



Tillägg

På vår hemsida, under fliken tillägg, finns bland annat must, mer grönsaker och inlagda bönor som ni kan beställa och få till era lådor. Beställningen gör man där och varorna kommer med nästa leverans. Några exempel:

Äppelmusten, 1000 ml	50kr
Äppelmusten, 3 L(BiB)	120 kr
Potatis, 2 kg	20 kr
Inlagda bönor	50 kr
Rågflingor, 500 g	15 kg



Hej!

Idag får ni potatis (Solist), morötter, palsternackor och gräslök från vår gård i Ramdala samt gullök och rödbetor från T. Turesson i Vinslöv. Allt är **KRAV**-certifierat. I fruktlådorna får ni inköpta ekologiska äpplen, päron och bananer.



Äppelträden hann inte gå i blom som vi trodde i förra nyhetsbrevet utan har nått grönt knoppstadium och i vissa delar av odlingen rosa knoppstadium, tät klunga. Vi visar i stället en bild på ett tvestjärtsbo. Tvestjärternas är nyttodjur i odlingen, de äter löss och hjälper oss nu på våren och sommaren. Strax innan skörd kan de däremot äta på frukten och då kan vi, genom att på dagtid när de sover i de mörka bonan, lätt flytta dem en bit bort för att sedan efter skörd flytta tillbaka dem in i odlingen.

Vi ses om två veckor/ Märta och Kalle



Matig sallad med palsternacka och gräslök

3 dl matvete
2 palsternackor
1 äpple
1 morot
3 ägg
1 - 1/2 dl hackad gräslök
olivolja att steka i
salt och svartpeppar

Koka matvetet enligt förpackningen. Koka äggen så att de är hårdkokta. Skala och hacka palsternackorna och moroten i tärningar. Hetta upp oljan och stek palsternackan så att den får färg. Blanda matvetet, palsternacka, morot och gräslök. Salta och peppra. Skala äggen och skär i klyftor och lägg dessa på. Servera med kall yoghurt eller gräddfil.

Stekta vitlöksbetor

3 -4 rödbetor, eller 2 större
2 vitlöksklyftor
olivolja
salt

Skala rödbetorna och skär bort bladfästet. Dela dem på hälften och skiva tunnt. Lägg skivorna i botten på ett djupt fat. Pressa vitlöksklyftorna och håll över olivolja. Rör runt så att alla skivorna blir marinerade. Låt dessa stå i minst en timme. Hetta upp en stekpanna och stek skivorna på medelstark värme i cirka 5 minuter utan att de bränns. Salta och servera till kokt fisk, potatismos eller bara vitt bröd och ost.

Nässel- och gräslökssoppa

ca 1 liter späda nässlor
1 dl hackad gräslök
2 gula lökar
3 potatisar
1 hönsbuljongtärning
1 1/2 l vatten
2 msk smör
1 dl creme fraiche eller grädde
salt
vitpeppar

Skölj nässlorna väl. Koka upp rikligt med vatten, salta och koka nässlorna i 5 minuter. Håll av vattnet och låt nässlorna rinna av. Skala och hacka de gula lökarna. Skala och hacka potatisen. Bryn lök, potatis och nässlor i smöret, tillsätt vatten och hönsbuljongen. Låt koka tills potatisen är mjuk. Mixa soppan med creme fraiche eller grädde. Rör ner gräslöken och smaka av med salt och peppar.

Sött potatismos med morot och palsternacka

4 potatisar
2 morötter
1 palsternacka
25 g smör
liten skvätt mjölk
salt, svartpeppar

Skala och skär morot, potatis och palsternacka i bitar. För att rotsakerna ska vara färdiga samtidigt kokas först morötterna ensamma i ca 5 minuter, lägg sedan ner potatis, koka i ytterligare 10 minuter, lägg slutligen ner palsternackorna. Koka tills samtliga rotfrukter är mjuka, ca 10 minuter till. Håll av kokvattnet. Mosa rotfrukterna med en elvisp. Arbeta in smör, eventuellt mjölk och smaka av med salt och peppar. Moset passa bra till grillat eller kryddig korv.