

## Konsten att odla giftfri kål – och annat gott

/

– Min sambo Gurra gillar att göra allt ordentligt, så varför nöja sig med tio tomatplantor är man kan börja med hundra? Maria Nilsson ler när hon berättar.

– Som tur var kom vi tidigt i dialog med Adelsö Butik – det gällde ju att få avsättning för alla tomaterna.

Många Adelsöbor har nog vid det här laget stött på Noble Farmings läckert förpackade färglada rotfrukter och grönsaker. Antingen i butiken på ön eller på hembygdsdagen. *Odlade på ekologiskt vis*, antingen i växthus eller från förhöjda bäddar på friland. Tekniken med förhöjda bäddar går, mycket förenklat, ut på att istället för att plöja och gräva ner så anlägger man en bädd ovanpå befintlig jord med tjocka lager kompost och hästgödsel. Mask och mikroorganismer, som det finns gott om i både kompost och gödsel, sköter därefter jobbet med att förbättra jordkvaliteten.

När bäddarna anlades fick Maria Nilsson och hennes sambo Gurra, Gustav Franzen, hjälp av Gurras bror *Erik*, som har traktor. Allt dagligt arbete görs annars för hand av de två.

År ett låg fokus av förklarliga skäl på att få avsättning för alla tomater men redan år två, detta år som snart går mot sitt slut, har sortimentet tjugofaldigats.

– Vi odlar på en yta som är mindre än 2000 kvadratmeter, förklarar Maria, då går det inte att fokusera på för få grödor, vi måste ha variation.

Grundutbudet är rotsaker, mangold, spenat, blommor, sallad, tomat och gurka. Morötter är ett säkert kort, med mycket litet svinn, liksom rödbetor och gurka.

– All kål är däremot tufft. I år var det dessutom extremt mycket jordloppor. De kan orsaka enorma problem då de kan äta ihjäl mindre, nysatta plantor.

– Sedan hade vi också problem med kålfjärilarna. De lägger ägg i kålen. Äggen kläcks till larver som äter på kålen så att den inte går att sälja.

I år försökte vi stänga ute angriparna genom att täcka kålplantorna med finmaskigt insektsnät. Det gick så där, tillstår Maria.

– Vi öppnade några gånger för att rensa ogräs och det räckte för att insekterna skulle ta sig in. Nästa år ska vi gräva ner näten ännu mer. Vi får stå ut med att ogräset växer samtidigt med kålen, och inte lätta på nätet förrän det är dags att skörda.

Till vardags arbetar Maria i Adelsö butik och Gustav som vaktmästare på en folkhögskola. Vintern kommer de ägna åt att plöja facklitteratur om hur de bättre ska kunna parera de olika insektscyklerna och på så sätt undvika de värsta angreppsriskerna.

Och namnet Noble Farming?

– En ordlek, förklarar Maria. Adelsö – Nobility Island. Så klart!

## Flygarebackens gratinerade fänkål

Skär fänkålen på längden. Kraftigare delar i tunnare bitar, finare i tjockare. Förväll i lättsaltat vatten. Låt lite tuggmotstånd vara kvar. Låt fänkålen rinna av, lägg den på ugnssäkert fat, dra några tag med pepparkvarnen, riv över lagrad ost, gärna parmesan. Gratinera i ugn tills osten smält och fått färg. Smakar jättegott till fläskkött av olika slag, t ex helstekt skinkstek som pepprats med vitlöksklyftor och kryddats med salt och peppar.

## Sättras finfina morots- och fänkålssallad

Hyvla tre morötter tunt på längden med en potatisskalare

Skiva tunt ett knippe rädisor och ett fänkålshuvud.

Lägg grönsakerna i en skål med iskallt vatten. Blanda 3 msk vitvinsvinäger, 1 dl grovhackad persilja, 0,5 tsk salt och lite nymald svartpeppar. Låt grönsakerna rinna av, lägg dem i en stor skål och häll över den väl blandade marinaden. Vänd runt allting. Låt salladen stå och dra i en halvtimme före servering.

### **Noble Farmings Vegetariska "Carpaccio"**

Mandolina majrova och kålrabbi tunt och marinera dem i citronsaft, olivolja och lite salt i 20 minuter. Lägg upp på ett fat med någon småbladssallad (t.ex babyspenat eller ruccola) och toppa med hyvlad parmesan, basilika eller annan favoritörtkrydda och rostade pumpa- eller solroskärnor. Perfekt som förrätt.

REKO-ring på Ekerö på gång

En REKO-ring\* på Ekerö är i startgroparna, där producenter av kött och grönt och konsumenter får direktkontakt med varandra. Håll utkik på facebook.

\*En REKO-ring innebär att konsumenter och producenter på en ort går samman och där råvaror och produkter säljs direkt från producent till konsument