

Veckans Mylla

Vecka 9/2020
Nr 21



MÄNNISKORNA BAKOM MATEN:
Bengt och Christel från
Ebbatorps fågel

RÅVARAN:
Kyckling

Besök hos kycklingbonden

Många av er har redan upptäckt att kycklingen i våra gårdskassar smakar mer än den man brukar köpa i butik. Det är så det blir när de som producerar maten också är mån om att hålla hög kvalitet och dessutom på ett hållbart sätt. Den här veckan får ni följa med till Bengt och Christel på Ebbatorps fågel för att höra mer om hur de jobbar med sin uppfödning - och så bjuder Bengt på sitt eget favoritrecept!

Nästa vecka bjuder vi på en spännande nyhet i form av fisk! Gårdsfisk odlar fisk på land, på det mest hållbara sätt man kan tänka sig. Och om du beställer nästa veckas kasse blir du en av de första i Sverige att prova deras fisk! Men mer om det nästa vecka...

Visste du förresten att vi kan leverera gårdskassarna till dig och dina kollegor på jobbet? Om ni är flera som vill beställa från Mylla kan vi ordna med leverans till kontoret innan ni åker hem för dagen. Enklare än så kan det knappast bli, och det är ett enkelt sätt för företag att bidra ännu lite mer till ett hållbart samhälle. Om du vill veta mer så finns information via länken i qr-koden längre ner.



Med det önskar vi er en riktigt smakrik vecka!
Maria & Rickard

Inspiration till veckans middagar

- **Bengts kycklingsschnitzel**, från Ebbatorps fågel
- **Kycklinggryta med svamp och rostade grönsaker**, från Caroline Vass
- **Ugnsbakad rotselleri**, från Susanna Bill
- **Galette med kastanjechampinjoner, timjan och parmesankräm**, från Sofia Tronêt Fernberg
- **Belugagulasch**, från Maria Dahlquist
- **Snabb äppelpaj med kolasås**, från Caroline Vass

Mer på webben:



Du hittar länkar till alla recept och mer att läsa på vår hemsida. Scanna koden med kameran på din mobil för att komma direkt till veckans sida med alla länkar.



Tips! Sök bland våra recept utifrån råvara för mer inspiration!

SÅ ANPASSAR DU RECEPTEN TILL ALLA!

För att förenkla i vardagen utgår vi från samma grundrecept till alla våra maträtter. Du som väljer att enbart äta veganskt väljer helt enkelt bort det animaliska i recepten och ersätter med det veganska alternativ vi skickat med eller annat som du föredrar. Detsamma gäller även tvärtom. De helvegetariska recepten kan enkelt kompletteras med en köttbit eller korv om du önskar.

MÄNNISKORNA BAKOM MATEN:

Bengt och Christel på Ebbatorps fågel

Text: Maria Dahlquist

Foto: Maria Dahlquist och Christel Persson

I den lilla byn Södra Munkarp mitt i Skåne ett stenkast ifrån Ringsjön hittar vi Christel och Bengt på Ebbatorps Fågel. Här driver de slakteri och gårdsbutik med så närproducerad kyckling som bara är möjligt.

Ebbatorp har fått sitt namn efter Ebba som tidigare bodde på gården och 1982 tog Bengt över gården. Ofta blev det kyckling till middag men den luktade mest fisk och räckte inte långt med tonåringar i huset. När företaget där Bengt arbetade lades ner, erbjöds han en slakteriutbildning. I början av 90-talet köpte han hem 25 kycklingar som han enbart gav vegetabiliskt foder och sedan fick de gå fritt tills en vikt på ca 3,5 kg uppnåts. "Snart kom den första beställningen från en kollega. Sen en till. Och en till. Och så fortsatte det" berättar Bengt.

Inte långt därefter var kycklingarna ofta sålda innan de ens sett dagens ljus. Filosofin var att sälja närproducerad kyckling som är uppfödd på vegetabiliskt foder och slaktad direkt på gården. Idag är produktionen kring 500 kycklingar och man säljer till några få väl utvalda butiker i närheten, sin egen gårdsbutik och till Mylla.

