

Coteaux Nantais – fruktträdgård med växtvärk

Bakad koljafilé

Äpplemust - svarta vinbär



Årstidernas nyhetsbrev vecka 16

ekologiska råvaror direkt till dörren

www.arstiderna.com



ÅRSTIDERNA

Coteaux Nantais

– fruktträdgård med växtvärk

Synen av tusentals fruktträd i blom är överväldigande. Benoit van Ossel får något drömande i blicken när han ska berätta om det allra bästa ögonblicket på Coteaux Nantais.

Det är kanske inte heller en helt enkel fråga, eftersom hans fruktträdgård är på 94 hektar (nästan 200 fotbollsplaner), omfattar flera gårdar, ett musterier och en marmeladfabrik.

”Du skulle se träden i april när allting blommar och solljuset blänker i ögonen på dig och det surrar av tusentals bin i träden. Då går jag ut och sätter mig ned mitt i det hela och njuter av naturen, säger Benoit van Ossel.

Plats för entusiasm

Varje affärsman framhäver kanske sin senaste investering eller maskin, men hos Coteaux Nantais handlar det mycket om att ha känslan, familjen och konsumenten med. Benoit förklarar känslan såhär: ”Vi ska fortsätta att utveckla verksamheten, men på ett bärkraftigt sätt. Vår passion för naturen ska bevaras.”

Och glädjen av naturen ska delas av flera, menar Benoit. Coteaux Nantais erbjuder därför skolelever

att besöka lantbruket och hjälpa till med att skörda och pressa äpplen till must. På det sättet kommer barnen ut i naturen och lär sig mer om allt det gröna och det tjänar en hacka på att sälja den färdiga äpplemusten.

Arbetar den största delen av året

Barn och barnbarn till de två familjer som 1943 anlade den första fruktträdgården arbetar fortfarande med verksamheten. Arbetet med frukt är ett traditionellt säsongsarbete, men på Coteaux Nantais är det idag arbete året runt. Det är av stor betydelse för de många familjer i trakten som är beroende av arbetstillfällena på gården.

När Benoit övertog driften 2001 satte han upp tre mål. Där skulle odlas mycket mer frukt och många fler olika sorter.

Arbetet på gårdarna skulle ge sysselsättning året runt. Och så skulle överskottsfrukten användas bättre. Lösningen var att ligga lite före. Produktion av must, juice, marmelad, och en lång

rad andra produkter som baseras på frukt.

Kunderna är smakdomare

Alla nya produkter provsmakas först av gårdens medarbetare. Det delas ut smakprover i gårdens butik och på marknadsdagar runt om i trakten.

Hit kommer folk från området och smakar och ger sitt betyg på en ny marmelad eller juice.

”Och så säljer vi alltså inte något som jag inte själv har smakat och tyckt om”, säger Benoit. ”Men jag lyssnar mycket till Madame som kommer till gårdsbutiken, där hon delar ut ris och ros till våra produkter.”

Benoits tankar vänder tillbaka till hans fruktträdgård. ”Det är ju också så fantastiskt på hösten när vi skördar. Varje träd och frukt är unikt och har helt otroliga färger.”



Mix, Stora Mix, Monster Mix och Extra Stora Mix

PALSTERNACKOR MED BLODAPELSIN-DRESSING

4 personer, tillagning cirka 30 minuter

1 portion palsternackor
1 blodapelsin eller citron
1 msk rapsolja

Havssalt och krossad peppar

Fint skuren ramslök eller persilja

Tvätta blodapelsinen eller citronen. Riv skalet av apelsinen/citronen och lägg ned i en skål, pressa saften över. Krydda med salt och peppar och vispa ned rapsoljan.

Skiva palsternackorna på längden, men spara en, skär dem i ett par centimeter breda skivor på diagonalen. Förväll dem i 2 dl kokande saltat vatten i en gryta med lock, i cirka 2 minuter. Häll av vattnet och lägg upp palsternackorna på ett fat.

Blanda de varma palsternacksskivorna med dressingen och strimla långa strimlor av den okokta palsternackan med en potatisskalare och vänd ned bland de förvällda palsternackorna. Servera till fisk, ljust kött eller kanske till pastarätter.

