

Närodlat ska vara ekologiskt

Efterfrågan på lokalt producerad mat bara ökar, men än finns ingen tydlig definition av begreppet. Att det konventionella jordbrukets bekämpningsmedel och handelsgödsel kommer långväga ifrån måste vägas in, säger Ekolådans projektutvecklare John Gerhard som anser att närodlat ska vara ekologiskt.

Förr i tiden var nästan allt som åts i Sverige också producerat i Sverige. Under de senaste decennierna, och i synnerhet sedan vårt inträde i EU för 15 år sedan, har stora förändringar skett. Det har varit tuffa tider för svenskt jordbruk och svensk trädgårdsodling – sedan 1985 har antalet trädgårdsföretag sjunkit med över 50 procent. De som är kvar är betydligt färre men också betydligt större. Landsbygden har stegvis tömts på människor.

En allt mer globaliserad värld har lett till ändrade matvanor, och skapat en prispress på livsmedel. Tycker man svenska produkter är för dyra handlar man helt enkelt andra som är billigare. Låga matpriser har blivit – och är – en het fråga, inte minst politiskt.

Och så har utvecklingen av den ekologiska odlingen och marknaden tagit fart. Idag är den en faktor att räkna med, stödd även lagmässigt genom EU-förordningen om ekologisk produktion.

Allt fler människor har även börjat fråga efter lokala eller närödlade produkter. En efterfrågan som vuxit till en hel rörelse på många håll i världen – stora företag inom dagligvaruhandeln hakar nu på trenden.

Att människor åter intresserar sig för var, av vem och hur deras mat tas fram är mycket bra – och inte en minut för tidigt. Samtidigt väcks en rad frågor. Själva begreppen "lokalt" och "närodlat" har ännu inte fått klara definitioner, utan används tämligen fritt (visst finns de som försöker vara tydliga, Bondens Egen Marknad exempel-

vis, har dragit gränsen vid 25 mil).

Än mer komplex blir definitionsfrågan om man då man pratar "lokalt" inbegriper de resurser som används för att få fram grödorna i fråga. Många konventionella gårdar är i högsta grad beroende av importerat handelsgödsel – i sin tur producerat av enorma industrier med stor miljöpåverkan och långa transporter i bagaget. Djurfodret inom konventionell svensk mjölk- och köttproduktion kommer till stor del från andra sidan jordklotet. Även bekämpningsmedlen kommer i de allra flesta fall långväga ifrån. Kan den typen av odling kallas lokal? Varför skulle mjölk som produceras konventionellt 25 mil bort vara bättre än mjölk som produceras ekologiskt 30 mil bort? För att inte människors önskan om att komma närmre maten och dem som producerar den missbrukas, måste begreppen redas ut.

Förhoppningsvis blir vi allt fler som ser värdet av en levande landsbygd, av att så många livsmedel som möjligt odlas nära de som ska äta dem och att det sker på ett sätt som är bra för miljö, hälsa och de som jobbar med odlingen. Då blir vi fler som kräver mer ekologiskt närodlat.

John Gerhard PROJEKTUTVEKLARE

Mangon som ligger i mixlådan denna vecka har odlats i Burkina Faso. Förvara den svalt, +5-10°, eller i rumstemperatur ca 4 dagar om den är omogen.

EKOBONDE FÖR EN DAG

Familjen Wålstedt hör till Ekolådans trognaste leverantörer. Genom åren har vi gjort många uppskattade prenumerantutflykter till deras gård i Dala-Floda i Dalarna. Att höra Trygve, Meta och sonen Pär berätta om glädjämnen och vedermödror med sådd och skörd, och bli visad runt på deras ekologiska odlingar – är en upplevelse man inte glömmet.

Genom ett samarbete med byns hotell, Dala-Floda Vårdshus, tar Wålstedts mellan 15 maj och 15 oktober (dock ej under juli månad) emot heldagsbesök på gården. Kom ensam, med familj eller vänner, börja dagen med en stadig bondfrukost, delta i lantbrukets dagliga sysslor och njut till kvällen av vårdshusets Kravmärkta kök och Svanenmärkta rum. I trakten hittas också fina mountainbikestigar och forsar som gjorda för kajaker.

Mer information samt prisuppgift för 1 heldag på gården och 2 övernattnings på vårdshuset hittas på www.dalafloada-varldshus.se. Det går också bra att ringa 0241-220 50.

Fredagsleverans som vanligt på Valborgsmässoafton.

VÅRA BÄSTA RECEPT SAMLADE I EN KOKBOK

Har du grönsaker hemma som du inte vad du ska göra med? I vår egen kokbok finns 346 recept – praktiskt presenterade råvaruviss. *Ekolådans recept* hittar du bland *Tilläggsprodukter/Övrigt* för 225 kr. Det är med boken som med övriga varor i tilläggsortimentet, den går endast att köpa i samband med beställningen av en Ekolåda. Men den säljs även i bokhandeln där ca-priset är 325 kr.

