



## SOMMARNYHETSBRÄV #30 23, 24 juli 2009

Hej!

Idag får ni färskpotatis, knippmorötter, knipplök, rödbetor och mangold. Allt är **KRAV**odlat på A. Anderssons gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen och som en skatt; blåbär och körsbär, absolut ekologiskt.

---

### På åkrarna

Ogräsjakten är i full gång. Morötterna är genomgångna, det vill säga att de är så pass fria från ogräs så att de kan växa obehindrat. Nu handlar det i stället om att förhindra ogräset att sätta fröställningar vilket påverkar nästkommande års ogräsbörda.

Och vi är naturligtvis glada för regnet vi fått. Rätt bevattning är annars ett mycket viktigt arbetsmoment i våra specialodlingar. På bilden ser ni de tidiga vintermorötterna som till kvällen skall få sig en dusch.



Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson  
0708 254066  
kallemarta@gronsakerdirekt.se  
**WWW.GRONSAKERDIREKT.SE**



## SOMMARNYHETSBRÄV #30 23, 24 juli 2009

Hej!

Idag får ni färskpotatis, knippmorötter, knipplök, rödbetor och mangold. Allt är **KRAV**odlat på A. Anderssons gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen och som en skatt; blåbär och körsbär, absolut ekologiskt.

---

### På åkrarna

Ogräsjakten är i full gång. Morötterna är genomgångna, det vill säga att de är så pass fria från ogräs så att de kan växa obehindrat. Nu handlar det i stället om att förhindra ogräset att sätta fröställningar vilket påverkar nästkommande års ogräsbörda.

Och vi är naturligtvis glada för regnet vi fått. Rätt bevattning är annars ett mycket viktigt arbetsmoment i våra specialodlingar. På bilden ser ni de tidiga vintermorötterna som till kvällen skall få sig en dusch.



Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson  
0708 254066  
kallemarta@gronsakerdirekt.se  
**WWW.GRONSAKERDIREKT.SE**



### **Mangold**

Mangolden kan användas som den färska spenaten. Rengör den genom att låta den ligga i kallt vatten i vasken en stund och skär i mindre bitar. Man kan äta den lite grövre stjälken. Förvara den i kylskåp.

### **Rödbetor**

Skrubba rödbetorna och koka dem med skalet på. Låt även någon centimeter av blasten vara kvar för att bevara färg och smak.

### **Potatissallad med mangold och valnötter**

4 personer  
ca 1 kg potatis  
1 knipplök  
ca 1/2 liter mangold, skuren i bitar  
1 msk olivolja  
1 vitlöksklyfta  
1 dl grovt hackade valnötter  
salt och vitpeppar

Skrubba potatisen och koka den färdig i saltat vatten. Dela den i lagom stora bitar. Hetta upp oljan i en stekpanna. Stek valnötterna och den pressade vitlöken. Lägg sedan i mangolden. Fräs tills mangolden är varm och har börjat krympa. Salta och peppra och blanda potatisen med mangolden.

### **Pytt på primörer**

1 morot  
3 potatisar  
1 knipplök  
1 knippe rödbetor  
100-200 g mangold, i bitar  
1 tsk torkad dragon  
salt, peppar  
balsamvinäger

Skrubba morötter, potatis och rödbetor. Skär morötter och potatis i tärningar. Förkoka dem i några minuter. Koka rödbetorna och skala dem under rinnande vatten. Woka eller fräs löken och mangolden och tillsätt de andra grönsakerna. Låt allt fräsa en stund och smaka av med salt, peppar och dragon. Skvätt över balsamvinäger.



### **Mangold**

Mangolden kan användas som den färska spenaten. Rengör den genom att låta den ligga i kallt vatten i vasken en stund och skär i mindre bitar. Man kan äta den lite grövre stjälken. Förvara den i kylskåp.

### **Rödbetor**

Skrubba rödbetorna och koka dem med skalet på. Låt även någon centimeter av blasten vara kvar för att bevara färg och smak.

### **Potatissallad med mangold och valnötter**

4 personer  
ca 1 kg potatis  
1 knipplök  
ca 1/2 liter mangold, skuren i bitar  
1 msk olivolja  
1 vitlöksklyfta  
1 dl grovt hackade valnötter  
salt och vitpeppar

Skrubba potatisen och koka den färdig i saltat vatten. Dela den i lagom stora bitar. Hetta upp oljan i en stekpanna. Stek valnötterna och den pressade vitlöken. Lägg sedan i mangolden. Fräs tills mangolden är varm och har börjat krympa. Salta och peppra och blanda potatisen med mangolden.

### **Pytt på primörer**

1 morot  
3 potatisar  
1 knipplök  
1 knippe rödbetor  
100-200 g mangold, i bitar  
1 tsk torkad dragon  
salt, peppar  
balsamvinäger

Skrubba morötter, potatis och rödbetor. Skär morötter och potatis i tärningar. Förkoka dem i några minuter. Koka rödbetorna och skala dem under rinnande vatten. Woka eller fräs löken och mangolden och tillsätt de andra grönsakerna. Låt allt fräsa en stund och smaka av med salt, peppar och dragon. Skvätt över balsamvinäger.