Stora Bas, Stora Mix och Extra Stora Mix

AUBERGINE MED TOMAT

4 personer. Tillagning cirka 35 minuter

1 aubergine eller 1 squash
3-4 tomater
1 rödlök
3 msk. olja
¼ bunt ramslök eller persilja
Sherryvinäger

Skär auberginen i 1 cm tjocka skivor, salta dem och låt ligga och dra i 15-30 minuter. Skrapa saltet från skivorna och torka dem torra.

Stek skivorna i olja tills de är gyllenbruna och mjuka. Skär tomaterna i båtar och dela rödlöken samt skär löken i tunna strimlor. Blanda auberginer, tomater, lök och fint skuren ramslök med sherryvinäger och servera direkt.

SHERRYVINÄGER-DRESSING

½ dl sherryvinäger
½-1 dl oliv- eller rapsolja
2 tsk socker
2 msk citronsaft

Rör samman alla ingredienser och smaka av med salt och peppar.

Bas, Stora Bas, Grönsaks (Stora Mix och Extra Stora Mix)

SNABBSTEKTA GOURMETBÖNOR OCH SQUASH MED TOMAT OCH RAMSLÖK

4 personer. Tillagning cirka 30 minuter

1 bunt gourmetbönor
1 squash
3-4 tomater
½ bunt ramslök
Olivolja
Havssalt och krossad svartpeppar

Knipsa bönorna, dela dem ett par gånger och skär squashen i 5 cm långa stavar. Värm lite olja och stek bönorna och squashen i den varma oljan tills squashen är gyllene och bönorna har tuggmotstånd (spröd-möre, är detta rätt övers, övers anmärkn), 4-5 minuter. Häll i hackade tomater, salt, peppar och finstrimlad ramslök och smaka av med ett par droppar citronsaft eller ättika.

Servera till pasta, ris eller kokt potatis och riv ev. lite parmesan över. Du kan också steka strimlor av ox- lamm eller kyckling innan du häller i bönor och squash i grytan och sedan följa receptet.

Tips - Stora Mix och Extra Stora Mix: Använd sparris i stället för gourmetbönor.

Bas, Stora Bas, Grönsaks

GURKCRÈME MED RAMSLÖK

4 personer
1 gurka
1 bunt ramslök
2-3 dl naturell yoghurt
Havssalt och krossad svartpeppar

Smaka av yoghurten och blanda med tunnskivade gurkhalvor. Skär ramslöken fint, göm undan lite till strössel, blanda i resten i yoghurtcrèmen. Smaka av med salt och peppar och servera som crème till potatis, sallad eller på skivat rostat rågbröd.



Singel, Monster Mix, Mix, Stora Mix och Extra stora Mix

TABBOULEH MED BLOMKÅL, ÄPPLÉ OCH RAMSLÖK

4 personer, tillagning cirka 30 minuter

Tabbouleh är en sallad som kommer från Mellanöstern och är gjord på en bas av sädeslag, färskt skurna grönsaker och aromatiska gröna örter. Sädesslagen kan vara hela korn som spelt, korn eller råg men också bulgur, couscous och quinoa eller ris kan vara fantastiska alternativ. Grönsaker och örter kan varieras efter säsong, tycke och smak. Låt sädskornen dra i en syrlig och kraftig dressing så att tar



upp all smak innan du blandar dem med färska grönsaker och färska örter. Grönsaker och örter ska inte ligga i dressingen och dra, då blir de mjuka och sladdriga.

1 bägare korngryn eller quinoa
1 blomkål
2 äpplen
1/2 bunt ramslök
1 blodapelsin
1 tsk senap
4-5 msk rapsolja
Havssalt och krossad svartpeppar

Skölj korngrynen i kallt vatten och koka dem i 1 l lättsaltat vatten i 15-20 minuter. Häll av överskottet av vattnet och låt svalna.

Häll quinoan i en gryta, häll över 5 dl kokande vatten och tillsätt 1 msk salt. Koka under lock i 10 minuter och låt sedan dra under lock i 5 min. Häll av överskottsvattnet och låt svalna.

Rör till en dressing av rivet apelsinskal och apelsinsaft, senap, salt och peppar och vispa ned oljan. Blanda i de avkylda kornen och låt dem dra i cirka 10 minuter.

Dela blomkålen i små buketter, skär äpplen i tärningar i samma storlek som blomkålen och skär ramslöken mycket fint. Vänd ned kornen i blandningen och smaka av.

Servera som måltid, som enda rätt, med lite bröd och ost till, eller ät den som tillbehör till stekt eller bräserverat kött, fisk eller kyckling.

