), Grön paprika (Italien)

Stor grönsakslåda

Persilja (Framnäs Gård, Trelleborg), Ramiro Paprika (Holland), Rotselleri (Holland), Gul lök (Tony i Tygelsjö), Spetskål (Mats Johansson, Gnalöv), Gurka (Holland), Vitlök (Kina), Paprika (Holland), Palsternacka (Mossagården), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Broccoli (Frankrike)

StorStor grönsakslåda

Persilja (Framnäs Gård, Trelleborg), Ramiro Paprika (Holland), Rotselleri (Holland), Gul lök (Tony i Tygelsjö), Spetskål (Mats Johansson, Gnalöv), Salladskål (Mats Johansson, Gnalöv), Gurka (Holland), Vitlök (Kina), Grön Paprika (Italien), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Tomat (Danmark), Balsternacka (Mossagården), Liten sallad (Linda Holster, Kristianstad), Broccoli (Frankrike)

Singellåda

Liten sallad (Linda Holster, Kristianstad), Gurka (Holland), Tomat (Danmark), Banan (Peru), Broccoli (Mats Johansson, Gnalöv), Palsternacka (Mossagården), Päron Conference (Holland), Äpple, Aroma (Dagstorp)

Liten fruktlåda

Päron (Conference, Italien), Banan (Peru), Äpple, Aroma, Cox Orange (Alnarp)

Stor fruktlåda

Plommon (Italien), Päron (Conference, Italien), Banan (Peru), Äpple (Aroma, Cox Orange, Alnarp), Apelsiner (Italien)

Recept utvalda av Marianne Olson, Mossagården

En stor kåldolme som steks i ugnen.
Köttfärsen kan bytas ut mot
lammfärs.

Salladskåldolme med kryddig köttfärs

4 port

10 blad av salladskål
¾ dl okokt ris
1 ½ tsk salt
500 g blandfärs
2 krm svartpeppar
2 msk osötad senap
1 msk potatismjöl
1 ägg
2,5 dl mjölk
1 grön paprika
1 dl finhackad persilja
potatis

Koka upp rikligt med lättsaltat vatten 1 tsk salt / liter vatten. Skär loss bladen och koka dem mjuka. Låt rinna av och skär bort det grövsta av bladnerven. Koka riset. Blanda färsen med 1,5 tsk salt och svartpepparn. Tillsätt senap, potatismjöl och lätt uppvispat ägg. Späd med mjölk till en lös färs. Blanda ner ris, persiljan och paprikan skuren i små tärningar. Sätt ugnen på 200° C. Smörj en avlång bakform ca 1½ liter. Lägg ett lager kålblad i botten, upp mot kanterna och även lite över kanterna. Lägg i färsen och vik över bladen så att de täcker ytan. Täck med aluminiumfolie. Stek i nedre delen av ugnen ca. 1 timme och 20 min. tills genomstekt. Slå av vätskan och stjälp upp dolmen på plåten. Grädda 10 min. utan folie. Skär i tjocka skivor. Servera med kokt potatis.

Tomatsås som passar till om man vill:

1 gul lök
1 msk smör/ marg
1 burk kross. tomat 400 gr
2 msk chilisås
1 tsk salt
1 krm socker
1 tsk dragon
Skala och hacka löken, fräs den lite mjuk. Tillsätt krossad tomat och chilisås. Smaksätt med salt, socker och dragon. Koka samman såsen ca 5 min.

Persilje och vitlökpasta

4 port

400 g pennepasta
2 liter vatten
1 msk salt
2 msk olivolja

SÅS:

2,5 dl creme fraiche
2 dl majonäs
1 msk flytande honung
1 finhackad stor vitlöksklyfta
1 msk hackad färsk persilja
1 liten finhackad purjo
1 tsk dragon
1 krm svartpeppar

Koka pastan färdig i vatten med salt och olja. Spola pastan kall. Blanda alla ingredienserna till såsen. Rör ner pastan. Kan serveras kall.

~~~~~

En lättgjord och god soppa.

## Rotsellerisoppa

4 port

500 gr rotselleri  
5 potatisar, ca 500 gr  
1 gul lök  
2 msk olja  
12 dl hönsbuljong( vatten + tärning)  
3 msk pressad citron + citronskal  
1 ½ tsk salt  
2 dl creme fraiche  
½ dl finhackad persilja ½ l

Skala potatis och rotselleri och skär i bitar. Hacka löken. Hetta upp olja i en kastrull och fräs rotselleri, potatis och lök under omrörning några minuter. Häll på vatten och smula ner buljongtärning. Koka under lock ca 15 min. Mixa soppan till en slät konsistens. Tillsätt citron och salt. Koka ytterligare ca 5 minuter. Servera soppan med creme fraiche blandad med finhackad persilja.

Den här grytan går så fort att göra att du inte får glömma att sätta på riset först.

## Sötsur gryta

4 port

500 g fläskfile eller skinka  
2 msk olja  
2 krm vitpeppar, ½ tsk salt  
1 grön paprika i mindre bitar  
2 gula lökar i mindre klyftor  
ris (jasminris), gurka

**Till såsen:**

4 msk farinsocker  
6 msk rödvinsvinäger  
1½ msk maizenamjöl  
1 burk tomatjuice ca 5 dl  
2 pressade vitlöksklyftor  
3 msk kinesisk soja  
3 tsk mald ingefära

Börja med såsen, blanda farinsocker, vinäger, maizena och tomatjuice i en kastrull. Koka upp under omrörning. Pressa i vitlök och smaksätt såsen med soja och ingefära. Låt sjuda några minuter. Strimla köttet i centimeterstora stavar. Hetta upp oljan och bryn köttet hastigt i en wok eller stekpanna. Salta och peppra. Tillsätt lök och paprika. Stek allt i någon minut. Blanda ner såsen i kött och grönsaksröran, låt puttra någon minut. Servera med riset och skivad gurka.

~~~~~

Nudlar med kyckling

4 port

250 g äggnudla
1-2 grön paprika
1 liten purjolök
1 liten morot
2 dl strimlad salladskål
1 kycklingfile, tunt strimlad
2 msk olja
1 dl vatten
1 hönsbuljongtärning
½ tsk salt, ½ tsk vitpeppar

Strimla paprikan, skär purjolök och salladskål i långa strimlor. Hetta upp en wok med oljan. Fräs grönsaks och kycklingstrimlorna ca 1 minut. Tillsätt vatten och buljong. Koka upp och vänd ner nudlarna, väl avrunna o värm upp.