

mossagårdsbladet v44

Det finns saker man vill slippa!

I takt med att media rapporterar om hur köttproduktionen många gånger går till, ökar efterfrågan på KRAV-märkt kött.

Jag tror att det är många som upptäckt att det är faktiskt ganska mycket man slipper bekymra sig över när man väljer att äta KRAV-märkt kött. Man slipper fundera på om där är rester av antibiotika i köttet eller för den delen några resistenta bakterier i omlopp. Tankarna på om djuren fått vara ute i friska luften är inte heller något att grunna på. Långa djurtransporter och stress är också minimerat. Jag slipper fundera på om djuren fått äta sojaprotein importerat från något land där man har plöjt upp savannen för att odla soja till våra kor och nötdjur. Och detta bara för att de skall växa snabbare och bli lite större så att köttet blir mer "prisivärt" som det heter.

Visst slipper vi en hel del tokigheter men inte nog med det, vi får en hel del också. Ekologisk köttproduktion håller våra betesmarker öppna på ett sådant sätt att vi kan behålla vår flora och fauna. Utan naturbetet skulle många av våra kära blommor och insekter som vi så vackert sjunger om för våra barn, inte ha någon stans att vara. Betet håller ner gräs som annars skulle tränga ut de blommor som är känsliga för konkurrens. Vad får vi mer? Jo, en skön känsla i magen av mättnad som blir ännu bättre av att man vet att djuret har haft det bra.

Vi har länge haft efterfrågan på ekologiskt lammkött och även gris men har inte kunna tillgodose våra kunder med detta. Vi har nu en ny köttleverantör, Bonnakött, som gör det möjligt för oss att erbjuda och leverera ett större utbud av olika sorters kött. Numera hittar ni både lamm, gris och nötkött i Ekobutiken! Titta gärna in på www.bonnakott.se

*Ebba-Maria Olson & Inger Valeur
Mossagården*

Liten grönsakslåda

Bladpersilja (Mats Johnsson, Gnalöv),
Vattenkrasse (Mandelmanns, Rörum),
Japansk rättika (Tyskland), Jordärtskocka
(Tony Håkansson, Tygelsjö), Tomat (Holland),
Morot (Mossagården)

Stor grönsakslåda

Bladpersilja (Mats Johnsson, Gnalöv),
Vattenkrasse (Mandelmanns, Rörum),
Japansk rättika (Tyskland), Jordärtskocka
(Tony Håkansson, Tygelsjö), Tomat (Holland),
Morot (Mossagården), Sallad (Mats Johansson,
Simrishamn), Rödlök (Tony Håkansson, Tygelsjö),
Paprika (Italien)

StorStor grönsakslåda

Bladpersilja (Mats Johnsson, Gnalöv),
Vattenkrasse (Mandelmanns, Rörum),
Japansk rättika (Tyskland), Jordärtskocka
(Tony Håkansson, Tygelsjö), Tomat (Holland),
Morot (Mossagården), Sallad (Mats Johansson,
Simrishamn), Rödlök (Tony Håkansson, Tygelsjö),
Paprika (Italien), Svartkål (Mats Johansson,
Simrishamn), Sötpotatis (Spanien), Rotpersilja
(Arne Persson, Tomelilla)

Singellåda

Mangold (Mandelmanns, Rörum), Gul morot
(Arne Persson, Lunnarp), Paprika (Italien),
Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö),
Apelsin (Sydafrika), Melon (Spanien), Päron
Conference (Italien)

Liten fruktlåda

Apelsin (Sydafrika), Äpple, Cox Orange
/Gloster/Ingridmarie (Alnarp), Päron
(Italien), Banan (Peru)

Stor fruktlåda

Apelsin (Sydafrika), Äpple, Cox
Orange/Gloster/Ingridmarie (Alnarp),
Päron (Italien), Clementin (Italien),
Honungsmelon (Italien), Banan (Peru)

