



Vi mustar trädgårdsfrukt i år också!

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.

Äpplen ska vara mogna, fina och inte sommaräpplen. Stötskadorna och skorvangripna äpplen går utmärkt att musta. Däremot får de inte vara ruttna. Äpplen som är plockade i beteshagar får inte mustas.

Pastöriserad must i oöppnad förpackning är hållbar i ett år i rumstemperatur. Vi har flaskor och bag-in-box som vi säljer till självkostadspris. Självklart kan man ta med sig egna behållare. Tänk bara på att de måste vara väl rengjorda.

läs mer på www.karlskronamusteri.se

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, fänkål, kålrabbi och vaxbönor från vår gård i Ramdala. Allt är **KRAV** odlad.

I fruktlådorna får ni inköpta ekologiska äpplen och päron samt **KRAV** odlade bananer i väntan på att våra äpplen och päron ska mogna.

Potatisen är nu mogen och bör skalas och fungerar bra till mos. **Löken** är halvtorkad - i stadiet mellan knipplök och torkad lök - och bör ligga framme luftigt. Absolut inte i kylskåpet.

just nu är det skördetid och vi har börjat med att plocka upp potatisen. Efter den står rödbetor, kålrötter och majs på tur. Majsen brukar vara mogen i mitten av september och då går det bra att komma ut till oss på självplock. Vi informerar mer om det senare. Bladpersiljan, timjanen, bonbönorna och en till omgång mangold skördar vi passande dagar i höst.

Äppelskörden startar även den i mitten av september och när de är nere bör morötterna, palsternackorna och rotpersiljan vara redo att tas upp. Svartrötter, brysselkål och i jordärtskockor övervintrar i fält och skördas till jul, respektive till våren.

Vi gillar höstar och hoppas att även ni uppskattar de färska svenska grönsakerna den innebär. Matlagningen så här års behöver inte vara så krånglig, utan stek och koka och avnjut med smör, ost och lite salt.

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



fänkål

Fisk- och fänkålsgröta

400 g vit fiskfilé
1 gul lök
ca 300 g fänkål
lite smör
2 färska tomater
2 dl grädde
1 dl vatten
1 msk citronsaft
1 fiskbuljong eller 1 msk ostronsås
2 lagerblad
salt, chili och lite basilika

Skär fiken i bitar, skala och skiva löken. Finstrimla fänkålen. Fräs lök och fänkål i smör i en gryta, tillsätt fisk och övriga ingredienser. Koka på svag värme i ca 5 minuter, smaka av med salt chili och basilika. Servera med kokt potatis.

kålrabbi

Kålrabbi och bacon

1 kålrabbi
1 paket bacon
1 gullök
några droppar citronsaft

Skala och skiva kålrabbin i strimlor, hacka löken och baconet. Stek först baconet och låt det rinna av på hushållspapper. Stek kålrabbin och löken i baconfettet. Salta lite om det behövs. Servera grönsakerna ihop med baconet till jasmiris. Droppa citronsaften över.

böner

Ett recept från kunder som vi varmt kan rekommendera

2 port
ca 200 g vaxböner
2 vitlöksklyftor
1 tomat
olivolja, salt och svartpeppar
riven ost
spagetti

Koka spaghetti till två personer. Tvätta under tiden bönorna och skär av ändarna, skala och skiva vitlöken. Hetta upp oljan i en stekpanna. Stek böner och vitlöken. Hacka nu tomaten och lägg ner den när bönorna börjat få färg. Salta, peppra och rör om. Stek tills tomaterna är mosade och servera detta på pastan. Strö över osten.

Rätten är även god som grönsakstillbehör.

kokta böner och morötter

Tvätta och ansa bönorna i ändaran. Dela bönorna i mindre bitar om man vill. Skrubba eller skala morötterna och skär i centimetertjocka slantar. Koka upp lättsaltat vatten och lägg först ner morötterna. Koka lungt i 5 minuter, lägg ner bönorna, se till att kokningen inte avtar och koka i ytterligare två minuter. Häll av och lägg i en skål.

Rör ihop 1 msk diljonsenap, 1 tsk honung och tre msk olivolja, salt och lite svartpeppar. Häll över grönsakerna och servera varma, ljumna eller kalla.