



## Kundträff

Om ni är intresserade att se var era grönsaker odlas, lagras och slutligen packas är ni hjärtligt välkomna på vår kundträff **söndagen den 7 september kl 14 i Ramdala.**

Vi vill då visa er packhallen, gå en tur på fälten, plocka majs samt bjuda på fika. Mer information kommer senare. Man får gärna, men behöver inte anmäla om man kommer.

---

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.  
Odlat och malt i Hjalmsa, Bräkne Hoby. 15:-**

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



Hej!

Sensommaren kom och betyder skörd, skörd, skörd. Vi blev så klart glada över regnet. Allt behövde det.

Idag får ni zucchini, gula vaxbönor, färskpotatis, morötter och salladslök. Allt **KRAV**odlat hos A.Andersson i Berntorp, Ramdala.

Fruktlådorna innehåller ekologiska äpplen, rättvisemärkta bananer och ekologiska apelsiner.

## KALMAR

Vi har levererat grönsaker till kunder i Ronneby och Karlshamn i snart ett år. Det tack vare att bra samarbete med Una och Ben vilka är dem som sköter kundkontakten och själva utkörningen där.

Vi vill även erbjuda våra grönsaker till **Kalmar** och söker nu någon som bor och vill jobba med tjänsten där. Vet ni någon som skulle kunna vara intresserad? Arbetet omfattar en utkörningsdag varannan vecka samt administration.

Väl mött/Kalle&Märta



---

## Zucchini- och spenatpaj

6 personer

5 dl vetemjöl  
2 krm salt  
1 1/4 dl olivolja  
1 dl vatten

250 grovt rivna zucchini  
300 g spenat, sköljd och grovhackad  
1 msk olivolja  
1 gul lök, hackad  
2 vitlöksklyftor, hackade  
1 burk kokta stora vita bönor, ca 400 g  
100 g fetaost  
2 uppvispade ägg  
svartpeppar

Blanda ihop ingredienserna till pajdegen. Använd händerna. Dela degen i två delar och tryck ut den ena hälften i formen. Låt formen och resten av degen vila i kylan medans du gör fyllningen.

Låt den rivna zucchini rinna av på en handduk. Fräs lök och vitlök i oljan i 1 minut. Tillsätt zucchini, fräs 1 minut till och gör sedan detsamma med spenaten. Vänd ner bönorna och smaka av med peppar.

Sätt ugnen på 225 grader. Varva spenatblandningen med fetaost i formen. Håll på de uppvispade äggen (spara ca 1 msk). Kalvla ut den resterade degen och lägg på som ett lock. Pensla med ägget och grädda nederst i ugnen i 30 minuter.



---

## Vaxbönor

Vaxbönona är späda och goda att ha råa i sallader eller lätt kokta med smör. Tvätta dem lättast genom att låta den ligga i kallt vatten en stund, då lossnar jorden.

## Bönor med tomater

tvättade vaxbönor  
en burk krossade tomater alternativt fint hackade färska  
2 msk olivolja  
1 hackad lök  
1 vitlöksklyfta  
2 tsk socker  
2 msk rödvinäger  
1 msk hackad färsk basilika  
några hackade oliver  
peppar

Skär bönona i 3 cm långa bitar. Lägg dem i kokande vatten, koka i ca 3 minuter. Låt dem rinna av.

Värm oljan i kastrullen, tillsätt lök och vitlök och stek under omrörning tills löken börjar få färg. Strö över sockret och stek tills löken blir glansig. Tillsätt tomaterna, basilikan, oliver och peppar. Sjud utan lock i 5 minuter.

Tillsätt bönona och låt sjuda tills även de är genomvarma. Garnera rätten med basilikablada. Servera till nybakt bröd och grillat kött.