

Kakifrukt persimon

Kaki (*Diospyros kaki*) är ett fruktträd av släktet *Diospyros*. Arten kallas även kinesisk persimon, japansk persimon eller kakiplommon. Namnet sharon används om vissa odlade varianter, i synnerhet från Israel. Ibland kallas arten enbart persimon, men detta namn används även om andra arter i samma släkte, till exempel *Diospyros virginiana* som växer i Nordamerika.

Kaki är en av de äldsta arterna av odlade fruktträd; i Kina har arten varit i odling i mer än 2000 år. Trädet kan bli upp till 10 meter högt och påminner i form om ett äppelträd. Bladen är mellan- till mörkgröna, lansettformade och lika breda som långa. Trädet står i blom från maj till juni och har skilda han- och honblommor.

Frukten påminner om en tomat med stora foderblad. Smakmässigt har den en söt fyllig smak. Frukterna skördas när de är hårda och gulorange. Innan de mognar innehåller de mycket garvsyra och ska inte ätas. En mogen kaki är mjuk och fruktköttet är geléaktigt i konsistensen.

Kakifrukterna är milda och söta i smaken och passar bra att äta naturella, eller som tilltugg till ostbrickan, i fruktsallad, i olika desserter och bakverk. Skalet kan ibland vara hårt och segt och brukar då inte ätas. Frukterna smakar mest om de serveras rumstempererade.

Sharon är en utveckling av kaki som saknar garvsyra och kan ätas då den är hård. Ibland kan sharonfrukten ha bruna fläckar i skalet och i fruktköttet. Det beror på att socker fällts ut och det är alltså inte något fel på frukten. Den har mycket söt smak.

Christer, Mossagården

Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården)
Rödlök (Marcellos farm, Nöbbelöv)
Alfalfa (Munkagrodden)
Isbergssallad (Spanien)
Broccoli (Spanien)
Citron (Spanien)

Stor grönsakslåda

Morot (Mossagården)
Rödlök (Marcellos farm, Nöbbelöv)
Alfalfa (Munkagrodden)
Isbergssallad (Spanien)
Broccoli (Spanien)
Citron (Spanien)
Paprika (Spanien)
Purjolök (Agriborg, Tomelilla)
Vitlök (Italien)

StorStor grönsakslåda

Morot (Mossagården)
Rödlök (Marcellos farm, Nöbbelöv)
Alfalfa (Munkagrodden)
Isbergssallad (Spanien)
Broccoli (Spanien)
Citron (Spanien)
Paprika (Spanien)
Purjolök (Agriborg, Tomelilla)
Vitalök (Italien)
Savoykål (Solmarka gård, Vassmolösa)
Avokado (Spanien)
Gurka (Spanien)

Singellåda

Rödlök (Marcellos farm, Nöbbelöv)
Isbergssallad (Spanien)
Broccoli (Spanien)
Paprika (Spanien)
Päron Concorde (Holland)
Apelsin (Spanien)
Kakifrukt (Spanien)

Liten fruktlåda

Äpple Cox Orange (Linäs & Binas, Kivik)
Päron Concorde (Holland)
Clementin (Spanien)
Kakifrukt (Spanien)
Apelsin (Spanien)

Stor fruktlåda

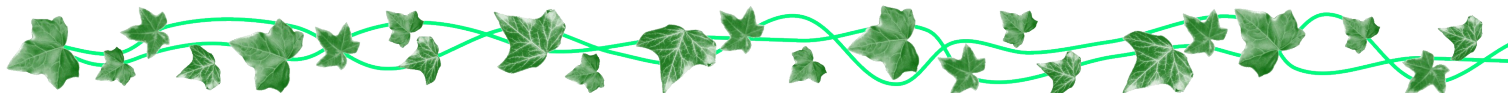
Äpple Cox Orange (Linäs & Binas, Kivik)
Päron Concorde (Holland)
Clementin (Spanien)
Kakifrukt (Spanien)
Apelsin (Spanien)

Rotfruktlåda

Palsternacka (Mossagården)
Vit morot (Råby biogrönt)
Polkabetor (Rönneberga grönsaker)
Kålrot (Fritz Thelin, Viken)

receptreceptreceptreceptreceptrec

Prova de härliga recepten med ingredienser från lådorna.



