



mossagårdsbladet V4

Med ögon känsliga för grönt!

Antagligen ser vi mycket av vårt odlingslandskap så som det ser ut när det passerar förbi utanför vårt bilfönster. Där är de gula rapsfälten i Skåne på våren, vattenspeglarna som denna långa höst brett ut sig allt mer och så alla hästarna förstås. Tanken slår mig, att, i en avlägsen besökares ögon skulle det kunna se ut som om hästen var vårt viktigaste boskapsdjur, eftersom den nog är en vanligare syn än får, getter och nötkreatur. Förutom lustiga tankar som kan dyka upp får vi en bra överblick av landskapet då vi kan färdas över så stora områden men å andra sidan går det ju ganska fort.

Vad är det då som vi inte ser? Jo, det är ju så klart en hel del! Till exempel tror jag inte att vi observerat att arealen av ekologiskt odlade morötter, frukt och bär har ökat det senaste året men att potatis och spannmålsarealen har minskat. Och att antalet växthus där det odlas ekologiska grönsaker har blivit färre. Liksom att areal ekologisk grönsaksodling är den samma som förra året. Föreningen Ekologiska Lantbrukarna, har tittat närmare på dynamiken i den ekologiska odlingen och dess markand och satt siffror på det som är svårt för oss att upptäcka i förbifarten.

Vad kan dessa förändringar betyda? Åt vi mindre mängd ekologiska tomater förra året? Nej, saken är den att vi har ätit mer men att importen av ekologiska grönsaker & frukt har ökat. Vi är däremot helt självförsörjande på ekologiskt kött och rotfrukter. Likaså är vi självförsörjande på Ekologiskt spannmål och vi exporterar till och med större delen av produktionen till USA (havre) och UK (vete) där den ekologiska marknaden växer rekordartat (20% i år). Samtidigt har de stora bagerierna i Sverige lagt ner mycket av den ekologiska brödproduktionen! Som tur är har de specialiserade mindre bagerierna tagit vid och flera av dem har expanderat kraftigt de senaste åren. Däribland Saltå Kvarn, Labans kvarn på Gotland, Korsnäs Bröd i Falun, Erikssons tunnbröd, Södervidinge bagaren i Skåne, Solmarka Gårdsbageri. Just det! Solmarkas goda knäckebröd är förresten en av Mossagårdens populäraste torrvaror! Där finns förstås mycket mer av intresse att ”se” i Ekologiska Lantbrukarnas 9 sidiga rapport *Växande Marknad 2006*.

Inger Valeur & Ebba-Maria Olson

Mossagården, 2007

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

Sallad (Italien), Persilja (Italien), Aubergine (Italien), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Tomat (Spanien), Bakpotatis (Fritz Thelin, Viken)

Stor grönsakslåda

Sallad (Italien), Persilja (Italien), Aubergine (Italien), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Tomat (Spanien), Bakpotatis (Fritz Thelin, Viken), Kålrabbi (Råby Biogrönt), Grön Paprika (Italien), Citron (Italien)

StorStor grönsakslåda

Sallad (Italien), Persilja (Italien), Aubergine (Italien), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Tomat (Spanien), Bakpotatis (Fritz Thelin, Viken), Kålrabbi (Råby Biogrönt), Grön Paprika (Italien), Citron (Italien), Champinjon (Italien), Gul lök (Tony Håkansson, Tygelsjö)

Singellåda

Sallad (Italien), Persilja (Italien), Aubergine (Italien), Bakpotatis (Fritz Thelin, Viken), Tomat (Spanien), Äpple (Italien), Päron (Italien), Kiwi (Italien)

Liten fruktlåda

Kiwi (Italien), Banan, (Dominikanska Republiken), Äpple (Italien), Päron (Italien)

Stor fruktlåda

Kiwi (Italien), Banan, (Dominikanska Republiken), Äpple (Italien), Päron (Italien), Clementin (Italien), Apelsin (Italien), Grapefrukt (Italien)

Rotfruktslåda

Kålrot (Fritz Thelin, Viken), Palsternacka (Mossagården), Morot (Mossagården), Svartrot (Holland)

Ostlåda

Gouda ,vitlök/basilika (Holland), Gouda (Holland), Fetaost (Danmark)

Recept Marianne Olson

Kålrabbi påminner i smak om blomkål. Den uppsvällda stamdelen skall skalas innan den tillagas.

