



## 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 (Solist), morötter, gullök, purjolök, palsternacka och persilja från vår gård i Ramdala. I fruktlådorna får ni våra nyskördade Amorosa och Concorde samt inköpta bananer. **KRAV** Allt är **KRAV** odlat.

## på åkrarna

börjar det bli tomt. Potatis och morötter är uppe och äpplena är nere. Plasternackor, rotpersilja, purjolök, och en del kål står kvar liksom våra övervintrande svartrötter och jordärtskockor. Vi börjar vintra in men har i det fina torra vädret kunnat ogräsharva tills nu. Nästa års första primör, den färska vitlöken, är också satt.

**Karlskrona Musteri** mustar som ni vet (se baksidan) er trädgårdsfrukt åt er. Parallellt köper vi även in frukt som blir över. Av denna vill vi göra en Karlskronablandning, det vill säga en must bestående endast av frukt från trädgårdar i Karlskrona med omnejd.

**Har ni mycket frukt eller vet någon som har kan vi hjälpa till att ta ner den och eller hämta den.**

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



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



## råkost

### Orange höstsallad

2 morötter  
1 stor tomat  
2 msk hackad gul lök  
1/2 msk olja  
1 msk balsamvinäger  
salt och vitpeppar  
1 kvist färsk oregano

Hacka morötterna och tomaterna och blanda med löken. Ringla olja och vinäger över grönsakerna, salta och peppra och blanda. Toppa med oregano.

## vegetariskt

### Purjolökspaj

200 g vetemjöl  
125 g smör  
2 msk vatten  
1 purjolök  
1 stor gul lök  
25 g smör  
salt, svartpeppar  
2 ägg  
1 äggula  
3 msk grädde  
3 msk riven ost  
färsk persilja

Tillaga pajdegen i en matberedare och tryck ut den i en pajform, sätt ugnen på 250 grader och förgrädda skalet i 5 minuter. Ansa, skölj och strimla purjolöken, skala och hacka löken. Fräs dem i smör på svag värme tills de är mjuka. Salta och peppra och lägg i pajskalet. Vispa samman ägg, äggula, grädde och ost. Håll blandningen på löken och grädda i mitten av ugnen i ca 30 minuter. Täck pajen med sköljd och hackad persilja.

## långsam mat

### Skaldjursgryta med saffran

ca 2 msk olivolja  
1 gul lök, finhackad  
1 purjolök, strimlad  
1 -2 vitlöksklyftor  
5 dl fiskbuljong  
1 dl torrt vin eller äppelmust  
1 kuvert saffran  
1 morot i slantar  
2 potatisar i bitar  
1 palsternacka i bitar  
4 dl grädde  
600 g fisk i kuvert, tex lax, torsk  
100 g skalade räkor  
salt, peppar och färsk persilja

Fräs lök, purjolök, och vitlök i oljan, tillsätt buljong, vin eller must och saffran och koka upp. Rör ner grönsakerna och låt koka i ca 10 minuter. Tillsätt fisk och grädde och låt sjuda under lock i ca 2 minuter. Blanda ner räkorna, sjud i ytterligare någon minut och smaka av med salt och peppar. Strö över persiljan.

## grönsaker hjärta pasta

### Grön pastasallad med ägg

Strimla 1/2 purjolök och hacka rikligt med persilja. Stek purjolöken i olivolja och koka under tiden 2 port pasta, gärna penne. Håll av vattnet när pastan är färdig och lägg sedan tillbaka den i grytan. Lägg i en klick smör, när det smält tillsätt 2 ägg. Rör noga och låt äggen tillagas runt pastan. Smaksätt med salt och svartpeppar. Vänd slutligen ner purjolöken och persiljan.