



Vi mustar trädgårdsfrukt

Du är välkommen till oss med dina äpplen så kan vi musta, eller köpa, dem. Mogna, ej ruttna, inte heller i hage fallna kan de bli fin fin must. För att få fram 1 lite must behöver man ungefär 2 kilo äpplen.

Musten blir godast om man blandar olika sorters äpplen och för att kunna göra en pressning begövs drygt hundra kilo frukt. Detta gör att vi helst blandar de trädgårdsfrukter som vi får in och säljer tillbaka en god dryck. För att man ska få tillbaka endast sina egna äpplen krävs minst två hundra kilo. Du måste även boka tid.

Äpplen ska vara mogna och fina. Stötskador och skorvan-gripna äpplen går utmärkt att musta. Däremot får de inte vara ruttna. Äpplen som är plockade i beteshagar får inte mustas.

Opastöriserad must är hållbar i 4 - 5 dagar i kylskåp och den går bra att frysa. Pastöriserad must i öppen förpackning är hållbar i ett år i rumstemperatur. Vi har dunkar som vi säljer till självkostadspris. Självklart kan man ta med sig egna behållare. Tänk bara på att de måste vara väl rengjorda.

Ni kan köpa till grönsaker, must och närodlade och **KRAV**-certifierade torrvaror av oss. Tilläggen hittar du på vår hemsida. SMSa eller e-posta din beställning. Varorna kommer tillsammans med din låda.

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Hej!

Idag får ni potatis (Solist), knippmorötter, gullök, mangold och fänkål från vår gård i Ramdala. Allt är **KRAV** odlat. I fruktlådorna får ni inköpta ekologiska äpplen och päron samt **KRAV** odlade bananer i väntan på att våra äpplen och päron ska mogna.

Karlskrona Musteri har två viktiga och roliga nyheter, en här och en på baksidan;

Nu har vi pressat, provsmakat, sålt lite, pressat igen, provsmakat mer, byggt om och känner oss nu redo för att öppna vårt musterier på riktigt. Och då vill det till en invigning!

Välkomna till oss lördagen den 24 september på invigning med öppet hus mellan 13 – 18.

Vi klipper inget band utan man får komma när man vill. Varje halv timme med start 13.30 kommer vi att pressa äpplen för att visa hur processen går till. Klockan 14 och 16 går det guidade turer till äppeldlingen där vi berättar om våra sorter och odlingsätt.

Korv, chokladäpplen och kaffe finns till självkostnadspris, vi bjuder på den nypressade musten.

Ingen anmälan behövs. Vänligen/Jonas, Kalle och Märta, Karlskrona Musteri, Berntorp 114, Ramdala

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



råkost

Mangold- och avokado

3 stora blad mangold
1/2 isbergssalladshuvud
1 avokado
1 morot
lite olivolja
saften av en halv citron

Tvätta mangolden väl genom att lägga den i kallt vatten i diskhon en stund, skölj sedan. Skär den, även stjälken, i fina strimlor. Skölj och skär sedan isbergssalladen lika dant. Dela avokadon och hacka frukten. Skala moroten och skär fina slantar. Blanda allt i en skål och rör runt oljan och citronsaften. Salta eventuellt.

vegetariskt

Fänkål Teneriffa

1 fänkålsstånd
1 finhackad lök
250 g champinjoner
1 burk hela tomater
1 vitlöksklyfta
salt, nymald svartpeppar
1 tsk paprikapulver

Skölj och putsa fänkålen och dela den i 4 delar. Koka den i saltat vatten i ca 10 minuter och låt den sedan rinna av. Bryn lök och vitlök, tillsätt skivade champinjoner, tomaterna och låt såsen sjuda en liten stund. Smaka av den med salt, peppar och paprika. Läg ut fänkålen på en välsmord ungsfast form och täck den med såsen. Täck med lock eller folie och grädda i 200 grader i 20 minuter. Servera varm.

långsam mat

Paj med mangold och fetaost

2 dl vetemjöl
1/2 dl grahamsmjöl eller grovt dinkelmjöl
50 g smör
3/4 dl kesella
3 ägg
3 dl mjölk
salt och peppar
1 gul lök
1/2 knippe mangold
olivolja att steka i
100 g fetaost

Hacka samman mjöl, smör och kesella och tryck ut degen i en pajform, och förgrädda skalet i 10 minuter i 200 grader. Skölj mangolden noga och hacka den. Använd även stjälken. Hacka löken och stek den tillsammans med mangolden. Sprid ut grönsakerna på pajskalet och smula fetaosten över. Rör ihop äggstanningen och slå på den. Grädda pajen i 30 minuter i 200 grader.

grönsaker hjärta pasta

Morotpasta och köttbullar

4 morötter, fint rivna
1 msk tomatpuré
1/2 gul lök, fint hackad
3 vitlöksklyftor, pressade
olivolja
3 dl krossade tomater
salt, peppar, basilika och oregano
2 dl creme fraiche om man vill

Fräs morötter, lök och vitlök i olivoljan, tillsätt först tomatpurén och sedan de krossade tomaterna. Låt koka ihop i 15 minuter. Rör ev ner creme fraichen, smaka av och rör sist ner nykokt pasta. Servera till köttbullar.