

Vårt nyhetsbrev gästas återkommande av frilansjournalister och skribenter. Ann-Helen Meyer von Bremen är jordbruksjournalist och skriver för olika lantbrukstidningar, men också för *Gourmet* och *SvD*.

## Ny GMO-märkning i USA

**I USA, till skillnad från i Sverige, är genmanipulerade grödor sedan länge en del av vardagen, men först nu har en seriös märkning av GMO-fria livsmedel kommit. Ann-Helen Meyer von Bremen berättar.**

**I USA och Kanada** har man levt med GMO-grödor i nästan tio år redan. Merparten av den soja, majs, bomull och raps som odlas i USA är genmodifierad. I en vanlig butik uppskattar man att cirka 80 procent av alla förädlade livsmedel innehåller någon GMO- ingrediens.

Det är med andra ord inte särskilt konstigt att "Fritt från GMO" länge varit ett viktigt inslag i den amerikanska marknadsföringen kring både ekologisk och så kallad "naturlig mat" (som ägg från frigående höns och kotletter från glada grisar). På Bondens Marknad och i var och varannan gårdsbutik och snabbköp som säljer ekologisk mat, hittas klisterlappar och skyltar som signalerar vilka varor som inte innehåller genmodifierade ingredienser.

Men granskningen av dessa varor var länge blygsam, framför allt vad gäller den "naturliga mat" som inte är ekologiskt certifierad. Inom det ekologiska jordbruket är det förbjudet att använda genmodifierade grödor, men de ekologiska företagen vill ändå ha en GMO-fri märkning, för att kunna möta den växande odlingen av GMO-grödor, så att man inte riskerar att det till exempel inte finns GMO-fritt foder i framtiden.

Det florerade många påståenden om GMO-fritt ute på marknaden, men ingen visste om de stämde eller ej. Behovet av en seriös granskning var därför stort och för några år sedan beslöt företag från den ekologiska sidan och från den "naturliga mat"-sektorn att satsa på en

egen märkning och kontroll.

"Vår granskning har lett till den första tredjepartscertifieringen och -märkningen av GMO-fria produkter", berättar Camille Frazier på Non-GMO Project, som jag träffar på den ekologiska livsmedelsmässan BioFach i Boston.

"Tanken är att denna märkning ska ersätta övriga påståenden, för att minska förvirringen bland konsumenterna, och att konsumenterna ska kunna lita på att de märkta produkterna verkligen inte bär spår av GMO", fortsätter hon.

Bakom initiativet till Non-GMO Project finns stora ekologiska företag som Organic Valley och Whole Foods Market (världens största ekologiska livsmedelskedja) och organisationer som United Natural Foods. För att få använda det GMO-fria märket måste alla ingredienser i produkten ha testats av en tredje oberoende part, men dessutom måste hela förädlingskedjan ha genomgått kontroll. Under 2009 fick märkningen något av ett genombrott – idag finns den på ca 1 500 produkter från ca 70 olika företag.

Non-GMO Project är dock noga med att betona att man inte har möjlighet att testa varje enskild produkt och därmed inte kan garantera en helt GMO-fri vara utan gör som EU; sätter gränsen för GMO-fritt vid 0,9 procents inblandning av GMO. I nuläget anses det omöjligt att komma ner till noll.

*Ann-Helen Meyer von Bremen*

FRILANSJOURNALIST

**Just nu blir våra chaufförer extra glada för lite sand på uppfarter och gångar.**

**Bland våra Tilläggsprodukter hittar en frigolitlåda som skyddar mot såväl kyla som värme. Den rymmer en Ekolåda samt en kasse. Alternativt kan du lägga ut en filt åt chauffören att svepa in lådan i. Under *Min prenumeration, Meddelande till chauffören* kan du även ange var du vill att vi ställer din låda.**

### 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 råvaruvis. *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.

**I kalendariet på hemsidan kan du läsa om marknader, mässor och andra evenemang där vi medverkar, men även om leveranser i samband med röda dagar. Titta in där då och då.**

**Undrar du över hur du bäst förvarar tomaterna eller kronärtskockorna? I *Grönsaksskolan* på hemsidan hittar du tips om var och hur de håller sig längst.**

**KOKTA RÖDBETOR MED KAPRIS- OCH CITRONSMÖR**

4 portioner

ca 400 g rödbetor  
 1/2 dl grovt hackad dill  
 Kapris- och citronsmör:  
 125 g smör  
 2 msk hackad kapris  
 1 tsk fint rivet citronskal  
 ca 1 msk citronsaft  
 salt och peppar

Rör ihop smör, kapris, citronskal och -saft i en skål. Smaksätt med salt och peppar.

Koka rödbetorna mjuka i saltat vatten i en kastrull. Skala dem och skär i klyftor. Servera betorna varma med smöret. Strö över dill. Gott till exempelvis stekt fisk.

**Tips rödbetor:** Riv rödbetor grovt på ett rivjärn och lägg i en skål. Vänd ner grovt skurna apelsinfiléer och rostade pumpa- eller solroskärnor. Smaksätt med en vinägrett gjord på 1 del balsamvinäger, 3 delar olivolja, lite finhackad chili, salt och peppar.

