

Vårt nyhetsbrev gästas återkommande av frilansjournalister och skribenter. Annica Kvint är design- och arkitekturjournalist. Hon var tidigare chef-redaktör för tidningen *Form* och skriver i dag bland annat för *Dagens Nyheter*.

Skåpmat får ny förvaring

Förvaras svalt, står det ofta när det handlar om grönsaker. Det kan vara lättare sagt än gjort det. Några elever på Stenebyskolan har i samarbete med Ekolådan funderat på saken. Annica Kvint berättar.

Förr var det självklart. Potatisen förvarades i jordkällaren, löken i skafferiet och tomaterna i en skål på bordet. Men idag har mycket av gamla tiders kunskap gått förlorad. Och hur många har en jordkällare? Eller ens ett gammalt hederligt skafferi?

Kylskåp i all ära. Det är långt ifrån alla frukter och grönsaker som mår bra i den sortens fukt och kyla. Ett faktum som fick Stenebyskolans lektor Franz James att börja fundera över hur ett nutida skafferi skulle kunna se ut. I höstas startade han ett samarbete med Ekolådan och snart hade nio studenter på skolans linje för möbel-design fått i uppgift att ”designa en ur alla aspekter genuint hållbar möbel för förvaring av grönsaker och frukt i ett modernt kök.”

”Vi vet hur mycket jobb som ligger bakom våra råvaror. Därför vill vi självklart bidra till att våra kunder ska kunna förvara dem på bästa sätt”, säger Anette Dieng, produktansvarig på Ekolådan, apropå samarbetet.

Stenebystudenternas idéer visades i form av prototyper på Stockholm Furniture Fair i februari. Peter Bingham hade till exempel tittat närmare på hur man kylsaker i varma länder som Nigeria. Hans frukt- och grönsaksskål har en ytterbehållare av stengods och en innerbehållare av terrakotta, där så kallad evaporativ kyla håller grönsaker och frukter fräscha. Det handlar om kylning genom avdunstning. En naturlig metod som inte drar någon energi.

Måns Salomonsens skål Cocoon med organiskt formspråk bygger på en liknande princip. Den är lika mycket odlingskärl som skafferi. Leran, som skålen är gjord av, suger åt sig vatten från kryddodlingen och när fukten dunstar kyls håligheten under odlingen där man förvarar grönsakerna.

Charlie Heyward tänker sig istället att utnyttja befintliga vattenledningar i huset för att kyla sin Cooling Cupboard. Det är ett nutida skafferi tillverkat av isolerande fibercementskiva, där kopparrören med till- och frånvatten på skafferiets baksida är anslutna till husets vattenledning och därför kyls skafferiets innehåll.

Charlotte Arvidssons fruktskål Ripple ser ut som ett enda långt, slingrande äppelskal, men är i själva verket snillrikt tillverkad av sex millimeter tjocka, laserskurna plywooddelar. Bara att vika ihop till ett platt paket om man vill ta den med sig. Konstruktionen är avskalad till det allra nödvändigaste, en stabil form som låter luften cirkulera fritt, och kylningen är obefintlig.

Franz James berättar om diskussionerna som föregick den:

”Vissa frukter och grönsaker mår bäst av att förvaras i rumstemperatur. Och om de ligger längst in i kylen är det dessutom lätt att de blir bortglömda.”

Annica Kvint FRILANSJOURNALIST

Se bilder på: www.steneby.se/web/mobelmassan

GLAD PÅSK!

Skärtorsdag och långfredag levererar vi lådor precis som vanligt. Så kom ihåg att göra din avbeställning minst fem dagar i förväg, om du planerar att resa bort i påsk.

EKOLÅDAN PÅ TRÄDGÅRDSMÄSSAN

Befinner du dig i Stockholmsområdet vecka 14 vill vi gärna tipsa om ett besök på Älvsjömässan där Nordiska Trädgårdar pågår 8–11 april (läs mer om mässan på www.tradgardsmassan.se).

Vi på Ekolådan är på plats alla dagar och säljer vår fina kokbok till specialpris samt delar ut äpplen. Några av oss kan du också se och höra på scenen. Välkommen!

Tors 8/4 kl 10. Anette Dieng pratar om arbetet med vår egen kokbok *Ekolådans recept*.

Fre 9/4 kl 11.30. John Gerhard pratar på temat *Varför ekologiskt*.

Lör 10/4 kl 13: Anette Dieng pratar om arbetet med vår egen kokbok *Ekolådans recept*.

Lör 10/4 kl 15.30. Per Wählstedt, en av Ekolådans odlare, pratar om *Året på gården* i Dala-Floda.

Sön 11/4 kl 11. John Gerhard pratar på temat *Varför ekologiskt*.

NÄRODLAT OCH/ELLER EKOLOGISKT?

Under några av vårens torsdagar hålls ett antal föreläsningar på temat *Fokus på folkhälsa* på Mjölby bibliotek. **Tors 25 mars kl 18-19** är det dags för Ekolådans John Gerhard och Annicka Assarsson från Tomatboden Varv att prata om närodlad och/eller ekologiskt.

BURRITOS MED SÖTPOTATIS OCH SVARTA BÖNOR

4 stycken

500 g sötpotatis
 olivolja
 salt och peppar
 100 g getost, riven
 1 burk kokta svarta bönor, sköljda och avrunna
 1 vitlöksklyfta, finhackad
 1 röd chilifrukt, finhackad
 4 små tortillabröd
 riven parmesanost

Sätt ugnen på 175°.