Alla lådor

RAMSLÖKSPESTO

1 stort glas. Tillagning cirka 10 minuter

1 påse ramslök
100 g nötter, t ex hasselnötter eller pinjekärnor
2 dl olivolja
100 g parmesan, riven
Havssalt och nymalen svartpeppar

Rosta nöterna i en torr stekpanna. Lägg ned dem i en mixer/blender, häll i 1 dl olivolja och lite salt och kör i mixern tills nöterna är finhackade. Tillsätt ramslöken och kör tills konsistensen blir till en grov kräm. Lägg krämen i en skål, vänd i riven parmesan och smaka av med salt och peppar.

Använd peston till kokt pasta, som dip till potatis, i en sandwich och till mycket, mycket annat. Om du vill bevara peston, häll upp den på rengjorda och sköljda glas, häll lite olja på toppen och förvara i kylskåpet. Den håller sig i 1-2 veckor. Öppnad burk med pesto ska ätas inom loppet av ett par dagar.

Bas, Stora Bas, Grönsaks, Singel, Mix, Stora Mix, Monster Mix, Extra Stora Mix

KÅL MED RAMSLÖKSPESTO

4 personer. Tillagning cirka 20 min

1 kålhuvud, rödkål, spetskål eller blomkål
1-2 dl ramslökspesto
Parmesan

Du kan använda både knaprig rå kål, skuren i fina strimlor och lätt förvällad kål till det här receptet.

Du kan också kombinera olika kålsorter, och eventuellt förvälla den ena och låta den andra vara rå.

Rå kål: finstrimla kålen, skiva blomkål i tunna skivor, även rotstocken, och blanda med ramslökspeston. Lägg upp på ett fat och hyvla parmesan över salladen.



Förvälld kål: Skär kålen i smala eller breda strimlor, blomkål i 2 cm tjocka skivor eller buketter. Lägg i en gryta med 2 dl kokande vatten, tillsätt salt och lägg på locket. Förväll ett par minuter, låt rinna av och blanda peston med kålen. Hyvla parmesanspån över och servera omedelbart.

Lant

RÖDBETS-RELISH

4 personer. Tillagning cirka 1 timme

500 g rödbetor
4 msk kapris
4 msk äpplecidervinäger
4 msk olivolja
1 näve ramslök/ purjo,
grovhackad

Skär rödbetorna och lägg i en gryta med kokande vatten, tillsätt i msk salt. Lägg på locket och koka betorna mjuka i 30-45 minuter, beroende på storlek, stick i dem för att känna om de är klara.

Häll av vattnet och kyl i kallt vatten och dra skalerna av rödbetorna.

Hackar rödbetorna fint, eventuellt i foodprocessorn, men inte till mos! Blanda med hackad kapris och persilja och smaka av med ättika, olja, salt och peppar.

Lägg relishen i en skål och servera till köttfärsbiffar, stekt torsk eller på rågbröd.

LantLådan

KOKTA RÖDBETOR MED GURKA, RAMSLÖK OCH BRYNT SMÖR

4 personer. Tillagning 40 minuter

40 minuter
600 g rödbetor
1 gurka
1 ask ramslök
1 gul lök
100 g osaltat smör

Koka rödbetorna i saltat vatten i 30 minuter eller tills mjuka. Häll av vattnet och låt svalna i 5 minuter. Skala sedan enkelt bort skalet med fingrarna.

Skär gullöken fint och lägg i en skål. Strimla ramslöken. När rödbetorna står och svalnar, bryn smöret i en kastrull tills det luktar riktigt nötigt. Sila smöret på löken. Smaksätt med salt och peppar. Vänd ner ramslöken. Dela rödbetorna på fyra och ös över det brynta smöret. Detta är en bra förrätt som kan efterföljas av en mustigare gryta som till exempel gulasch eller coq au vin.



Fisk

BAKAD KOLJAFILÉ

4 personer. Tillagning cirka 30 minuter

600 g Koljafilé
1 dl crème fraîche 38 procentig
2 msk fiskesenap
150 g rödbetor
100 g stekt bacon
2 msk kapris
1-2 lökar
½ bunt persilja
2 ägg

Dela fisken i cirka 8 lika stora bitar, lägg dem i en ugnsfast form. Krydda med salt och peppar, tillsätt 2 dl vatten eller vitt vin och baka fisken i ugn 150 grader, 10-15 minuter. Ta skyn från fisken och koka den tillsammans med crème fraichen. Smaka av såsen med senapen.

