

Vårt nyhetsbrev gästas återkommande av frilansjournalister och skribenter. Niklas Andersson är sommelier med ett förflutet inom Systembolaget. I dag driver han Vinik som importerar franska ekologiska och biodynamiska viner.

## Doldisdropparna

**Det finns mängder av ekologiskt och biodynamiskt producerade viner i Europa, men för oss svenskar är det inte alltid så lätt att hitta dem. Niklas Andersson, som också hållit i vinprovningar för Ekolådans räkning, tipsar om tipsen som leder oss rätt.**

**När jag läste** Systembolagets lanseringsplan för ett par år sedan var intrycket att vi snart skulle överköljjas av ekologiska och biodynamiska viner. Så blev det inte. Utbudet är fortfarande magert. Förvånande med tanke på hur många småproducenter det finns där ute. När jag reser och provar vin i Languedoc-Roussillon är det överväldigande hur mycket bra ekovin det finns. Det blir nästan aldrig en fråga om att välja mellan de godaste vinerna eller de mest ekologiska.

Så, hur bär man sig åt när man ledsnat på Ekologicaboxar och vill dricka härliga ekoviner hemma?

Börja med att läsa vinbloggar för att få nys om godbitarna som inte hittar till Systembolagets hyllor. Jag föredrar de okommersiella och personliga bloggarna. Där provas och skrivs det ofta om fina ekoviner från små svenska importörer, och det finns ett gäng. Min favoritblogg är *Finare Vinare*; begåvad, rolig, lärorik och befriad från vinreklam. En bra länklista till några svenska vinbloggar hittas också på bloggen *Nettare e gioia*.

Håll även koll på Systembolagets tillfälliga nyhetssläpp, där dyker det ibland upp ett och annat riktigt bra vin. Ofta i små volymer som fort tar slut. Förra måndagen släpptes juni månads nyheter, däribland finns Valentin Zusslins Riesling Bollenberg från Alsace. Ett vackert gult vin från 2007 med fin syra, djup skön alsacekryddighet och personlighet. 149 kronor och

mycket gott. Det är inte bara ekologiskt utan också certifierat av Demeter, alltså biodynamiskt producerat. Spelar det då någon roll för kvaliteten? Det är ingen garanti, men ofta finner jag ett extra djup och renhet i biodynamiska viner. Kriterierna för ekologisk odling är att inte använda konstgödsel eller kemiska bekämpningsmedel. Men sedan är det minst lika viktigt att inte använda industrijäst, filtrering, kylstabilisering eller för mycket svavel för att vinet ska få en själ. Vad som händer druvorna i vineriet efter skörd regleras inte av den ekologiska certifieringen. Mest betydelsefullt är helhetstänkandet och det är biodynamiker bra på.

Småskalig produktion, gamla vinstockar och lokala, ibland udda druvor är också bra att kika efter för att hitta de godaste vinerna.

Ett annat av denna månads få ekoviner på Systembolagets nyhetshylla är den röda argentinaren Andean. En fruktig grillvinare gjord på Malbec och Shiraz. Inte så spännande men prisvärt för 70 kronor. Som så ofta får man vad man betalar för. Men det finns roliga undantag. I Systembolagets ordinarie sortiment finns det vita fräscha Meinklang, en Grüner Veltliner från Österrike som precis bytt årgång till 2008. Somrigt, ofatat och friskt för 79 kronor, och Demeter-certifierat. Den sitter inte fel till räkmackan.

Niklas Andersson SOMMELIER

## LEDARE

**I går hade jag** tillfälle att träffa två representanter från ett bananodlarkooperativ i Peru. Valentin är ordförande och Dante administratör för ett kooperativ bestående av 291 små odlare i norra Peru. De berättade hur kooperativet startat och utvecklats under åren.

När jag lyssnade till deras fantastiska berättelse kunde jag känna igen grundtemat. Det är en historia om engagerade, orädda människor som förmått inspirera sina medmänniskor att våga ha visioner och att våga samarbeta. Men det är också en historia kantad av motstånd från etablerade krafter som ofta – om inte oftast – representerar intressen hos oss i den rika världen. Sådana som skrämmer, som hotar, som smickrar och mutar för att behålla greppet om odlarna, om deras produkter och priser. En effekt av detta har varit att undergräva utvecklingen på landsbygden och att förankra fattigdomen.

Att människor lär sig samarbeta och gemensamt kämpar för ett bättre liv är ofta en förutsättning för utvecklingen i byarna. Men det kräver stöd och hjälp från andra. Det är därför det är så viktigt att veta att så många hos oss i dag är engagerade och vill att deras köp ska gagna odlarna. Jag ser fram emot ett spännande samarbete med dessa odlare från Peru.

John Gerhard PROJEKTUTVECKLARE

**Fredagsleveransen vid mid-sommar flyttas till torsdagen den 18 juni. I kalendariet på hemsidan kan du läsa allt om våra sommarleveranser.**

**Kom till Trosa marknad lördag 13 juni och smaka våra äpplen.**

**SPENATOMELETT**

2 portioner

1/2 purjolök, skivad  
 1 vitlöksklyfta, finhackad  
 2 msk olivolja  
 ca 150 g spenatblad  
 2 tomater, skivade  
 ca 100 g fetaost eller 2–3 msk riven  
 parmesanost  
 salt och peppar  
 4–5 ägg

Fräs purjolök och vitlök mjuka i olja i en stekpanna. Tillsätt spenat och låt fräsa tills vätskan har kokat in. Tillsätt tomatiskivor och strö över smulad fetaost eller riven parmesanost. Salta och peppra.

