

Mellan grill och gryta!

På försommaren pratar vi älskvärt om tiden mellan hägg och syren. Visst, visst det är en underbar tid men nu är hösten här och just nu är det ju helt fantastiskt roligt och uppfriskande med snabba väderväxlingar! I det hänseendet kan ju våren faktiskt kännas lite blek!? Klara dagar då solen tittar fram är det fullt möjligt att sitta ute i kortärmat och grilla. Och grannen drar ut markisen för att det annars blir för varmt inomhus. För att sedan i den klara natten finna sig stå där fullt påpälsade och med rykande andedräkt och njuta av en stjärnöversållad himmel. Idag däremot är det något helt annat sorts mys som har dragit in över Skåne. En tung våt rock ligger över trädgården och lampan är tänd i hallen. Ikväll blir det en god gryta med jordärtskocka tror jag! Grilla får vi kanske göra nästa helg eller kanske nästa sommar. Vem vet?

Nu på hösten får vi sitta och tänka tillbaka på sommaren och allt som den gav. Vi har i veckan haft en återträff med alla de ekologiska odlarna som var med i Ekorundan, helgen då allmänheten var inbjudna till deras gårdar. Det som kom fram av utvärderingen var framför allt att ekobönder var otroligt nöjda med mötet med er konsumenter. Någon sa ”*Så otroligt roligt att träffa 300 personer som alla var jätte intresserade av vår verksamhet och stämningen var hur mysig som helst*” Eller som någon annan sa ”*Kul att träffa nya människor med gemensamt intresse*”

För oss som har arbetat med Ekorundan så är detta ljuv musik i våra öron. Vi önskade just att alla ni som är intresserade av ekologisk odling och mat, odlare likväl som konsument, fick ett tillfälle att träffas och stärka på lång stjärka den ekologiska utvecklingen i vår egen omgivning där vi lever och bor, promenerar, grillar och kokar grytor.

Läs gärna mer om Ekorundan på www.ekobonden.se.

Inger Valeur och 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

Morot (Mossagården), Jordärtskocka (Ångsö Gård, Tygelsjö), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Persiljerot (Klippan, Bjärhus), Sallad (Mandelmann/Mats, Gnalöv/Den Gamles Gård), Tomat (Holland)

Stor grönsakslåda

Broccoli (Ångsö, Tygelsjö), Gurka (Holland), Morot (Mossagården), Jordärtskocka (Ångsö Gård), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Sallad (Mandelmann/Mats, Gnalöv/Den Gamles Gård), Persiljerot (Klippan, Bjärhus), Tomat (Holland)

StorStor grönsakslåda

Mangold (Mats, Gnalöv), Kålrabbi (Gnalöv), Paprika (Holland), Rödbetor (Bjärhus, Klippan), Broccoli (Ångsö, Tygelsjö), Gurka (Holland), Morot (Mossagården), Jordärtskocka (Ångsö Gård, Tygelsjö), Purjolök (Fritz Thelin, Viken), Persiljerot (Klippan, Bjärhus), Sallad (Mandelmann/Mats, Gnalöv/Den Gamles Gård), Tomat (Holland)

Singellåda

Broccoli (Ångsö, Tygelsjö), Jordärtskocka (Ångsö Gård, Tygelsjö), Rödbetor (Bjärhus, Klippan), Gurka (Holland), Äpple (Dammstorps, Malmö), Päron (Holland), Apelsin (Sydafrika), Grön paprika (Holland)

Liten fruktlåda

Banan (Dominikanska republiken), Äpple (Dammstorps fruktodling, Malmö), Päron (Holland), Apelsin (Sydafrika)

Stor fruktlåda

Physalis (Ångsö, Tygelsjö), Papaya (Uganda), Banan (Dominikanska republiken), Äpple (Dammstorps fruktodling, Malmö), Päron (Holland), Apelsin (Sydafrika)

Rotfruktlådan

Morot (Mossagården), Palsternacka (Mossagården), Bakpotatis (Fritz Thelin, Viken), Rotpersilja (Klippan), Rödbetor (Rönneberga)

Ostlådan

Gouda moröt (Holland), Gouda mellanlagrad (Holland), Parmesan (Italien)

Jordärtskockssallad

4 port

350-400 g jordärtskockor
1 knippe ruccola sallad
4 skivor parmaskinka (ca 50 g)
1 msk olivolja
1 msk citron- eller limejuice
1/2 dl färskriven parmesanost
salt
nymalen svartpeppar

Skala jordärtskockorna och koka dem mjuka i lättsaltat vatten i 10-15 minuter.