Chili con carne

4 port

200g nöt- eller lammfärs
1 rödlök
1 röd paprika i tärningar
1-2 tärnade morötter
olja
4 dl kokta kidneybönor eller vita bönor
1 burk krossade tomater
1 tsk curry
1 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
färsk eller torkad chili
alternativt tabasco
salt
2 vitlöksklyftor

Bryn lök och grönsaker några minuter i olja. Tillsätt kryddorna mot slutet av stekningen och lägg över i en tjockbottnad gryta. Bryn även köttfärsen i oljan tills genomstekt innan den läggs i grytan tillsammans med tomater och salt. Låt puttra på svag värme under lock 10- 15 minuter, tillsätt bönorna och låt allt bli varmt. Pressa i vitlöken på slutet och smaka av med salt och chili. Servera med ris eller quinoa och sallad, samt gärna en klick crème fraiche. Variation: Byt ut köttfärsen mot quornfärs eller 1-2 dl torkad sojafärs som först blötläggs 10 minuter i dubbla mängden kokande vatten + 1 tsk kinesisk soja och 1 tsk balsamvinäger (tillsätt sojafärsen direkt i tomatsåsen utan att bryna den!)

Skinka med broccoli & pinjenötter

4 port

700 g broccoli

80 g smör
80 g pinjekärnor
80 g kokt skinka
purjolök, strimlad
salt och peppar

Strimla skinkan och rosta den lägg i smör tillsammans med pinjekärnorna, purjolöken och vitpepparn. Koka broccolin i saltat vatten och låt den svalna. Strö över den rostade skinkan och pinjenötterna och servera.

Gulasch på lamm

8 port

800 g tärnat lammkött av sida eller liknande
4 dl vatten
1 tsk salt
1 msk vinäger
2-3 gula lökar, grovhackade
4 dl färdigkokta vita bönor
400 g krossade tomater
1 paprika, tärnad
2 vitlöksklyftor, skivade
2-3 msk paprikapulver
2 msk malen spiskummin
salt
olja till stekning

Bryn köttet i omgångar i olja och lägg över i stor tjockbottnad gryta. Tillsätt vatten, salt och vinäger och koka på låg värme under lock ca 1 timme tills köttet är riktigt mört. Bryn lök och paprika några minuter och lägg detta i grytan tillsammans med passerade tomater, paprikapulver, spiskummin och bönor. Fortsätt puttra under lock 10-15 minuter – rör då och då så det inte fastnar i botten! Smaka av med salt och svartpeppar. Servera med ris eller kokt potatis.

Pasta med paprika & morot

1 stor rödlök
1 vitlöksklyfta
2 paprikor
1-2 morötter ca 300 g
ca 300 g pasta
olivolja
1 burk tomatkross
1 tsk salt
2 krm svartpeppar
finhackad riven ost

Skala och skiva lök och vitlök. Strimla paprika och morot. Koka pastan. Fräs grönsakerna i olja. Håll i tomaterna och låt koka på svag värme 10 minuter. Smaksätt med salt och peppar. Kan serveras med sallad, kassler, skinka eller korv.

Päronsallad med ädelost och valnötter

4 port som tillbehör eller förrätt

2 ganska mogna päron
1 paprika
lite fint strimlad purjolök
5 dl strimlad isbergssallad
1 dl lätt smulade valnötter
1 dl ädelost, tex Wanås blåmögel
½ tsk salt, gärna örtsalt
½ msk äppelcidervinäger
2 msk kallpressad rapsolja

Klyv päronen och ta bort ”flugan” och kärnhus. Skär i fina skivor eller tärningar. Skiva paprika tunt, dela skivorna i halvmånar. Blanda zucchini och purjo med salt, vinäger och olja. Vänd försiktigt ned päronen. Lägg upp på salladsbädd, gärna fördelat på portionsfat och strö över smulad ost och valnötter. Garnera gärna med päron.

