



## SOMMARNYHETSBRÄV #34 26, 27 aug 2010

---

Hej!

Idag får ni en tidig vinterpotatis som heter Solist (vilken även fungerar till mos), knippmorötter, gul och röd lök, gula och gröna vaxbönor samt nyupptagna palsternackor. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, päron och rättvisemärkta **KRAV**odlade bananer.

---

### På åkrarna

Varje gång det börjar regna är det lite nervöst. Det behövs vatten till morötter och vall (potatisen är som sagt i vila under jorden och ska snart upp) men det får inte komma för mycket för det kan lätt bli för blött och då finns det risk för att vi inte kan köra på åkrarna.

Vi skördar alla färdiga grödor och fräser därefter ner blast/stjälkar. Jorden får sedan vila.

I äpplehagen mognar lite frukt fram. Äpplena har fått sin storlek och kommer nu få färg och smak av sol och värme.

---

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



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



## SOMMARNYHETSBRÄV #34 26, 27 aug 2010

---

Hej!

Idag får ni en tidig vinterpotatis som heter Solist (vilken även fungerar till mos), knippmorötter, gul och röd lök, gula och gröna vaxbönor samt nyupptagna palsternackor. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, päron och rättvisemärkta **KRAV**odlade bananer.

---

### På åkrarna

Varje gång det börjar regna är det lite nervöst. Det behövs vatten till morötter och vall (potatisen är som sagt i vila under jorden och ska snart upp) men det får inte komma för mycket för det kan lätt bli för blött och då finns det risk för att vi inte kan köra på åkrarna.

Vi skördar alla färdiga grödor och fräser därefter ner blast/stjälkar. Jorden får sedan vila.

I äpplehagen mognar lite frukt fram. Äpplena har fått sin storlek och kommer nu få färg och smak av sol och värme.

---

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



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



### **Vaxbönor**

Vaxbönorna håller sig bra i kylskåpet i en plastpåse. De behöver kyla och fukt. Vaxbönorna kan ätas både råa och kokta.

Skölj dem alltid och skär bort den lilla stjälkbiten längst ut. Koka i lättaltat vatten i ca 7 minuter.

### **Osttsuvade vaxbönor**

Ansa och skär 250 g vaxbönor i ca 1 cm långa bitar och koka dem mjuka. Spara spadet. Smält 2 msk smör, rör ner 2 msk vetemjöl och späd med 3 dl spad. Koka upp stuvningen och tillsätt 1 dl crème fraîche och 2 dl riven ost. Håll eventuellt på mer spad. Smaka av med salt och svartpeppar. Blanda ner bönorna. Servera till kokt potatis.

### **Palsternackassoppa med potatis och morot**

6 potatisar  
2 palsternackor  
1 morot  
1 gul lök  
10 dl buljong, grönsak eller höns  
1 dl persilja  
salt, peppar  
ev ost

Skala potatis och palsternacka, skala löken och skär allt i mindre bitar. Koka upp buljongen och lägg i grönsakerna. Låt koka i ca 10 minuter. Mixa soppan slät med mixerstav, lägg i persiljan och mixa en kort stund till. Smaka av med salt och peppar. Toppa soppan med riven morot och eventuellt ost. Servera med bröd.



### **Vaxbönor**

Vaxbönorna håller sig bra i kylskåpet i en plastpåse. De behöver kyla och fukt. Vaxbönorna kan ätas både råa och kokta.

Skölj dem alltid och skär bort den lilla stjälkbiten längst ut. Koka i lättaltat vatten i ca 7 minuter.

### **Osttsuvade vaxbönor**

Ansa och skär 250 g vaxbönor i ca 1 cm långa bitar och koka dem mjuka. Spara spadet. Smält 2 msk smör, rör ner 2 msk vetemjöl och späd med 3 dl spad. Koka upp stuvningen och tillsätt 1 dl crème fraîche och 2 dl riven ost. Håll eventuellt på mer spad. Smaka av med salt och svartpeppar. Blanda ner bönorna. Servera till kokt potatis.

### **Palsternackassoppa med potatis och morot**

6 potatisar  
2 palsternackor  
1 morot  
1 gul lök  
10 dl buljong, grönsak eller höns  
1 dl persilja  
salt, peppar  
ev ost

Skala potatis och palsternacka, skala löken och skär allt i mindre bitar. Koka upp buljongen och lägg i grönsakerna. Låt koka i ca 10 minuter. Mixa soppan slät med mixerstav, lägg i persiljan och mixa en kort stund till. Smaka av med salt och peppar. Toppa soppan med riven morot och eventuellt ost. Servera med bröd.