Recept utvalda av Marianne Olson, Mossagården

Japansk rättika

Som namnet antyder så används den Japanska rättikan mycket i det Japanska köket. Där heter den Daikon som betyder, stor rot. Ett passande namn på en rot som kan bli ca 50 centimeter lång. I sushi finns den som tillbehör och då i inlagd form. Eftersom man lägger stor vikt vid hur maten ser ut i Japan är den vita och fina rättikan perfekt till att dekorera med. Den speciella smaken i rättika och rädisor beror på att de innehåller senapsolja. Mängden och smaken varierar med sorten och odlingsbetingelserna. Japansk rättika är mild i smaken och passar fint att använda rå i sallader, som tillbehör eller smörgåspålägg, men passar även bra i wook-rätter och kokt i grytor.

~~~~~

## Japansk rättika i sötsur sås

4 port

1/2 kg morot  
1 japansk rättika  
1 stor gul lök  
2 st rejäla vitlöksklyftor  
1 flaska sötsur sås från Natura el motsv.  
2-3 msk kinesisk soja  
Olja  
1 avokado  
2 tomater

Skala morötterna och skiva tunt. Skiva rättikan, behöver inte skalas. Det går snabbt att skiva på rivjärnet. Skala och pressa vitlöksklyftorna samt skala och skiva den gula löken. Fräs i olja i en kastrull ca 5 minuter. Häll i den sötsura såsen och sojan. Skeda ur avokadon om den är mogen, annars skala och skiva. Skiva tomaterna. Lägg avokado och tomater i kastrullen, låt allt bli varmt. Klart! Serveras med riset.

## Sötpotatis

Sötpotatis är inte som namnet antyder släkt med potatis utan ären tropisk grönsak. Den är god att koka eller steka som tillbehör till maten.

## Jordärtskocka

Jordärtskockan är släkt med solrosen och det kan man se på deras vackra gula blommor. Sätter man ner knölna i jorden får man höga gula blommor som återkommer varje år. Jordärtskockan har inte stärkelse i sina knölar som potatisen har. Kolhydraten i jordärtskockan heter Inulin och är uppbyggd av frutosenheter vilket är lämpligt för bland annat diabetiker. Roten används också i fruktos framställning. Jordärtskockor kokas bäst med skalen på eftersom de missfärgas mycket snabbt efter skalning. Man kan också skala och lägga i citronvatten. De kokas mjuka i lättsaltat vatten för att sedan serveras varma med smör. Eller kan de gratineras med t.ex. ostsås.

~~~~~

Jordärtskockssoppa

4 port

500 g jordärtskocka
1 l grönsaksbuljong
1 gul lök
2 dl crème fraiche
salt, cayennepeppar
bladpersilja

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

~~~~~

## Sallad på vattenkrasse och rättika

3 1/2 dl vattenkrasse  
1 dl rättika, finskivade  
1 msk citron, pressad  
1 msk olivolja, extra virgin  
1/2 tsk havssalt

Lägg alla ingredienserna i en skål och blanda försiktigt. Salladen passar till utmärkt till kycklingrätter.

## Vattenkrasse

Vattenkrasse har blivit alltmer populär som "grönt" till fisk och kött. Den har i många år använts i England och Frankrike. Vattenkrasse har en pikant smak av rättika och senap och är rik på C-vitamin. Den kan ätas rå och det går utmärkt att äta både stjälkar och blad. Vattenkrasse ger sallader ett lyft. Den är smakfull även i soppor och kalla såser samt ett hälsosamt och nyttigt pålägg på smörgåsen. Går bra ihop med äpple och citrusfrukter.

~~~~~

Sötsur sallad med vattenkrasse och färska örter

4 port

sallad blandade sorter
vattenkrasse
lime basilika
1 rödlök
0,5-1 gurka
0,5-1 dl vetekross (lägg vetekross ca 1-2 timmar i vatten och skölj av)
ev. rökt skinka
Marinad:
2 msk vitvinsvinäger
2 msk rapsolja
koriander färsk
1 vitlöksklyfta
rödchili finhackad

Skala och skär löken i tunna skivor. Skölj och skär gurkan i små stavar. Skär salladen i mindre bitar om så behövs. Blanda vatten krassen, salladen och lime basilikan. Blanda marinaden och häll den över gurkan och löken. Låt stå och dra ett tag. Strö över vetekross, gurk- och lök blandningen över salladen. Blanda i eventuellt i rökt skinka eller servera som en sallad till maten.

Svartkål

Svartkål är en variant av grönkålen som är utmärkt att äta i soppor, stuvningar eller rå i sallader. Den är väldigt nyttig, speciellt bra för ögonen.