



**Lökproblem.** Vi har problem med vår lök. Den ruttnar innifrån och vi försöker så gott vi kan att detektera de skämda men misstänker att vi nu och tidigare har missat några. Många dubbellökar har till exempel visat sig vara dåliga i mitten. Snälla säg till om ni är drabbade - vi kompenserar dåliga grönsaker och det är tack vare att ni säger till som vi kan bli bättre.

### 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 skorvangripna 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.



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



Hej!

Idag får ni potatis (Ovatio), morötter, gullök, nyskördade palsternackor och jordärtskockor från vår gård i Ramdala. Allt är **KRAV** odlat. I fruktlådorna får ni våra Santana (KRAV), samt inköpta ekologiska päron och bananer.

**på åkrarna** har vi börjar fräsa för nästa års morötter. Det är den tvååriga klövervalen som ska myllas ner för att kunna ge näring och mull. Där morötterna växt i år harvar vi ner blastrester och spill. I vår plöjs åkern och bereds för kommande potatissättning. Utsädet dit beställs nu på hösten och det lutar åt att vi odlar samma sorter som i år - Asterix, Solist och Ovatio.



De första vitlökarna har tittat upp ur jorden och de verkar trivas.

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta



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



## råkost

### Grön sallad med knaprig palsternacka

1/2 isbergssalladshuvud  
1 näve ruccola  
1 advokado  
2 dl grovt riven palsternacka  
1/2 röd lök

Skölj salladen och skär den i strimlor. Stek under tiden palsternackan i olivolja så att den blir knaprig. Salta den lätt. Skär rödlöken i fina ringar och dela advokadon i mindre bitar. Blanda allt i en skål.

## vegetariskt

### Grönsaksgratäng

4 - 6 port.  
3 -4 potatisar  
3 -4 morötter  
1 palsternacka  
5 mindre jordärtskockor  
1 stor gul lök  
salt och örtekryddor  
3 dl riven ost  
2 dl vatten  
1 buljongtärning

Värm ugnen till 225 grader. Skala och riv rotsakerna samt löken grovt. Varva grönsakerna med salt, örtekrydda och ost i en ungsfast form. Avsluta med ett tunt lager ost. Lös upp buljongtärningen i vattnet och håll det över gratängen. Grädda mitt i ugnen i ca 20 - 20 minuter.

## långsam mat

### Linssoppa med chili och rotfrukter

2 dl gröna linser  
1 stor hackad gullök  
1/2 - 1 urkärnad och finfördelad chili  
1 röd paprika i strimlor  
2 msk olivolja  
1 tsk spiskummin  
3 potatisar i skivor  
2 dl fint hackade palsternackor  
300 - 400 g bacontärningar  
1 liter vatten  
1 burk hela tomater  
1 tärning hönsbuljong  
lite salt, lite socker  
1 pressad vitlöksklyfta  
Lägg linserna i blöt i kallt vatten i ca 2 timmar, skölj av dem och ställ åt sidan. Fräs lök, chili, bacon och paprika i några minuter i oljan i en stor gryta. Lägg sedan i spiskummin, potatis, palsternacka, vatten, tomater, linserna och buljong. Koka allt under lock i ca 30 minuter. Salta mot slutet. Smaksätt med vitlök.

## grönsaker hjärta pasta

### Pastasallad med jordärtskockor, kyckling och jordnötter

2 kycklingfiléer  
1 liten purjolök  
1 morot  
100 g jordärtskocka  
100 g färska champinjoner  
ca 50 g jordnötter  
pasta till 4 personer  
soja, olivolja, ostronsås, salt och peppar.

Strimla kycklingfiléerna, skölj skala och strimla alla grönsakerna. Hetta upp olja i en wok eller stor stekpanna. håll på lite fett och stek först nöterna gyllenbruna, lägg den sedan åt sidan. Gör det samma med köttet och stek efter det grönsakerna. Blanda allt samt pastan på slutet. Smaka av med såsarna, salt och peppar.