



Tåkerns Trädgårdskasse 2012



Få Tåkerns trädgårdskasse levererad på beställning. Olika alternativ finns, **ekologiskt, härproducerat och säsongsanpassat!** Vi odlar ett 70-tal olika slags grönsaker, säljer KRAV-ägg från trädgårdens höns och honung från Tåkern, Herrestad. Välkomna att beställa dina kassar genom e-post malin@naturus.se senast 3 dagar innan leverans. Beställ gärna flera/dubbla! Vill ni ha leverans till ert jobb? Hör av er!

Rotsakskassen vinter

Detta ingår	mängd	Värde
Morötter	1 kg	20 kr
Rotsaksmix	ca 1 kg	ca 40 kr
ex Palsternacka, persiljerot, jordärtsskocka,		
Rödbetor	1 kg	25 kr
Gul lök	1 kg	20 kr
Röd lök	1 kg	30 kr
Vitlök	3 st	15 kr
SUMMA:		150 kr

Primörkassen vår-sommar

Späd spenat/mangold	1 påse	20 kr
Rädisor	1 knp	15 kr
Sticklök färsk	1 knp	20 kr
Sparris späd	1 knp	60 kr
vitlök färsk	1 knp	20 kr
Ägg våra egna	12 st	35 kr
Späd sallad/sockerärt	ca 250g	30 kr
SUMMA:		200 kr

Salladskassen från juli-okt

Salladshuvud	2 st mix	35 kr
Tomater	0,5 kg	20 kr
Småtomater	0,5 kg	40 kr
Gurka	ca 0,5 kg	20 kr
Paprika	1 st	15 kr
Persilja/småblad/skott	1 knp/påse	20 kr
SUMMA:		150 kr

Beställ gärna mer! Exempel vinter:

Honung	700 g	60 kr
Honung	350 g	40 kr
Jordärtsskockor		60 kr/kg
Rödbetor		25 kr/kg
Morötter orange och gula		20 kr/kg
Gul lök		20 kr/kg
Röd lök		30 kr/kg
Vitlök		120 kr/kg
Ägg		3 kr/st

Stora Skördekasen (säsong)

Färsk Potatis	2 kg	35 kr
Dill	1 knp	15 kr
Färsk gul lök	1 knp	20 kr
Färskt röd lök	1 knp	20 kr
Färsk vitlök	1 knp	20 kr
Schalottenlök	1 knp	20 kr
Späda morötter	1 knp	20 kr
Späda rödbetor	1 knp	25 kr
Sockerärtor/bönor	200-300 g.	25 kr
Summa		200 kr

I sommar även:

Färskpotatis, handgrepad	20 kr/kg
Dill	15 kr/knp
Bönor, vax och gröna	ca 80 kr/kg
Zucchini	20-40 kr/kg
Morötter orange, gul, vit, lila	20 kr/knp
Betor röda, gula, polka	25 kr/knp
Gul lök, röd lök, vit lök, schalottenlök	20 kr/knp
Sallad ca 8 olika sorter, olika färg,form	ca 20 kr/st
Purjolök, jättelök, palsternacka, kålrot, rotselleri, stjälselleri, broccoli, spetskål brukar vi odla...	



Naturus i Sverige HB
Tåkerns trädgård
Herrestad 321
59292 Vadstena

Naturngudningar
Org.nr 969687-2820
Bankgiro: 675 - 8767
Företaget har F-skattsedel

Ekobod/Gårdsbutik
e-post: malin@naturus.se
hemsida: www.naturus.se
Tfn. 0143-24143, 0738-202927



Malins Tips och Recept Jan 2012



Jag är en Kajsa Warg. "Man tager vad man haver" är en grundpelare i mitt sätt att tänka. Eller, vad har vi för mycket av som måste ätas upp?

Just nu finns stora mängder lök och morötter i vårt "skafferi", dvs Gårdsbutiken.

MORÖTTERNA -*förvara i plastpåse i kylan*

Enklast och kanske godast är att skala en stor morot per person, skära i bitar och koka med lite vatten (någon cm över botten - ej täcka morötterna!) och salt med lock tills de är lagom, med lite tuggmotstånd, ca 5 min? Provstick! Om man vill kan man spetsa med en krossad hackad vitlöksklyfta och lite smör på slutet och fräsa klart utan lock. Lite persilja eller annan färsk krydda är gott på. Tillbehör till maten.

LÖKEN -*förvara i sval/skafferi*

Finns det någon mer användbar och nödvändig grönsak än lök. Vi har gul, röd och vit lök kvar, och långsamt stekt med smör, salt, peppar och en nypa socker är det nästan en måltid i sig. Lägg i lite kokt potatis i bitar och tärnat kött/korv så blir det en pytt i panna. Slå över en god buljong och ni får löksoppa. Löksås till fläsk är gott! I grytor är de ett måste. Njut!

RÖDBETOR - förvara i plastpåse i kylan.

En av mina favoriter är att bara koka betorna med skalet på tills de är lagom mjuka - lite tuggmotstånd kvar även här. Det tar längre tid, kanske 20-30 min beroende på betornas storlek. Provstick! Sköjd dem i kallt vatten och "glid av" skalet med händerna. Det röda på händerna går bort med diskmedel. Skär i skivor, inte för tunna och lägg i en ugsäker form. Gratinera i hög temp. i ugn med Halloumi, getost eller annan favorit i tjocka skivor tills osten är halvsmält och gyllene. Ta ut och ringla över smält/flytande honung och hackad saltad nötmix. Servera som tillbehör till både kött, fisk, korv - eller som förrätt med lite sallad och småtomater. Det skall gärna vara några droppar balsamvinäger och olivolja på salladen.

ROTSAKERNA Palsternacka, persiljerot, rotselleri, kålrot, morot -*förvara i plastpåse i kylan*

En klassiker är rostade rotsaker i ugn. Lägg i vitlöksklyftor och små hela lökar också. Krydda med timjan, smaka av med citron och honung och griljera lite till! En stomp är när man kokar bitar av potatis och olika rotsaker mjuka i vatten så det knappt täcker, häll av och spara kokspadet, tillsätt en klick smör och "stompa" med en rotmosstöt tills det blir ett grovt mos. Salta och peppra. Tillsätt så mycket kokspad som önskas. Jag gillar när det är fast, med bitar kvar i. Perfekt till en god skysås efter kött - eller fisk.

Rotselleri och palsternacka gör sig också bra i ett potatismos som smaksättare. Koka med i bitar från början. Jag vill också varmt rekommendera en rotsakssoppa, redd och stavmixad, eller med klar buljong och hela bitar. Rotsakererna passar också att koka med i en långkokt mustig gryta av nöt eller vilt, men höstsvampar, vin eller porter eller en doft av whiskey.

Lycka till i köket/Malin

Naturus i Sverige HB
Tåkerns trädgård
Herrestad 321
59292 Vadstena

Naturguidningar
Org.nr 969687-2820
Bankgiro: 675 - 8767
Företaget har F-skattsedel

Ekobod/Gårdsbutik
e-post: malin@naturus.se
hemsida: www.naturus.se
Tfn. 0143-24143, 0738-202927