**BLOMKÅL- OCH RUCOLASALLAD**

4 portioner

1/2 blomkålshuvud, tunt skivat  
 salt och peppar  
 1 näve rucola  
 Apelsinvinägrett:  
 1 apelsin  
 2 msk mango chutney  
 2 msk olivolja  
 1 msk vinäger

Riv först skalet på halva apelsinen och skär sedan ut skinnfria klyftor av hela apelsinen. Mixa klyftorna och håll dem och skalet i en kastrull. Tillsätt mango chutney och låt koka ihop i någon minut. Vispa i olja och vinäger. Blanda vinägretten med blomkål i en skål. Salta, peppra och låt dra i ca 15 minuter

Vänd ner lite rucola i skålen. Gott till exempelvis fisk.

**Tips kålrot:** Skär kålrot i tunna klyftor. Koka i ett par minuter i lättsaltat vatten. Låt rinna av. Stek klyftorna gyllenbruna tillsammans med klyftade äpplen i smör. Salta, peppra och strö över hackad mandel och persilja i slutet av stektiden.

**KRONÄRTSKOCKSRAGU MED TOMAT OCH OLIVER**

2 portioner

2 kronärtskockor  
 1/2 citron  
 1 dl vatten  
 1 dl vitt vin  
 1 dl olivolja  
 1/2 grönsaksbuljongtärning  
 1 gul lök, skivad  
 1 vitlöksklyfta, skivad  
 4 soltorkade tomater, grovt strimlade  
 6-8 körsbärstomater, halverade  
 1 dl svarta oliver  
 2 msk färsk oregano  
 salt och peppar  
 (grovt riven parmesanost)

Bryt av stjälken så nära kronärtskockans botten som möjligt. Plocka bort de yttersta, grova bladen. Skär skockbottarna rena från blad med en liten vass kniv, halvera skockan och skrapa bort den håriga mittdelen med en sked. Gnid in skockorna med färsk citronsaft så blir de inte bruna.

Koka upp vatten, vin, olivolja och buljong i en kastrull. Tillsätt lök, vitlök och soltorkade tomater. Lägg ner skockorna och låt sjuda mjuka i lagen, ca 15 minuter. Avsluta med körsbärstomater, oliver och oregano. Smaksätt med salt och peppar och strö gärna över grovt riven parmesanost. Gott till fisk eller kyckling.

**Tips steklök:** Skala lökarna och stek hela i smör tills de fått fin färg. Täck nått och jämt med vitt vin, strö över lite rosmarin eller timjan och låt koka ihop tills vätskan nästan är borta. Rör ner lite honung och smaksätt med rivet citronskal och -saft. Salta och peppra. Gott till exempelvis kött.

**2 X DIPPÅSER**

1. Smaksätt crème fraiche med lite chilisås, färskpressad citronsaft, salt och peppar. Skär diverse grönsaker i mindre bitar och doppa i såsen.

2. Mixa crème fraiche med feta- eller getost, vitlök och någon färsk ört slätt. Smaksätt med salt och peppar.

*Ingela Persson* EKOLÅDANS KOCK

**Du hittar många fler recept och kan också köpa vår kokbok på [www.ekoladan.se](http://www.ekoladan.se).**

**VÅRA ODLARE DENNA VECKA:**

**Körsbärstomater:** Emilio Lopez Berebel, Mamola, Spanien  
**Sallad:** EARL Ayme, Tarascon, Frankrike  
**Gul steklök, Rödlök, Vita morötter:** Frans Brozén, Fårösund  
**Röd- och Polkabeter:** Rundarve Varplöse, Roma  
**Blomkål:** O.P. Ortofrutticoli Jonica, Ginosa, Italien  
**Grön ramiro:** Manuel Garciolo, Puntalon, Spanien  
**Kronärtskockor:** "Blanc", Organicox, Cox, Spanien  
**Avokado:** "Hass", Angel Trívno, Nerja, Spanien  
**Rotselleri:** Åsa & Magni Gustafsson, Hemse  
**Citron:** Ecojara, Málaga, Spanien  
**Salladskål:** Gunnar Jonsson, Kristinehamn  
**Morot:** Widegrens gård, Romakloster  
**Gul paprika:** Manuel Garciolo, Puntalon, Spanien  
**Gurka:** Sergio Lopez Berbel, Mamola, Spanien  
**Kålrot:** Bo Johansson, Dalhem  
**Rotpersilja:** Lantbruket Mickelsgård, När  
**Äpplen:** "Royal Gala", Fruktgården Augustin, Jork, Tyskland  
**Apelsiner:** "Navel", Soc. Coop. Salamita, Barcellona, Italien  
**Kiwi:** "Hayward", Bio Punto Verde, Alfonsine, Italien  
**Blodapelsiner:** "Tarocco", Soc. Coop. Salamita, Barcellona, Italien  
**Bananer:** Appbosa, Valle del Chira, Peru  
**Päron:** "Conference", Lody en Ypkjen van Osch, Biddinghuizen, Holland