Vispa ihop ägg i en skål. Smaksätt med salt och peppar. Häll blandningen över spenaten. Stek i några minuter tills omeletten har fått fin färg under. Vänd den och stek klart. Kan ätas varm, ljummen eller kall.

**Tips spenat:** Fräs skivad purjolök, hackad vitlök och spenatblad hastigt i olivolja i en stekpanna. Salta och peppra. Vänd ner i couscous. Smaksätt med citron.

**2 X KÅLRABBI**

1. Skala kålrabbin och skär i centimeterstora bitar. Råstek mjuka i olivolja och en liten klick smör. Lägg i en lätt krossad vitlöksklyfta och låt steka med. Vänd ner spenat. Salta och peppra.

2. Skär kålrabbi i mindre bitar. Vänd i olivolja och stek mjuka i ugnen, 200°, tillsammans med t ex morötter och potatis. Gott till exempelvis grillad kyckling.

**Tips gurka:** Skär gurka och vattenmelon i tärningar. Blanda dem med tunt skivad purjolök, rucola, oliver och fetaost i en skål. Smaksätt med färskpressad limesaft, god olivolja, någon hackad färsk ört, t ex persilja, mynta eller oregano, salt och peppar. Tomat passar också bra till.

**VARM PEPPARROT**

4 portioner

1 dl riven pepparrot  
 1/2 rivet äpple  
 1 dl vispgrädd  
 1 tsk Dijonsenap  
 ett par droppar äppelcidervinäger  
 salt och peppar

Blanda pepparrot och äpple i en kastrull. Täck med grädd och värm försiktigt. Blandningen får inte koka. Smaksätt med senap, vinäger, salt och peppar. Gott till exempelvis grillad biff eller fisk.

**2 X MAJROVOR**

1. Skär majrovor i lövtunna skivor. Lägg dem i en skål, salta lätt och låt dra i några minuter. Smaksätt med färskpressad citronsaft, rivet citronskal, god olivolja, färsk basilika, salt och peppar.

2. Skär majrovor i mindre bitar. Koka dem mjuka i grädd med lite vitlök i. Vänd ner grovt hackad spenat. Salta och peppra.

**BROCCOLI- OCH PURJOSALLAD**

4 portioner

1 broccoli, i mindre buketter  
 1/2 purjolök, skivad  
 salt och peppar

Vinägrett:

1/2 tsk Dijonsenap  
 1 msk vinäger  
 3 msk olivolja

Till servering:

rostade pumpa- eller solroskärnor

Vispa ihop ingredienserna till vinägretten i en skål.

Koka broccolibuketterna nätt och jämt mjuka i saltat vatten. Lägg i purjolök när det återstår någon minut av koktiden. Håll av i ett durkslag, kyl i kallt vatten och låt rinna av väl. Lägg över grönsakerna i en skål och vänd ner vinägretten. Salta, peppra och strö över rostade pumpa- eller solroskärnor. Gott till exempelvis lax.

**Tips rödbetor:** Koka rödbetorna mjuka i saltat vatten i en kastrull. Skala dem, skär i mindre bitar och lägg i en skål. Smula över fetaost och droppa över olivolja och eventuellt lite balsamvinäger. Salta, peppra och strö över någon färsk ört, t ex oregano, basilika eller persilja. Gott som förrätt eller till exempelvis kött och fisk.

**Tips äpple:** Skär äpplen i tunna klyftor med skal. Täck botten på en ugnssäker form med klyftorna. Strö över råsocker, kardemumma och kanel. Täck med havregryn och tunt hyvlat smör. Sätt in i ugnen, 225°, i 10–15 minuter. Servera med vaniljglass.

Anette Dieng PRODUKTANSVARIG & KOCK

**Du hittar många fler recept på [www.ekoladan.se](http://www.ekoladan.se).**

**VÅRA ODLARE DENNA VECKA:**

**Tomater:** Hamerlinck, Assenede, Belgien  
**Spenat:** Broendegården, Åby, Danmark  
**Purjolök:** Østerkrog Gartneri, Bjerringbro, Danmark

**Kålrabbi:** Solmarka gård, Vassmolösa  
**Broccoli:** Az. Agr. Nappi, Stornara, Italien  
**Gurka:** Göran Ektander, Väderstad  
**Rödbetor:** Antoino Reverte, Lorka, Spanien

**Majrovor:** Nørregård, Aarup, Danmark  
**Paprika:** Hamerlinck, Assenede, Belgien  
**Sallad:** Solmarka gård, Vassmolösa  
**Morötter:** Provelpack S.L., Vélez, Spanien  
**Pepparrot:** Göran & Inger Karlsson, Fjärås  
**Isbergssallad:** Lars Skytte, Dømmestrup, Danmark

**Vitkål:** Antoino Reverte, Lorka, Spanien  
**Bananer & Mango:** "Keith", Horizontes Organicos, Azua, Dominikanska Republiken  
**Minivattenmelon:** A1ngel Ramos, Costa Nijar, Spanien

**Äpplen:** "Topaz", Hans Damen, Dronten, Holland  
**Päron:** "D'Anjou", Agro Roca, Rio Negro, Argentina

**Persikor:** Soc. Coop. Agricoop, Marsala, Italien