

mossagårdsbladet v5

Röstångamöllas bröd kommer till Mossagården och till er om ni vill!

De två bagarna på Röstånga Mölla har den stora förmånen att följa sina bröd från ax till limpa. Med egen kvarn, sikt och bageri har de full koll på hur bröden blir till. Den egen bageriet och kvarnen är en av förutsättningarna för att kunna baka ett riktigt nyttigt och näringsrikt bröd, säger Rickard.

Den egenodlade råg- och dinkelsäden mals i deras stenkvarn och för att mjölets näringshalt inte skall försämrats sker malningen precis innan de sätter degen. Att baka bröd på helt färskalet mjöl är något som de konventionella kvarnarna inte har möjlighet till. Deras anläggningar kräver en stor mängd säd vid varje malningstillfälle och då är det oundvikligt att mjölet blir liggande ett tag innan hela mängden blir till deg.

När jag frågar vad dom själva tycker är speciellt med deras bröd, så blir svaret – Oj, det är mycket det, låt mig tänka. Jo, det är nog att alla våra bröd är långjästa surdegsbröd. Bröden blir väldigt nyttiga av att jäsa länge på surdeg. Vi har till exempel vårt groddbröd som känns som det nyttigaste bröd man kan äta. Det är bakat på hälften groddad råg som ger brödet ett högt vitamininnehåll. Den andra hälften är en extra långjäst surdeg som gör att brödet innehåller stor mängd långsamma kolhydrater. Det höga fiberinnehållet gör också att vår tarmflora mår bra och producerar riklig mängd av både vitaminer och andra nyttigheter som vår kropp ”gillar” ett riktigt kroppsgodis, alltså!

Röstånga Mölla levererar i dag sitt bröd till Lund och Malmö. Bröden nu finns nu också att köpa i Ekobutiken, så nu blir det inte bara Malmö- och Lundabor som får tillgång till deras nyttiga bröd!

*Ebba-Maria Olson & Inger Valeur
Mossagården*

Liten grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården), Avokado (Mexico), Blomkål (Italien), Persilja (Frankrike), Kinakål (Holland), Tomater (Spanien)

Stor grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården), Avokado (Mexico), Blomkål (Italien), Persilja (Frankrike), Kinakål (Holland), Tomater (Spanien), Schalottenlök (Frankrike), Broccoli (Italien), Citron (Italien), Vitlök (Kina)

StorStor grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården), Avokado (Mexico), Blomkål (Italien), Persilja (Frankrike), Kinakål (Holland), Tomater (Spanien), Schalottenlök (Frankrike), Broccoli (Italien), Citron (Italien), Vitlök (Kina), Sockerärtor (Spanien), Gul paprika (Italien), Gul Morot (Arne Persson, Agriborg), Broccoli (Italien), Purjolök (Fritz Thelin, Viken)

Singellåda

Palsternacka (Mossagården), Vitlök (Kina), Blomkål (Italien), Avokado (Mexico), Tomater (Spanien), Banan (Dominikanska Republiken), Päron, (Italien), Äpple, Cox Orange (Holland)

Liten fruktlåda

Apelsin (Italien), Äpple, Cox Orange (Holland), Äpple, Fuji (Italien), Päron (Italien)

Stor fruktlåda

Apelsin (Italien), Äpple, Cox Orange (Holland), Äpple, Fuji (Italien), Päron (Italien), Clementin (Italien), Kiwi (Italien), Mandarin (Italien), Grapefrukt (Italien)

Rotfruktslådan

Morot (Mossagården), Rödbetor (Arne Persson, Agriborg), Kålrot (Frits Thelin, Viken), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Ängsögård)

Ostslådan

Gouda lagarad (Holland), Fårost (Holland), Fetaost (Danmark)

Recept av Marianne Olson, Mossagården

Färsbiffar med palsternacka & fetaost

4 port

350 g nötfärs
1 vitlöksklyfta
3 palsternackor
1 dl hackad persilja
1 ägg
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
2 ½ dl Kelda lägalätt (gräddmjölk)
2 tsk smör
1 tsk soja
50 g fetaost tärnad