Servera fisken med stekt bacon i tärningar, rödbetstärningar, kapris, finhackad lök, hackad persilja och hårdkokt ägg. Servera med kokt potatis.

ÄPPLEMUST - SVARTA VINBÄR

Côteaux Nantais äpplemust med kallpressade svarta vinbär - 6 flaskor á 0,75 liter.



Côteaux Nantais äpplemust med svarta vinbär är gjord av 8-12 olika äpplesorter i en blandning av söta och sura, gamla och nya, tillsammans med kallpressade svarta vinbär.

Vanligtvis innehåller drickfärdig svartvinbärssaft socker och vatten, men Côteaux Nantais balanserar istället bärens syra med naturligt söt äpplemust.

Äpplena odlas på Côteaux Nantais egna odlingar och gödglas med egen humus, vilket ger äpplena en rikare och sötare smak och i sin tur en sund och frisk must.

INNEHÅLLET VECKA 16

BASLÅDAN

- en bra start -

Potatis från Marienlyst, Danmark
Färgade morötter från Billeslund, Danmark
Ramslök från Barritskov, Danmark
Sallat från Cucho Verde, Spanien
Palsternacka från Billeslund, Danmark
Gurka från Cucho Verde, Spanien
Tomater från Eco Sur, Spanien
Skärbönor från Cucho Verde, Spanien
Rödkål från Cucho Verde, Spanien
Squash från Eco Sur, Spanien
Pepparrot från Tinggård Ekobruk, Danmark

STORA BAS

- ännu mer av det gröna -

Potatis från Marienlyst, Danmark
Färgade morötter från Billeslund, Danmark
Ramslök från Barritskov, Danmark
Sallat från Cucho Verde, Spanien
Palsternacka, kl. I; Billeslund, Danmark
Gurka från Cucho Verde, Spanien
Tomater från Eco Sur, Spanien
Skärbönor från Cucho Verde, Spanien
Rödkål från Cucho Verde, Spanien
Squash från Eco Sur, Spanien
Pepparrot från Tinggård Ekobruk, Danmark
Grön sparris från Huertas Bajas CB, Spanien
Blomkål från Frankrike
Aubergine från Eco Sur, Spanien

GRÖNSAKS- LÅDAN

- lådan utan knölar -

Grön sparris från Huertas Bajas CB, Spanien
Färgade morötter från Billeslund, Danmark
Ramslök från Barritskov, Danmark
Sallat från Cucho Verde, Spanien
Palsternacka från Tinggård Ekobruk, Danmark
Gurka från Cucho Verde, Spanien
Tomater från Eco Sur, Spanien
Skärbönor från Cucho Verde, Spanien
Rödkål från Cucho Verde, Spanien
Squash från Eco Sur, Spanien
Pepparrot från Tinggård Ekobruk, Danmark
Citron från Al-Arbuli S.C.A., Spanien

LANTLÅDAN

- för de modiga -

Potatis fast från Tore Johansson, Skara
Gula Morötter från Widegrens gård, Gotland
Rödbetor från Tånga gård
Rödlök från Tånga gård
Kålrot från Aronsson, Källby
Pepparrot från Tusindfryd, Danmark
Ramslök från Ising, Gotland
Gurka från Tåkern Grönt
Vitrål från Aronsson, Källby

SINGELLÅDAN

- lådan som har "allt" -

Äppeljuice med brus
Russinbullar
Tomatsås med vitlök
Bovete
Färgade morötter från Billeslund, Danmark
Sallat från Cucho Verde, Spanien
Palsternacka från Billeslund, Danmark
Blomkål från Frankrike
Ramslök från Barritskov, Danmark
Bananer från Dominikanska republiken
Blodapelsin från O.P. Agrinova Bio 2000, Italie
Äpple från Argentina
Mango från Mexiko

MIXLÅDAN

- variation i vardagsmaten -

Färgade morötter från Billeslund, Danmark
Sallat från Cucho Verde, Spanien
Palsternacka från Tinggård Ekobruk, Danmark
Blomkål från Frankrike
Ramslök från Barritskov, Danmark
Tomater från Eco Sur, Spanien
Bananer från O.P. Agrinova Bio 2000, Italie
Blodapelsin från Dominikanska republiken
Äpple från Argentina
Melon från Marakko