Kålrabbigryta

4 port

2 äpple
0,8 kg kålrabbi
2 msk vetemjöl
2 -3 msk smör eller margarin
salt
3 msk kinesisk soja
3 msk chilisås
3 dl creme fraiche
1 dl vatten
lite purjolök till dekoration

Skala kålrabbin. Dela den sedan i centimeter stora kuber. Vänd runt kuberna i mjölet och bryn lätt i en gryta med smör. Salta lätt. Blanda soja creme fraiche och chilisås och håll över. Låt sakta puttra under lock cirka 30 – 40 minuter eller tills kålrabbin är mjuk. Skala och finhacka äpple och blanda ner i grytan. Strimla purjolök över rätten. Ätes med korb, köttbullar eller annat vegetariskt alternativ och en sallad.

~~~~~

## Svamprisotto med mandel

4 port

250 – 400 g svamp, champinjon  
1 dl mandel  
25 g smör  
4 dl ris, gärna avorioris  
8 dl vatten + 1 grönsaksbuljongtärning  
2 dl riven ost (Goudaost)

Borsta svampen och dela den i stora bitar. Grovhacka mandeln. Smält smöret i en kastrull och bryn svampen tillsammans med mandeln. Ta upp ur grytan. Fräs riset i lite fett utan att det tar färg. Håll på vatten och smula ner buljongtärningen. Koka ca 20 minuter. Tillsätt den stekta svampen och mandeln. Rör ner osten och låt den smälta.

## Crêpes med vinkokta champinjoner

Crêpsmet:  
1 grön paprika  
1 1/3 dl vetemjöl  
2 dl mjölk  
2 ägg  
1 msk smör  
1 dl strimlad purjolök  
3/4 tsk salt och 1/3 tsk vitpeppar  
Crème:  
400 g champinjoner  
2 dl rött vin  
1 dl strimlad purjolök  
1 1/2 dl creme fraiche  
1 1/2 tsk dijon senap  
1/2 tsk salt och 1/3 tsk vitpeppar

Skär paprikan i mindre bitar och kör i mixer eller använd mixerstav. Spara. Vispa mjölet med hälften av mjölken. Tillsätt den mixade paprikan, purjolöken och äggen och resten av mjölken. Krydda. Smält smöret och vispa ner. Grädda crepen. Tvätta svampen och dela i mindre bitar ca 1/2 centimeter stora kuber. Koka svampen rödvinet tills vätskan kokat bort. Blanda med purjon, creme fraiche, senap och salt och peppar. Fyll crepen och rulla ihop. Dekorera gärna med tunna strimlor av purjolök.

~~~~~

Bakad potatis

Borsta stora bakpotatisar och skär ett kryss i dem. Lägg potatisarna rakt på gallret i 225 graders ugnsvärme och baka dem i 50 minuter, cirka. Kläm upp de ångande mjöliga potatisarna och ät dem med en blandning av 1 liten (50 gram) gul hackad lök och drygt 1 msk kaviar och lättfil.

Auberginrullar

2 auberginer (ca 300 g)
2 tomater
100 g ost
2 msk flytande margarin
1 vitlöksklyfta
1/2 dl olivolja

Sätt ugnen på 200°. Skölj och skiva auberginerna på längden, så tunt som möjligt. Salta och låt dem ligga ca 30 minuter. Hacka tomaterna och skär osten i stavar. Skölj bort saltet från auberginen, pensla på flytande margarin. Bred ut auberginerna på en plåt. Stek i mitten av ugnen tills de blir mjuka, ca 10 minuter. Rulla tomat och ost i auberginskivorna och lägg dem på ett ugnssäkert fat. Sätt in fatet i ugnen i ytterligare ca 20 minuter. Pressa vitlöken ner i oljan och håll den över de varma auberginerullarna.

~~~~~

## Panerad aubergin med paprikaris

1 aubergin  
2 – 3 msk smör till stekning  
1 grön paprika  
Panering:  
1 1/2 dl vetemjöl  
1 1/2 tsk örtsalt  
1 krm mald svartpeppar  
3 ägg  
2 1/2 dl riven parmesanost  
1 tsk paprikapulver  
Sås:  
1 grönsaksbuljongtärning  
1 dl rött vin  
3 dl passerade tomater  
3-6 stänk tabasco  
3-4 msk smör

Skär paprikan i små tärningar som får koka med riset de sista 5 min. Koka upp vin o buljongtärning, smaka av med tabasco och vispa i smöret. Blanda mjöl med kryddorna till paneringen. Vispa ihop äggen, parmesanosten och paprika pulvret. Skär auberginerna i cm tjocka skivor som vänds i mjölet och sedan i ägg/oströran. Stek dem i 1- 2 minuter.

