



## Höjning av fruktpris från och med vecka 28.

Vår fruktleverantör höjer kontinuerligt priserna och vi kan inte göra annat än att följa med. Så med start vecka 28 så kostar fruktlådan 130:-/st.

---

Ni kan även köpa närodlade och **KRAV**-certifierade torrvaror av oss. SMSa eller e-posta din beställning. Varorna kommer tillsammans med dina grönsaker.

Vi har:

**Knäckebröd 450g/ Solmarka Gårdsbageri  
söder om Kalmar** 50:-

**Skorpor 400g/ Solmarka Gårdsbageri** 50:-

**Rågflingor 500g/ Nils-Börje Nilsson.  
Odlad och malt i Hjälmsta, Bräkne Hoby.** 15:-

**Honung 500g/ Nils-Gunnar Nilsson.  
Producerat i skogsbygden kring Backaryd** 55:-

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson  
0733 643433  
kallemarta@gronsakerdirekt.se

## NYHETSBLAD #20 15,16 Maj 2008

Hej!

Idag får ni alldeles nyskördade jordärtskockor. De är det sista av det gamla vi kan leverera nyupptaget. Nästa gång ni får nyskördat är det färskpotatisen som verkligen gillade sommarvärmerna. Så fort vi kan får ni smakprov och så snart det räcker byts vinterpotatisen ut!

Jordärtskockorna är odlade i Lösen hos Jonas Karlsson. Potatisen (Asterix) och morötterna har vuxit hos A. Andersson i Berntorp/ Ramdala. Löken och rödbetorna är odlade av A. Åkesson i Olsäng/ Fågelmara. Allt KRAV-odlat.

Fruktlådorna innehåller KRAV äpplen och KRAV-och rättvisemärkta bananer samt ekologiska päron.

vårhälsningar/ KalleMärta



Här har vi vår färskpotatis under väv. Det skall bli fin fint till midsommar. De tidiga morötterna tar sig också bra om än något mer blygsamt.

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson  
0733 643433  
kallemarta@gronsakerdirekt.se

### Varm jordärtskockssallad

500 g skalade jordärtskockor i skivor  
180 g skivat rimmad fläsk i småbitar  
180 g skärbonor i bitar, eller sockerärtor  
grovmald svartpeppar, salt  
1 1/2 dl vatten  
50 g färsk spenat

Stek fläsket knaprigt i en stekpanna på medelvärmen. Ta upp det och låt det rinna av på hushållspapper. Låt fettlet vara kvar i pappan. Stek jordärtskockorna i fettlet på medelvärme i ca 3 minuter så att de får lite färg. Läggs ner skärbonorna och krydda med salt och peppar. Stek i ca 1 minut och håll på vatten. Låt vattnet nästan helt koka in i ca 5 minuter. Läggs i spenaten och låt alltsammans puttra i ca 1 minut. Servera med det knapriga fläsket.

### Rödbets- och chokladkaka

ca 500 g färska rödbetor, borstade, kokta och skalade  
150 g mörk choklad  
3 ägg  
4 dl socker  
2 dl rapsolja  
1 tsk vaniljsocker  
3 dl vetemjöl  
3 tsk bakpulver  
1-2 msk florsocker

Sätt ugnen på 200 grader. Fintiv rödbetorna, det blir ca 5 dl. Bryt chokladen i mindre bitar och smält den. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda ner choklad, rödbetor, olja, vaniljsocker och sist mjölet blandat med bakpulver. Rör till en slät smet. Håll den i en smord och brödad form (minst 2 liter). Sätt in i nedre delen av ugnen. Minska värmen till 175 grader efter 10 minuter. Grädda i 50-60 minuter. Låt kakan svalna innan den stjälpes upp och silta lite florsocker över den. Servera gärna glass eller lätt vispad gräddde till.

### Jordärtskockssoppa med basilikaolja

4 portioner

ca 500 g jordärtskockor  
3 potatisar  
1 msk grönsaksfond, flytande  
1 dl gräddde  
salt och kajennpeppar  
2 msk pinjenötter

1 kruka basilika  
1 dl olivolja  
1 krm salt

Värm först oljan utan att den kokar. Mixa den med basilikan (både blad och stjälkar). Låt oljan stå medan du gör soppan. Sila den innan den ska serveras.

Skala och skär kokkor och potatisar i mindre bitar. Koka dem mjuka i vatten. Håll av vattnet men spara lite till att spåda med. Mixa dem nu med lite av spadet till en pure. Håll i gräddde och fond. Värm soppan och smaka av med salt och kajennpeppar. Vill man ha en tunnare soppa kan man spåda med mer spad.

Servera soppan varm, ringla oljan över och strö över lätt rostade pinjenötter (rostas i torr panna).