Skala och finhacka vitlöken. Skala och grovriv palsternackan. Blanda färsen med vitlök, rödbetor, persilja, ägg, salt, peppar och 1 dl gräddmjölk till en jämn färs. Forma 8 jämna biffar. Stek dem i smör i en stekpanna 3-4 minuter på varje sida. Häll resten av gräddmjölken i pannan. Krydda med soja och låt skyn koka ihop någon minut. Smula över osten. Servera biffarna med lättstekta grönsaker och kokta kikärtor.

~~~~~

## Blomkål och potatissoppa

4 port

1 stor gul lök, tärnad  
400 g blomkål  
2-3 potatisar, tärnade  
9 dl vatten  
3 hönsbuljongtärningar  
2 dl vitt vin  
1 apelsin, rivet skal och saft  
salt  
2 krm svartpeppar  
1 dl grädde, valfri fetthalt

Koka lök, blomkål och potatis i vatten, buljongtärningar och vin tills allt är mjukt. Mixa soppan. Smaka av med saft från apelsinen, salt och svartpeppar. Tillsätt grädden och hetta upp. Servera tillbehören.

## Avokado- och bönsallad

*Kokta bönor är gott i sallader till grillat. Kokta håller de sig minst 4 dagar i kylan. Man kan också köa färdigkokta på burk. Kokta bönor går också att frysa.*

2 avokador  
2 apelsiner  
1 gul lök  
5 dl kokta kidneybönor, finns på burk  
2 dl sallad skuren i bitar  
½ dl persiljeblad  
½ dl svarta oliver  
Dressing:  
2 msk olja  
1 msk pressad lime eller citron  
1 msk vatten  
1 krm salt  
½ svartpeppar

Skala avokadorna och apelsinerna. Skär dem i skivor och sen i bitar. Skala och skiva löken. Blanda avokado, apelsin, lök, bönor, sallad, persilja och oliver på ett stort fat. Blanda ihop dressing och häll den över.

~~~~~

Blomkålssoppa

4 port

6 finhackade schalottenlökar
2 msk smör
3 ½ msk vetemjöl
1 liter vatten
3 dl visprädde
2 tärningar grönsaksbuljong
8-900 g blomkål i små buketter
persilja till garnering

Smält smör i en kastrull och fräs löken. Rör ner vetemjöl och vispa ner vatten, grädde och buljongtärning. Koka upp och låt koka cirka 5 minuter. Lägg i blomkålsbuketterna och koka dem knappt mjuka cirka 3 minuter. Klipp persilja över.

Marinerade rödbetor med Västerbottenkräm

4 port

Börja med att göra krämen eftersom den skall stå och dra i några timmar.

100 g Västerbottenost
1 burk kesella
2 tsk sherry
salt, peppar
4 färsk rödbetor
0,5 msk balsamvinäger
1,5 msk olivolja
2-3 msk creme fraiche
rostade brödtärningar

Ostkräm: Riv osten och hacka timjan. Blanda ihop kesella, sherry och peppar. Låt sedan blandningen stå och dra i några timmar.

Koka rödbetorna med skalet på tills de blir mjuka, cirka 20-30 min. Skala och klyfta rödbetorna. Blanda samman marinaden och lägg i de varma rödbetorna. Låt dem dra i marinaden minst en kvart. Lägg upp rödbetsklyftorna på förrättstallriker och servera med sallad och gärna en färsk timjankvist.

~~~~~

## Potatis- och blomkålsomelett

4 potatisar  
½ blomkål  
4 ägg  
4 msk vatten  
0,5 tsk körvel  
0,5 tsk salt  
1 krm svartpeppar

Skala och tärna potatisarna. Dela blomkålshuvudet i buketter. Lägg allt i panna och fräs lite. Vispa ihop äggen, vattnet, körveln, saltet och svartpepparn. Häll smeten över fräset och grädda på svag värme. Rör liteförsiktigt så omeletten stelnar. Servera direkt ur pannan.