STORA MIX

- ännu mer frukt och grönt -

Färgade morötter från Billeslund, Danmark
Sallat från Cucho Verde, Spanien
Palsternacka från Tinggård Ekobruk, Danmark
Grön sparris från Huertas Bajas CB, Spanien
Ramslök från Barritskov, Danmark
Tomater från Eco Sur, Spanien
Squash från Eco Sur, Spanien
Bananer från Dominikanska republiken
Blodapelsin från O.P. Agrinova Bio 2000, Italie
Äpple från Argentina
Melon från Marakko

EXTRA STORA MIX

- ännu mer frukt och grönt -

Färgade morötter från Billeslund, Danmark
Sallat från Cucho Verde, Spanien
Palsternacka från Tinggård Ekobruk, Danmark
Grön sparris från Huertas Bajas CB, Spanien
Ramslök från Barritskov, Danmark
Tomater från Eco Sur, Spanien
Squash från Eco Sur, Spanien
Blomkål från Frankrike
Gurka från Cucho Verde, Spanien
Bananer från Dominikanska republiken
Blodapelsin från O.P. Agrinova Bio 2000, Italie
Äpple från Argentina
Melon från Marakko
Mispel från Cucho Verde, Spanien
Päron från Argentina
Blåbär från Flor de Donna S.L, Spanien

MONSTER MIX

- grönsaker, frukt, kolonial -

Äppelmust
Quinoa
Delikatess Aprikoser
Apelsin- och ingefärschoklad
Färgade morötter från Billeslund, Danmark
Sallat från Cucho Verde, Spanien
Palsternacka från Billeslund, Danmark
Blomkål från Frankrike
Ramslök från Barritskov, Danmark
Tomater från Eco Sur, Spanien
Bananer från Dominikanska republiken
Blodapelsin från O.P. Agrinova Bio 2000, Italie
Äpple från Argentina
Melon från Marakko

FISKLÅDOR

- färskt fisk -
Koljafilé från Fiskeboa, Göteborg

DEN GRÖNA FRUKTLÅDAN

- sött och sunt -

Äpple från Argentina
Bananer från Dominikanska republiken
Blodapelsin från O.P. Agrinova Bio 2000, Italie
Jordgubbar från Flor de Donna S.L, Spanien
Färgade morötter från Billeslund, Danmark
Körsbärstomater från Eco Sur, Spanien
Gurka från Cucho Verde, Spanien

FRUKTLÅDAN

- olika sorters frukt -

Blodapelsin från Agrinova Bio 2000, Italie
Äpple - Braeburn från SA Coteaux Nantais, Frankrike
Bananer från Dominikanska republiken
Päron - Red Barlett från Argentina
Mango från Mexiko
Mispel från Cucho Verde, Spanien

STORA FRUKT

- till de fruktglada -

Blodapelsin från O.P. Agrinova Bio 2000, Italie
Äpple - Braeburn från SA Coteaux Nantais, Frankrike
Melon från Marakko
Bananer från Dominikanska republiken
Päron - Red Barlett från Argentina
Mango från Mexiko
Mispel från Cucho Verde, Spanien
Ananas från Costa Rica
Plommon från Argentina

EXTRA STORA FRUKT

- Frukt till familjen som äter massor av frukt -

Blodapelsin från O.P. Agrinova Bio 2000, Italie
Äpple - Braeburn från SA Coteaux Nantais, Frankrike
Melon från Marakko
Bananer från Dominikanska republiken
Päron - Red Barlett från Argentina
Päron - Williams från Argentina
Mango från Mexiko
Mispel från Cucho Verde, Spanien
Ananas från Costa Rica
Jordgubbar från Flor de Donna S.L, Spanien
Physalis från Cucho Verde, Spanien
Plommon från Argentina

MONSTER FRUKTLÅDAN

- mycket frukt och kolonial -

Calvals Lemonad
Baguetter
Torkade dadlar
Sumptous Belgian Milk Chocolat
Blodapelsin från O.P. Agrinova Bio 2000, Italie
Äpple - Braeburn från SA Coteaux Nantais, Frankrike
Melon från Marakko
Bananer från Dominikanska republiken
Päron - Red Barlett från Argentina
Mango från Mexiko
Mispel från Cucho Verde, Spanien
Ananas från Costa Rica
Plommon från Argentina