

## Mjölksyrat från Tistelvind!

Nyttigheternas Rolls Roys. Det finns 11 olika inläggningar att välja på, allt från den klassiska surkålen till en fin bönsalsa. Ni hittar dem under fliken mjölksyrade produkter.

Prova att byta ut det oförtjänt kära vita fikabrödet mot en äkta energimacka. Gör så här: Hacka mjölksyrad rödkål och blanda med keso. Klicka över blandningen på en skiva grovt surdegsbröd och pudra över lite örtsalt. Lyssna sedan riktigt noga till vad kroppen säger till dig. Ett experiment som är värt att prova tror jag, för med en sådan här macka i magen får du många nya "vänner", som snällt jobbar på för ditt välmående.

Med tanke på de hyllmeter som skrivits om mjölksyrebakteriernas välgörande effekter så känns det nästan lite oförskämt att inte bjuda in dem till kalas. Det är bara att öppna dörren till förnyelsens behag! Det gör ju heller inget att hela produktionen hos Tistelvinds är KRAV-godkänd och att alla produkterna är gluten- och laktosfria. Tistelvind har också en receptsamling som man kan beställa eller läsa på deras hemsida.

**Palsternacka** (*Pastinaca sativa*) är en grönsak av kategorin rotfrukter. Den har formen av en förvuxen morot, men är vit till färgen. Smaken är mild men karaktäristisk. Den är en vanlig grönsak i buljongkok och grönsakssoppor, lämplig för gratinering och kan kokas för att rivas till mos blandad med riven ost och en aning mjölk. Den blommar under sommarens senare del.

*"Den som äter palsternackor, han går inte av för hackor"* är stroferna ur "Grönsaksätarvisan" från Klas Klättermus.

*Christer Ohlsson, Mossagården*

### Liten grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården)  
Salladskål (Vidablick, Hörby)  
Palmkål (Solmarka gård, Vassmolösa)  
Gul lök (Marcellos farm, Nöbbelöv)  
Körbstomat (Italien)  
Aubergine / Broccoli (Italien)

### Stor grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården)  
Salladskål (Vidablick, Hörby)  
Palmkål (Solmarka gård, Vassmolösa)  
Gul lök (Marcellos farm, Nöbbelöv)  
Körbstomat (Italien)  
Aubergine / Broccoli (Italien)  
Zucchini (Italien)  
Paprika (Italien)

### StorStor grönsakslåda

Palsternacka (Mossagården)  
Salladskål (Vidablick, Hörby)  
Palmkål (Solmarka gård, Vassmolösa)  
Gul lök (Marcellos farm, Nöbbelöv)  
Körbstomat (Italien)  
Aubergine / Broccoli (Italien)  
Zucchini (Italien)  
Paprika (Italien)  
Purjolök (Fritz Thelin, Viken)  
Spenat (Italien)  
Tomat (Italien)

### Singellåda

Palsternacka (Mossagården)  
Palmkål (Solmarka gård, Vassmolösa)  
Gul lök (Marcellos farm, Nöbbelöv)  
Körbstomat (Italien)  
Äpple Ingrid-Marie (Linus & Binas, Kivik)  
Banan (Domenikanska Republiken)  
Apelsin (Italien)

### Liten fruktlåda

Äpple Ingrid-Marie (Linus & Binas, Kivik)  
Äpple Aroma (Högdala gård, Gislöv)  
Päron Conferance (Italien)  
Clementin (Italien)  
Apelsin (Italien)

### Stor fruktlåda

Äpple Ingrid-Marie (Linus & Binas, Kivik)  
Äpple Aroma (Högdala gård, Gislöv)  
Päron Conferance (Italien)  
Banan (Domenikanska Republiken)  
Clementin (Italien)  
Apelsin (Italien)

### Rotfruktlåda

Morot (Mossagården)  
Palsternacka (Mossagården)  
Rotselleri (Solmarka gård, Vassmolösa)  
Kålrot (Solmarka gård, Vassmolösa)

