

Så blir du odjurisk!

Nu är det ju också så, att det inte alls är nödvändigt att äta animaliska produkter! Och där finns många fina alternativ till kött och mjölk bara vi börjar se oss om.

Mossagården har bland annat några goda och lite ovanliga risprodukter från Probios i Italien. Risprodukterna är fina på det viset att de passar så många människor. Förutom att det är en veganprodukt kan alla som har intolerans mot gluten, laktos eller soja njuta av den utan att få besvär.

Kanske är dags för en odjurisk vecka? I Ekobutiken under fliken *Soft och drycker* hittar ni då bland annat risdrycken som motsvarar 1 liter mjölk. Probios risprodukter är framställda i fullständig produktionslinje från riskorn till slutprodukt, alltså riset är odlat i Italien. De är gjord på källvatten och inga sötningsmedel har tillsatts, sötman kommer istället från risets naturliga stärkelse. Eftersom produkterna är utan kolesterol, har lågt fettinnehåll så lämpar sig drycken även för många av oss som vill minska på fett och kolesterol. Kalciuminnehållet är tillsatt och kommer från ett vegetabiliskt kalcium som är framställt av alger, som lättare tas upp än mineraliskt kalcium. Kalciuminnehållet kan jämföras med komjölk - ett glas innehåller 30 % av den dagligt rekommenderade dosen. Innehåll: Filtrerat vatten, ris*, kallpressad solrosolja*, havsalt.* = Ekologiskt framställt. Kan innehålla spår av korn. Framställt i en nötfri omgivning.

Där finns fler veganprodukter under *Soft och drycker*: Risdryck mandel, Risdryck vanilj, Sojadryck, Sojadryck extra kalcium, Sojadryck choklad. Titta också på *Skafferivaror*: Sojagradde, Majonäs gjord på ris.

Det är bara till att prova på, om ni nu inte redan gjort det, förstås?

Ebba-Maria Olson & Inger Valeur

Liten grönsakslåda

Rödkål (Mats Johnsson, Gnalöv), Vitlök (Solbergagård, Öland), Grön paprika (Italien), Tomat Avnanca (Holland), Broccoli (Spanien), Morot (Mossagården), Gul lök (Holland)

Stor grönsakslåda

Rödkål (Mats Johnsson, Gnalöv), Vitlök (Solbergagård, Öland), Grön paprika (Italien), Tomat Avnanca (Holland), Broccoli (Spanien), Morot (Mossagården), Gul lök (Holland), Spagettipumpa (Solberga gård, Öland/Danmark), Sötpotatis (Spanien)

StorStor grönsakslåda

Rödkål (Mats Johnsson, Gnalöv), Vitlök (Solbergagård, Öland), Grön paprika (Italien), Tomat Avnanca (Holland), Broccoli (Spanien), Morot (Mossagården), Gul lök (Holland), Spagettipumpa (Solberga gård, Öland/Danmark), Isbergsallad (Italien), Rocculla (Italien), Krasse (Danmark), Aubergin (Italien)

Singellåda

Tomat (Holland), Isbergsallad (Italien), Rocculla (Italien), Krasse (Danmark), Aubergin (Italien), Äpple (Dagstorp), Apelsin (Sydafrika), Päron (Italien)

Liten fruktlåda

Apelsin (Sydafrika), Äpple, Rubinola /Santana (Dagstorp), Päron Kaiser (Italien), Kiwi (Italien)

Stor fruktlåda

Apelsin (Sydafrika), Äpple, Rubinola /Santana (Dagstorp), Päron Kaiser (Italien), Kiwi (Italien), Clementin (Italien), Honungsmelon (Italien), Banan (Peru)

Recept av Marianne Olson, Mossagården

Det här pumpareceptet är både roligt att göra och blir gott krispigt. Receptet är känt för att gillas av dem som annars tycker pumpor gör sig bäst som prydnad, snarare än som maträtt.