Vänd oskalad sötpotatis i olivolja och lite salt i en ugnssäker form. Stek mjuk i ugnen.

Öka ugnsvärmen till 200°.

Skala sötpotatisen, skär den i bitar och mosa grovt i en bunke. Tillsätt getost, bönor, vitlök och chili. Smaksätt med salt och peppar.

Fördela blandningen på tortillabröden, rulla ihop dem och lägg med öppningen nedåt på en smord ugnsplåt. Pensla med lite olja och strö över parmesanost. Gratinera i ugnen tills de fått fin färg. Gott med lite tomat sallad till.

SÖTPOTATISNUGGETS MED MISO-AIOLI

4 portioner

500 g sötpotatis
 2 burkar kikärter, sköljda och avrunna
 1/2 dl ströbröd + till panering
 2 chilifrukt, hackade
 1/2 tsk spiskummin
 1 tsk olivolja
 salt och peppar
 olja, till fritering eller stekning
 Miso-aioli:
 1 vitlöksklyfta, finhackad
 1 dl god majonnäs
 1 tsk riven färsk ingefära
 2 msk vit misopasta
 salt och peppar

Ugnstek sötpotatisen mjuk som i receptet ovan.

Blanda ingredienserna till aiolin.

Skala sötpotatisen och mosa grovt i en bunke. Tillsätt kikärter, ströbröd, kryddor och olja. Mixa slätt och smaksätt med salt och peppar. Forma till nuggets, vänd i ströbröd och fritera eller stek gyllenbruna i olja. Gott med lite sallad till.

Prova gärna att byta ut sötpotatisen mot exempelvis rödbetor, rotselleri eller palsternackor. Vanlig aioli passar också bra till.

HET PÄRON- OCH KÅLSALLAD

4–6 portioner

500 g röd- eller vitkål, tunt strimlad
 salt
 4 små oskalade päron, grovt rivna
 Kryddvinägrett:
 2 msk koreansk pepparpasta eller
 1 msk sambal oelek
 1 msk vinäger
 1 msk sesamolja
 1 dl råsocker

Salta kålen lätt och låt dra i 30 minuter så att den mjuknar.

Blanda ingredienserna till kryddvinägretten, vänd ner i kålen och låt dra i ytterligare 30 minuter.

Tillsätt päronen. Gott till exempelvis kyckling, ljust kött eller fisk.

Tips fänkål: Skär en fänkål i tunna klyftor. Koka upp 3 dl buljong, 1/2 dl olivolja och en skvätt färskpressad apelsinsaft. Salta, peppra och lägg i fänkålen. Låt sjuda riktigt mjuk under lock. Lyft upp fänkålen och lägg upp på en tallrik. Låt vätskan koka ihop något. Smaksätt med ytterligare lite apelsinsaft, god olivolja, strimlad basilika, salt och peppar. Skeda buljong över fänkålen. Gott till exempelvis fisk.

Tips färskost: Smaksätt naturell färskost med kryddkrasse, rivet citronskal, färskpressad citronsaft, salt och peppar. Gott till exempelvis råa rädisor, strimlad fänkål eller kokta rödbetor.

PEPPARROT PÅ ENGELSKT VIS

1 sats

1 dl riven färsk pepparrot
 1 msk grovt rivet äpple
 några droppar äppelcider- eller vitvinsvinäger
 1 tsk dijensenap
 ca 1 dl vispgräde
 salt och peppar

Blanda ingredienserna i en kastrull. Värm försiktigt, blandningen får inte koka. Gott till exempelvis fisk, kött och kokta rödbetor.

Veckans gästköckar – HITTAS TILL VARDAGS
 PÅ RESTAURANG STATION I STOCKHOLM

Du hittar många fler recept på veckans lådinnehåll – och kan också köpa vår kokbok – på www.ekoladan.se.

VÅRA ODLARE DENNA VECKA:

Tomater: Horacio Correa, Motril, Spanien
Sallad: Fam. Chardon, Bellegarde, Frankrike
Paprika: Marocko
Rödbetor: Tångagård, Falkenberg
Fänkål & Isbergssallad: Antonio Reverte Diaz, Tercia-Lorca, Spanien
Sötpotatis: Agrilatina, Sabaudia, Italien
Rädisor: BiJo, Gravenzande, Holland
Kryddkrasse: Cresco, Honselersdijk, Holland
Gurka: Sergio Lopez, Mamola, Spanien
Steklök: Frans Brozén, Fårösund
Vitkål: Tore & Fredrik Aronsson, Källby
Pepparrot: Göran & Inger Karlsson, Fjärås
Rödkål: Jurjen & Annechien Bruinsma, Sexbierum, Holland
Morötter: Göran & Laila Lindén, Borlänge
Broccoli: Az. Agr. Nappi, Stornara, Italien
Banar: Horizontes Organicos, Azua, Dominikanska Republiken
Apelsiner: "Washington Navel", Ecofruit, Bagheria, Italien
Päron: "Williams", Agro Roca, Rio Negro, Argentina
Druvor: "Dan Ben Hanna", Sydafrika
Äpplen: "Elstar", Fruktträdgården Augustin, Jork, Tyskland
Blodapelsiner: "Tarocco", Soc. Coop. Salamita, Barcellona, Italien