Närproducerat framför ekologiskt

Bengt och Christel har vägt för- och nackdelarna med att bli ett ekologiskt certifierat slakteri men nackdelarna med utegående kycklingar i vårt klimat och de smittor och sjukdomar de utsätts för gjorde det till ett enkelt



beslut. Istället är deras verksamhet ekologiskt hållbar, kycklingarna går fritt i stora stallar på en väl tilltagen yta med fri tillgång till vegetabiliskt foder och vatten och slaktas sedan på gården. Det korta avståndet ger en mindre belastning på djur och miljö, man slipper den stressfyllda transporten och varje djur hanteras för hand, en och en.

Christel berättar om vikten av respekt för djuren, om drivkraften att måna om djuren och det som så småningom hamnar på tallriken. "Det måste vara hållbart hela vägen, då kan vi verkligen stå för det vi gör och det gör vi" säger hon.

Läs hela intervjun med Bengt och Christel på myllamat.se



Veckans råvara: Kyckling

Kyckling är en av våra allra mest älskade råvaror, och det är inte så konstigt! Förutom att vara ett magert och proteinrikt kött, som går att variera i all oändlighet så är det också ett klimatsmart alternativ till rött kött.

Förutom protein, så innehåller kyckling också flera nyttiga näringsämnen och mineraler, bl a B-vitaminer, järn, zink, magnesium, selen och D-vitamin. Det mesta av fett (och därmed också smaken) sitter i skinnet.

En av de stora fördelarna med kyckling är de många sätt man kan tillaga kyckling. Allt från att helsteka kyckling eller grilla kycklingben, till att koka grytor eller använda kycklingfärs.

Läs mer om kyckling på myllamat.se



Veckans gårdskasse

Alla vikter är ungefärliga.

	Liten / Stor
Alla kassar:	
Potatis Solist från Orupsgården	1 kg / 1 kg
Blandade morötter från Møllegårdens Morötter	600 g / 1 kg
Gul lök från Växa Vellinge	2 st / 3 st
Röd lök från Växa Vellinge	1 st / 2 st
Microgreensmix från Vegostan	50 g / 75 g
Äpple Rubinstar från Gedenryds Frukt	700 g / 1,2 kg
Kastanjechampinjoner från Saxtorps Svamp	200 g / 300 g
Rotselleri från Virahill Lockarp	400 g / 800 g
Palsternacka från Møllegårdens Morötter	250 g / 400 g
Polkabetor från Steglinge Gård	300 g / 500 g
Rödbetor från Ekebo Grönt	300 g / 500 g

Gårdskasse, kött

	Liten / Stor
Ovanlår med ben från Ebbatorps Fågel	400 g / -
Halv kyckling från Ebbatorps Fågel	- / 1,5 kg
Nötfärs från Tolånga 17	300 g / 500 g
Microgreensmix från Vegostan stadsodling	50 g / 75 g

Gårdskasse, vegetarisk

Yoghurtbollar Timjan från Nablus Mejeri	350 g / 350 g
Små linser från Fagraslätt	150 g / 300 g
Svarta bönor från Fagraslätt	150 g / 300 g
Kruksallat från Kabbarps Trädgård	1st / 1st
Microgreensmix från Vegostan stadsodling	50 g / 75 g

Gårdskasse, vegansk

Små linser från Fagraslätt	150 g / 300 g
Svarta bönor från Fagraslätt	150 g / 300 g
Kruksallat från Kabbarps Trädgård	1st / 1st
Portabello svamp från Saxtorp Svamp	200g / 300g
Microgreensmix från Vegostan stadsodling	100 g / 150 g



Som alltid hittar du mer att läsa, filmer och tips på vår hemsida. Scanna koden med kameran på din mobil för att komma direkt till veckans sida.

Tillagning av linser och bönor?

Du hittar instruktioner på myllamat.se! Följ länken via qr-koden.

Vi vill gärna bli bättre! Har du några frågor eller kommentarer? Hör av dig till oss!

hej@myllamat.se
facebook.com/myllamat
instagram.com/myllamat.se