Häll av vattnet och låt svalna något.

Skiva ner de varma skockorna, cm-tjockt, i en skål.

Grovhacka ruccola salladen. Strimla parmaskinkan. Blanda olivolja, citronjuice, parmesan, ruccola sallad och parmaskinka försiktigt med jordärtskockorna.

Smaka av med salt och nymalen svartpeppar. Servera som tillbehör till grillat eller stekt fisk och kokt potatis.

~~~~~

## Jordärtskockssoppa

4 pers

500 g jordärtskocka  
1 l grönsaksbuljong  
1 gul lök  
2 dl crème fraiche  
salt  
cayennepeppar  
ev. persilja eller gräslök

Koka skockor och lök i buljongen ca 15 minuter. Mixa till en slät puré. Häll tillbaka i grytan och blanda ner crème fraiche. Krydda med salt och cayennepeppar. Låt allt småputtra en stund. Strö över hackad persilja eller gräslök. Servera med bröd.

## Asiatisk kycklingklubba -med gräddkokt salladskål

4 port

4 kycklingklubbor  
1 krm salt  
1 krm peppar  
2-3 msk sweet chili  
1 msk honung  
1 pressad vitlöksklyfta  
1 huvud salladskål  
1 röd paprika  
3 dl Visprädde  
2 skivor bacon eller sidfläsk  
1 färsk kvist av timjan, mejram eller oregano

Sätt ugnen på 200°. Lägg kycklingen i en ugnsfast form, salta och peppra och stek i 20-25 minuter. Rör samman sweet chili, honung och vitlök. Pensla kycklingen med blandningen efter halva stektiden och mot slutet av stektiden, så blir skinnet krispigt gott. Strimla salladskålen och paprikan. Krydda med salt och peppar och låt koka i grädden i 10 minuter. Finhacka bacon och knaperstek det i torr stekpanna. Låt det rinna av på hushållspapper. Servera kycklingen på en bädd av gräddkokt kål och paprika. Strö knaperstek bacon runtomkring.

~~~~~

Tzatziki

4 port

1/3 gurka
2 dl turkisk yoghurt eller matlagingsyoghurt
2 msk mynta, finhackad
1 st vitlöksklyfta, pressad

Riv gurkan grovt och pressa ur vätskan med näven. (Lägg i en kökshandduk och krama ur om det är svårt.) Blanda med yoghurt, mynta och vitlök. Smaka av med salt.

Gratinerad purjolök

4 port

4 st purjolökar
1/2 dl riven ost, tex Gouda
3 tsk siktat ströbröd
25 g smör eller margarin

Sätt ugnen på 250°. Ansa och skölj purjolöken. Skär den i ca 10 cm långa bitar. Koka purjolöken nästan mjuk i lättsaltat vatten 5-10 min. Tiden beror på hur grov löken är. Låt purjolöken rinna av väl och lägg den i en smord ugnssäker form. Strö först över osten och sikta därefter med över ströbrödet. Lägg på fett i små klickar. Gratiner på galler mitt i ugnen tills gratängen fått fin färg, 10-15 min.

~~~~~

## Persiljerotssoppa

4 port

4 personer  
1 gul lök  
smör eller olja  
5 persiljerötter  
4 potatisar  
1 l buljong  
salt  
vitpeppar  
1 dl hackad persilja  
1 dl crème fraiche eller lättvispad gräde

Grovhacka löken och fräs försiktigt i rikligt med smör eller olja. Skölj och skala persiljerot och potatis, skär i kvartar och fräs samman med löken. Tillsätt buljong, koka tills grönsakerna är mjuka. Passera eller mixa soppan till slät konsistens. Smaka av med salt och peppar, finhackad persilja och eventuellt en klick smör. Rör till sist i crème fraiche eller lättvispad gräde, eller ät soppan som den är. Servera med knäckebröd och färskost.

