



RETURLÅDOR

Påminnelse till gamla, information till nya kunder:

Lådorna vi levererar grönsakerna i får ni gärna lämna i retur. Vik ihop och ställ ut lådan på samma ställe som vi lämnar era nya grönsaker. Tack vara bottenplattorna kan vi nu använda en låda upp till fem gånger. TACK

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 Hjälmsa, 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



Hej!

Och tack till alla som kom och gjorde kundträffen så bra. Vi tyckte att det var roligt att få visa hur och var vi jobbar, och att få möta så många!

För er som inte var där berättade vi att vi är i full färd med att anlägga en ekologisk äppelodling i Berntorp. Träden kommer att planteras våren 2009 och bära frukt året där på. I år har vi hittills inte fått tag på svenska KRAV-äpplen, de går åt otroligt fort och en del odlingar för illa i hageloväder i somras. Så, som tröstande ord är vår plan att med egna garantera er svensk KRAV frukt om några år.

Grönsakerna är i alla fall som vanligt närproducerade. Från A.Anderssons gård i Berntorp får ni idag majs, fänkål, potatis (minerva), morötter och lök.

Fruktlådorna innehåller ekologiska äpplen, bananer (även rättvisemärkta) och plommon.

Vi ses igen v 40/ Kalle&Märta

Självplockning av majs.

På söndag finns vi i Berntorp mellan kl 10 - 16 för er som vill plocka extra majs. Fältet ligger mellan E22:an och huset, och vi är där eller i packhallen. Ring inna om ni har funderingar.

För att komma till oss så kör E22:an öster mot Kalmar. I den så kallade "Sturkörondellen" fortsätter ni rakt igenom men tar genast till vänster när ni ser skylten mot Berntorp. Fortsätt rakt fram och ta första höger **efter 50 skyltarna**. Kör tills ni kommer till den vita och röda ladan med de många portarna. Fältet ligger ner mot E22:an.

**GRÖNSAKER
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson
0733 643433
kallemarta@gronsakerdirekt.se

Blåmusslor med fänkål

4 förättpotioner

1 nät blåmusslor
1 mindre lök
2 klyftor vitlök
1 stånd fänkål
1/2 flaska vitt vin
1 dl grädde
1 msk smör
1 msk olja
salt

Rensa musslorna. De som inte öppnar sig när de spolats i kallt vatten ska man inte använda. Hacka lök, vitlök och fänkål. Spara några fina kvistar av blansten att dekorera med. Fräs det hackade i smör och olja en kort stund. Tillsätt vinet och koka tills hälften av vinet är borta. Håll i grädden och koka upp. Smaka av med salt. Sila bort lök och fänkål och ställ spadet åt sidan. Hetta upp en stor kastrull ordentligt. Lägg i musslorna och sedan spadet. Låt koka under lock i 3 -5 minuter. Musslorna ska då ha öppnat sig. De som inte är öppna ska man inte äta. Servera med en kvist fänkålsblast på toppen.

Grönsakstallrik

Koka morötter, majscolvar och fänkål.

Blanda smör med färskrivna pepparrot och lite flingsalt. Fördela grönsakerna och klicka på smöret. Servera till en sallad av babyspenat, hackad rödlök, rostade solroskärnor och en bit bröd.

Majsen lägger man ner i kokande lättsaltat vatten och kokar i ca 10 minuter. Det går bra att dela majscolven i mindre bitar för att få ner de i en mindre gryta.

Fänkål kan kokas i bitar eller hel i lättsaltat vatten i ca 5 minuter, beroende på hur mycket tuggmotstånd man vill ha.



Fisk med grönsaker i ugn

2 ryggfiléer av hoki eller annan vit fisk (á 130 g)
1 fänkål
200 broccolibuketter
1 gul lök
2 stora tomater
1/2 grönsaksbuljongtärning
1/2 dl vatten

Tina fisken. Sätt ugnen på 225 grader. Skölj, ansa och dela fänkål, broccoli och lök i bitar. Sjud grönsakerna i ca 5 minuter i lättsaltat vatten. Halvera tomaterna. Lägg fisken i en ungsäker form med alla grönsakerna runt om. Hetta upp vattnet och lös buljongen, håll vätskan över fisk och grönsaker och grädda i ugn i ca 20 minuter.

Blanda ihop en sås av 1 dl creme fraiche, 1 msk hackad dragon, salt och peppar. Servera till fisken.

Gratinerat potatismos med svamp

4 personer
ca 750 g potatis
2 1/2 dl mjölk
50 g smör
2 tsk salt
2 krm svartpeppar

yllning
100 - 150 g svamp, tex svart trumpetsvamp eller trattkantarell
1 liten gul lök
1 msk smör
salt
peppar
1 dl grädde

Koka potatisen och gör moset (det ska bli ganska löst). Skala och hacka löken och dela svampen i mindre bitar. Hetta upp smöret i en stekpanna och stek lök och svamp. Salta och peppra. Smörj en ugnsfast form, bred ut hälften av moset, fördela svampfräset och lägg sedan på resten av moset. Vispa grädden och bred ut den på moset. Grädda i 225 g i 25 minuter. Passar bra till alla grytor.