Spagettipumpa alla Lollo

4 port

1 st spagettipumpa
2 dl parmesanost
1 msk balsamvinäger
smör /olivolja
tandad kniv, skruvmejsel till delningen

Sätt ugnen på 200°. Skär pumpan i två halvor. Skalet på spagettipumpan är ganska hårt men ge inte upp, det går. Sätt in halvorna i ugnen och baka i 20-30 minuter. Känn så att den är mjukt innan den tas ut. Räffla sedan pumpan i sitt skal med en gaffel tills innehållet blir spagettilikande. Klicka på smör och olivolja och strö på parmesan efter smak (gärna mycket ost). Grilla i ugnen tills fin färg. Servera pumpan i sina skal, det ser flott ut. Ät pumpan som tillbehör eller bara som den är.

~~~~~

## Aubergine på spaghetti

4 port

1 aubergine  
2 hg spaghetti  
1 kg tomat  
2 vitlöksklyftor  
basilika  
parmesan eller färrost  
olja, salt och peppar

Skär tomaterna i klyftor, koka dem i 10 min. till en sås och passera dem. Koka ihop såsen och smaksätt med kryddor och krossad vitlök. Skär auberginen i skivor, salta och peppra. Bryn skivorna snabbt på båda sidor i olja. Koka spaghetten, låt den rinna av, lägg den på ett fat och håll över tomatsåsen. Lägg skivorna överst, strö över några basilika blad och servera rätten med riven ost.

## Nudlar med rödkål

4 port

250-300 g bandnudlar eller äggnudlar  
500 g finhackat rödkålshuvud  
½ riven rotselleri  
2 finhackade rödlökar  
1 tsk mald ingefära  
2-3 klyftor finhackad vitlök  
1 dl grönsaksbuljong  
1 tsk sambal olek  
1-2 msk kinesisk soja  
½ tsk salt, eventuellt lite räkor

Nudlarna kokas enligt anvisningarna på paketet. Bryn grönsakerna lätt i olja. Tillsätt kryddorna samt buljongen och allt får småputtra ca 15 minuter. Strax före serveringen tillsätts de väl avrunna nudlarna. Serveras med citronklyftor, finklippt persilja och om man vill några goda räkor.

~~~~~

Rödkål med kidneybönor

4 port

½ rödkålshuvud fint strimlad
1 gul lök
2 st rejäla vitlöksklyftor
100 g bacon, strimlad
200 g nötfärs
2 msk rapsolja
1 kidneybönor (400 g)
2 burkar krossad tomat (400 g)
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 strimlad grön paprika
2 msk chilisås

Fräs bacon, lök, nötfärs och rödkål i en djup stekpanna eller gryta i rapsolja till nötfärsen är genomstekt. Tillsätt avrunna och skölda bönor och rör om. Håll i krossade tomat och övriga ingredienser utom paprikan. Lägg i paprikan någon minut innan kastrullen tas av.

Rödkålspudding med äpplesmak

4 port

500g rödkål
2 st rödlök
2 tsk salt
3 skivor dagsgammalt fransbröd
2 dl mjölk
2 st syrliga äpplen
300 g nötfärs
3 msk kinesisk soja
1 msk smör
1dl riven ost
potatis och tomat
persilja

Strimla kålen och hacka löken. Blanda kål och lök med saltet. Skär bort kanterna på brödet och dela det i mindre bitar. Tillsätt mjölken och låt brödet svälla ett par minuter. Kärna ur äpplena och skär i strimlor. Blanda brödet med peppar, köttfärs och kinesisk soja. Tillsätt kål och äpple och blanda allt väl. Smörj en form och lägg i kålblandningen. Klicka i lite smör. Grädda i 175°C i ca 45 min. Obs! Vänd om innehållet i formen efter halva tiden cirka 20 minuter. Strö sedan över riven ost och grädda ytterligare 10 minuter. Serveras med kokt potatis och skivad tomat. Strö över lite persilja.

~~~~~

## Sötpotatis

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

*Sötpotatis är betydligt vanligare både i Asien och Amerika än här i Sverige. I USA odlar man huvudsakligen två olika sorters sötpotatis: en torrare sort med ljus fruktött och en saftigare typ med gulorange kött som blir mjukt vid kokning, som de kallar Yam i USA. Lite förvirrande är att det man i övriga världen, utom i USA, kallar för Yam, är sorten som har ljus fruktött och mildare smak än de andra sorterna. Denna sort går i USA under namnet Tropical Yam.*