KÖTTFÄRSGRYTA MED AUBERGINE OCH ZUCCHINI

4 portioner

2 lökar, hackade
2 vitlöksklyftor, hackade
olivolja
1 msk tomatpuré
1 tsk sambal oelek
2 tsk torkad oregano
1 tsk fint rivet citronskal
400 g nötfärs
1 burk krossade tomater
salt och peppar
1 aubergine
1 zucchini
1 dl urkärnade kalamataoliver

Fräs lök och vitlök mjuka i lite olivolja i en stor kastrull. Rör i tomatpuré, sambal oelek, oregano och citronskal. Tillsätt färsen och stek tills den har fått lite färg. Häll i krossade tomater och låt sjuda i 20 minuter. Smaksätt med salt och peppar.

Skär aubergine och zucchini i centimeterstora tärningar. Stek gyllenbruna i olivolja. Salta, peppra och rör ner dem och oliverna i grytan. Gott med en bit bröd till.

Tips aubergine och zucchini:

Stek tärnad aubergine och zucchini gyllenbruna tillsammans med en vitlöksklyfta i olivolja. Salta och peppra. Vänd ner tärningarna i en god tomatsås och servera till pasta.

GRÄDDKOKTA JORDÄRTSKOCKOR

4 portioner

400 g jordärtskockor
2 msk finhackad lök
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 dl vitt vin
1 msk färskpressad citronsaft
2 dl vispgräde
2 tsk hackad persilja eller dragon
salt och peppar

Skala jordärtskockorna och skär i ca 2 mm tjocka skivor. Fräs dem tillsammans med lök och vitlök i en kastrull ett par minuter utan att

de får färg. Häll i vin och citronsaft, koka upp och slå på gräde. Låt sjuda tills skockorna mjuknat, ca 10 minuter. Vänd ner örter och smaksätt med salt och peppar. Gott till stekt fisk.

2 X BLOMKÅL

1. Koka blomkålsbuketter mjuka i mjölk. Mixa slätt, rör i rikligt med hackad dill och vänd ner i nykokt pasta. Gott till exempelvis fisk.

2. Blanda finstrimlad isbergssallad, tunt skuren blomkål och rödlök i en skål. Servera med någon av dressingarna i recepten nedan.

2 X DRESSING

1. Vispa ihop 2 dl gräddfil, 1 msk honung och 1 msk dijonsenap. Smaksätt med salt och peppar.

2. Mixa 1/2 dl basilika, 1/2 dl bladpersilja, 1 vitlöksklyfta och 1 dl crème fraiche. Rör i 1 dl majonnäs eller kesella. Smaksätt med salt, peppar och färskpressad citronsaft.

RÄKOR MED MANGO OCH AVOKADO

4 portioner

1 mango
1 avokado
400 g skalade färska räkor
1/2 rödlök
rivet skal och saft av 1 lime
1 vitlöksklyfta, pressad
1 tsk hackad chilifrukt
2 msk olivolja
1/2 dl hackad färsk koriander
salt och peppar

Skär mango och avokado i centimeterstora tärningar. Lägg i en skål tillsammans med räkor och lök.

Blanda limesaft, -skal, vitlök, chili och olja i en skål. Häll blandningen över räksalladen och rör runt försiktigt. Strö över koriander och smaksätt med salt. Gott till exempelvis ugnsbakad lax eller som förrätt på rostad bröd.

MANGO LASSI

2 glas

1 mogen mango, skalad och tärnad

1 1/2 dl mjölk

2 dl naturell yoghurt

(strösocker)

Mixa ingredienserna och smaksätt eventuellt med lite socker. Häll upp i glas och lägg i ett par isbitar.

Tips mango: Skär mango i tärningar och blanda med nätt och jämnt tinade hallon. Riv över vit choklad och servera med vaniljglass.

Ingela Persson EKOLÅDANS KOCK

VÅRA ODLARE DENNA VECKA:

Zucchini: Arte Orto, Santa Croce Camerina, Italien

Isbergssallad: Antonio Reverte, Lorca, Spanien

Rödlök: Sören Nilsson, Mörbylånga

Jordärtskockor: Frans Brozén, Fårösund

Blomkål: Patrick Letrecher, Montfarville, Michel Leroy, Anneville-En-Saire, Frankrike, O.P. Ortofrutticoli Jonica, Ginosa, Italien

Avokado: "Hass", Prigor, Michoacán, Mexico

Aubergine: Groenland, Andel, Holland

Tomater: "Sweet Soleil", Verbeek, Velden, Holland

Grön paprika: Biocampo, San Javier, Spanien

Vitlök: La abuela Carmen, Montalbán, Spanien

Mixsallad: Ortobell Bio, Peschiera Borromeo, Italien

Morötter: Widegrens gård, Romakloster

Gurka: Ecobalcon, Nerja, Spanien

Broccoli: Az. Agr. Nappi, Stornara, Italien

Mango: "Amelie", Fruiteq, Bobo-Dioulasso, Burkina Faso

Äpplen: "Elstar", Fruktträdgården Augustin, Jork, Tyskland

Päron: "Anjou", Fruempac Farms, Rio Negro Valley, Argentina

Kiwi: "Hayward", Natural Fruit, Aprilia, Italien

Äpplen: "Royal Gala", Patagonian Fruits, Rio Negro, Argentina

Apelsiner: "Naranja N-Late", Cuevas-Bio, Cuevas del Almanzora, Spanien