



SOMMARNYHETSBRÄV #32 12, 13 aug 2010

Hej!

Idag får ni färskpotatis, knippmorötter, lök, zucchini, dillkronor till kräftorna och bondbönor. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, päron och bananer.

På åkrarna

Det fuktiga vädret med regn eller dagg varje morgon har gett potatisen bladmögel och vi har nu slått av kålarna vilket gör att potatisen inte kommer att växa mer men den mår bra av att ligga i jorden i ytterligare några veckor innan vi skördar den. Bladmöglet hade, så klart kunnat vänta lite, men den kom inte katastrofalt tidigt.

Ogräsfronten skulle kunna summeras nattskatta och tistlar. Dessa kommer alltid lite efter de andra ogräsen och det farliga med dem är att de fröar sig otroligt effektivt så de måste bort för att vi inte ska få massor kommande år. De utgör alltså ingen direkt konkurrens för årets grödor men arbetet är långsiktigt.

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson
0708 25 40 66
kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE



SOMMARNYHETSBRÄV #32 12, 13 aug 2010

Hej!

Idag får ni färskpotatis, knippmorötter, lök, zucchini, dillkronor till kräftorna och bondbönor. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, päron och bananer.

På åkrarna

Det fuktiga vädret med regn eller dagg varje morgon har gett potatisen bladmögel och vi har nu slått av kålarna vilket gör att potatisen inte kommer att växa mer men den mår bra av att ligga i jorden i ytterligare några veckor innan vi skördar den. Bladmöglet hade, så klart kunnat vänta lite, men den kom inte katastrofalt tidigt.

Ogräsfronten skulle kunna summeras nattskatta och tistlar. Dessa kommer alltid lite efter de andra ogräsen och det farliga med dem är att de fröar sig otroligt effektivt så de måste bort för att vi inte ska få massor kommande år. De utgör alltså ingen direkt konkurrens för årets grödor men arbetet är långsiktigt.

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson
0708 25 40 66
kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE



Bondböner; grundrecept

Sprita bondbönorna, det vill säga repa bönskidorna och plocka ut bönorna. Koka dessa i lättsaltat vatten i 3 - 5 minuter och spola genast av dem med kallt vatten. Pillra nu av det yttersta skalet för det är bara den innersta klargröna bönan som man äter. Servera de nu ljumma bönorna i en grönsallad, i en potatissallad eller i en soppa.

Ett recept från en kund - Bondbönshummus

Detta recept fick vi av en kund som mixade ihop en "hummus" på känn och som är så god att vi delar med oss. Se mängderna som en hänvisning och smaka er fram.

2 dl kokta och skalade bondböner tillredda enligt beskrivningen ovan
1 dl gräddfil eller crème fraiché
lite olivolja
1 vitlöksklyfta
salt och nymald svartpeppar
citron (citronkrydda eller citronsaft)

Blanda ner allt i samma skål och mixa till en krämig pasta eller sås. God som grönsaksdipp, tacos och öl.

Bön och zucchinipytt

10 baljor bondböner
1 zucchini
1 gul lök
1 - 2 klyftor vitlök
salt och peppar

Tillred bondbönorna enligt anvisningen ovan. Tvätta och skär zuchinin i mindre bitar, hacka löken fint. Hetta upp olivolja i en stekpanna och stek först löken och zuchinin. Pressa vitlöken över grönsakerna och stek vidare. När zuchinin nästan är färdig blandar ni ner bönorna och låter dem bli heta.

Dillkronor

Dillkronorna kan frysas in om kräftskivan eller gurkinläggningen inte kommer att ske de närmsta dagarna. Skölj dem och frys in i en plastpåse.



Bondböner; grundrecept

Sprita bondbönorna, det vill säga repa bönskidorna och plocka ut bönorna. Koka dessa i lättsaltat vatten i 3 - 5 minuter och spola genast av dem med kallt vatten. Pillra nu av det yttersta skalet för det är bara den innersta klargröna bönan som man äter. Servera de nu ljumma bönorna i en grönsallad, i en potatissallad eller i en soppa.

Ett recept från en kund - Bondbönshummus

Detta recept fick vi av en kund som mixade ihop en "hummus" på känn och som är så god att vi delar med oss. Se mängderna som en hänvisning och smaka er fram.

2 dl kokta och skalade bondböner tillredda enligt beskrivningen ovan
1 dl gräddfil eller crème fraiché
lite olivolja
1 vitlöksklyfta
salt och nymald svartpeppar
citron (citronkrydda eller citronsaft)

Blanda ner allt i samma skål och mixa till en krämig pasta eller sås. God som grönsaksdipp, tacos och öl.

Bön och zucchinipytt

10 baljor bondböner
1 zucchini
1 gul lök
1 - 2 klyftor vitlök
salt och peppar

Tillred bondbönorna enligt anvisningen ovan. Tvätta och skär zuchinin i mindre bitar, hacka löken fint. Hetta upp olivolja i en stekpanna och stek först löken och zuchinin. Pressa vitlöken över grönsakerna och stek vidare. När zuchinin nästan är färdig blandar ni ner bönorna och låter dem bli heta.

Dillkronor

Dillkronorna kan frysas in om kräftskivan eller gurkinläggningen inte kommer att ske de närmsta dagarna. Skölj dem och frys in i en plastpåse.