



## Trädgårdsmustsäsongen har börjat med öppetider lördagar kl 10 - 16

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 skorvangelripna 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.

Öppetider för inlämning är lördagar 10 - 16. Övrig information hittar ni på [www.karlskronamusteri.se](http://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**



## NYHETSBRÉV #38 20, 21 sep 2012

Hej!

Idag får ni potatis (Solist), knippmorötter, lök, majs och bondbönor från vår gård i Ramdala. I fruktlådorna får ni premiärplockade röda Aroma och Conference päron från oss samt bananer. Allt är **KRAV** odlat.

### som vi längtat

Idag får ni av de första mogna Amorosa, eller Röd Aroma som äpplet också kallas. Nästa vecka tar vi ner all Aroma och efter dem Rubinola och sista Santana. Både Rubinola och Santana behöver ligga i ca två veckor innan alla smaker kommer fram så dessa får ni i lådorna senare i höst. Vi hoppas kunna lagra äpplena fram till jul. Det går nu bra att beställa äpplen som tillägg, 2 kg kostar 50 kronor och det går så länge vi har kvar av våra egna.



Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



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



## bondbönor

Grundreceptet för kokta bondbönor

Repa bönorna och lägg dem i kokande vatten, låt koka i ca 2 minuter. Skölj med kallt vatten och skala bönorna för hand genom att öppna skalet och trycka ut bönan. Det går att äta bönorna med skal på men vissa tycker att de är bäska. Servera med smör eller i en sallad.

### Stuvade bondbönor

Koka ca 2 dl bondbönor och skala enligt beskrivningen ovan. Smält sedan 2 msk smör, vispa ner 2 msk vetemjöl, häll i mjölken lite i sänder och vispa ut eventuella klumpar, fyll på med all mjölk. Sjud stuvningen på svag värme i ca 5 minuter och späd om den blir för tjock. Dra av från värmen och rör med 1 - 2 msk dijonsenap, smaka av med salt och peppar. Vänd ner bönorna och låt dem bli varma. Väldigt gott till stekt sidfläsk och kokt potatis.

## majs

Skala majsen och koka upp vatten med lite salt i. Lägg ner kolvarna, bryt dem i bitar om det blir ont om plats. Låt koka upp igen och koka sedan i ca 5 minuter för krispig majs, lite längre för mer mjuka korn. Häll av och servera med smör och salt.

Vill ni grilla majsen har vi fått tips om att man kan blötlägga dem oskalade en stund innan de läggs på grillen.

Det går bra att frysa in majs. Förväll kolvar eller korn i ca 3 minuter, häll av, låt svalna och frysa in. Kornen går lätt att skära av genom av man ställer kolven på högkant och skär med vass kniv precis där kornen sitter fast i kolven. Det är lättare än det låter.

Majskolvarna håller sig bra i kylskåpet i några dagar om ni behåller blasten på.

## majs och bondbönor

### Kall sallad med majs, bönor och potatis

1 dl kokta kalla bondbönor  
2 dl majskorn  
3 kokta kalla potatisar  
1 avokado  
1 morot  
1 dl hårdost i tärningar eller knappt 1 dl tärnad fetaost  
1/2 chili, helst röd  
lite olja, salt och färsk koriander

Börja med att steka majskornen i lite smör, låt dem bli aningen bruna och salta lätt. Lägg dem på ett fat och låt dem svalna. Skala och tärna moroten, tärna potatis, avokado och hacka chili-frukten. Blanda samman alla ingredienserna och smaka av med olja och salt. Servera till ett gott bröd.

## potatis

### Krämig soppa med grönsaker

ca 800 g potatis  
2 gula lökar  
lite rapsolja till stekning  
1 liter grönsaksbuljong  
1 dl grädde  
salt och peppar  
1 dl bondbönor, kokta och skalade  
1 dl majskorn

Skala potatisen och löken, skär i mindre bitar och bryn i rapsolja. Häll på buljongen och låt koka tills potatisen är mjuk. Ställ av från värmen och mixa soppan slät. Häll i grädden och majsen, låt koka i ca 3 minuter och smaka av med salt och peppar. Tillsätt slutligen bönorna.