



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 oöppnad 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.

Öppettider för inlämning är fre 13-18, lör 9-17 samt sön 9-16. Övriga tider vill vi att ni ringer först.

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 (Asterix), knippmorötter, gullök, majs och kålrabbi från vår gård i Ramdala. Allt är **KRAV** odlad. I fruktlådorna får ni inköpta ekologiska äpplen och päron samt **KRAV** odlade bananer. Väntar fortfarande på att våra ska mogna.

Vi har nu **majs till självplockning** och ni är välkomna när som men ring innan så kan vi guida er till fältet.

och så en påminnelse om invigningen av musteri

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

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

mer info finns på www.karlskronamusteri.se

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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

råkost

Morot och kålrabbi med honung

ca 4 dl grovt rivna morötter
ca 1 dl grovt riven kålrabbi
knappt 1 msk neutral matolja
1/2 msk honung
några droppar citronsaft

Lägg morötter och kålrabbi i en skål. Rör samman dressingen och blanda väl med råkosten. Låt dra i kylskåpet i 1 timme innan servering.

vegetariskt

Friterad majs

2 äggulor
2 dl vetemjöl
1 1/2 dl mjölk eller vatten
1 tsk salt
2 msk olja och en hårdvispad äggvita
korn från 2 majscolvar

Koka upp vatten med lite salt och koka kornen i ca 2 minuter. Skölj dem kalla och håll av dem väl. Blanda ihop frityrsmeten och vänd ner kornen. Hetta upp oljan till 175 grader. Lägg i en dryg matsked blandning åt gången och låt den bli gyllenbrun, ta upp med en hålslev och låt rinna av på ett papper och servera lätt pudrade med paprikapulver.



långsam mat

Amerikansk majsoppa

4 färska majscolvar
5 dl vatten
salt, 2 lagerblad, 1/2 tsk torkd salvia, 1/2 tsk torkad timjan, svartpeppar
2 msk olivolja
1 stor gul lök hackad
1 morot, hackad
2 selleristjälkar, hackade
1 stor potatis, tärnad
200 g färskost
1 1/2 dl mjölk
grädde och paprikapulver vid serveringen

Skär av majs-kornen från alla colvarna och ställ dem åt sidan. Lägg de kala colvarna i en stor kastrull och tillsätt vatten, lägg i rejält med salt och lagerblad. Koka upp och låt sjuda under lock i 15 minuter. Ta upp och släng colvarna och lagerbladen. Hetta upp oljan i en stekgryta, stek löken tills den är genomskinlig, tillsätt kryddorna och resten av grönsakerna. Stek i ca 5 minuter och tillsätt sedan majsbuljongen och låt sjuda tills potatisen är mjuk. Koka under tiden majs-kornen i en egen kastrull. Täck dem knappt med vatten och koka i ca 2 minuter. Ställ åt sidan. Tillsätt nu mjölk och färskost i soppan och mixa den slät. Tillsätt kornen och späd soppan med spadet från kornen om det behövs. Hetta upp igen och servera med ringlad grädde och paprikapulver.

grönsaker hjärta pasta

Wokad kålrabbi och nudlar

Riv eller skär 1 kålrabbi i fina stavar. Hacka 1/2 lök och tina 2 dl gröna ärtor. Hetta upp olja i en stekpanna eller wokgryta. Stek lök och kålrabbin och salta lite. Tillsätt på slutet ärtorna samt nykokta nudlar. Smaksätt med ostronsås och lite soya.