



Nu öppnar Blekinges första helt ekologiska klädaffär!

På LotusEco kommer man att hitta ekologiska och rättviseproducerade kläder för herr, dam och barn, böcker och tidningar om hållbarhet och en del matvaror som skall underlätta övergången till en sundare, kärleksfullare och miljövänligare kosthållning. Plats: Hantverkaregatan 11, Karlskrona. Öppertiderna blir Mån-fre 12-18 samt Lör 11-14. Butiken kommer även fungera som utlämningsställe för Grönsaker-Direkt för de som inte bor i leveransområdet och kan tänka sig hämta sin låda. Se www.lotuseco.se eller ring 0455-23 202 för mer information. Tack, Ben&Cristina

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

Vi har potatis, morötter, lök och diverse rotfrukter som tillägg, se utbud och priser på vår hemsida under fliken Tilläggsköp. De torrvaror vi har är:

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

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

**GRÖNSAKER
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson
0708 25 40 66
kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE



Hej!

Idag får ni potatis (Ovatio), morötter, gul och röd lök, palsternacka och chili från A.Anderssons gård i Ramdala samt färsk vitkål från Bengt Nilsson på Tånga gård utanför Falkenberg. Allt är **KRAV** odlat.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen och päron samt **KRAV** odlade bananer.

Vi ses om två veckor/KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



Kalle och Märta Johansson
0708 25 40 66
kallemarta@gronsakerdirekt.se
WWW.GRONSAKERDIREKT.SE



Escudella eller en stor mängd fantastisk mat

för 8 - 10 personer

1 färsk kyckling

2 paket bacon

4 - 5 morötter

1 litet vitkålshuvud

3 små purjolökar

3 lökar, gula eller röda

250 g sockerärter

4 l vatten

1 flaska konc kycklingfond (180 ml)

ca 1 kg korv, gärna olika sorter som tex chorizo och wienerkorv

1 - 2 burkar kikärter á 400 g

1 chili

4 lagerblad

Stycka kycklingen i 8 - 10 delar, spara skrovet. Strimla baconet. Skala och skär morötterna i tjocka skivor. Skär purjon och löken i stora bitar/klyftor. Dela chilin på längden, ta bort kärnorna. Bryn alla kycklingdelarna och baconet i en stor gryta (10 L). Håll på vattnet, kycklingfonden, chilin och lagerbladen, låt koka upp och sjud i 10 minuter. Tillsätt alla grönsakerna utom sockerärtorna och låt koka i ytterligare 15 minuter. Dela korvarna i stora bitar, tillsätt dem, sockerärtorna och kikärtorna och sjud i 5 - 10 minuter. Ta upp skrovet som nu gett smak åt grytan. Servera till kokt potatis. Och ljust bröd att doppa i spadet.

Spadet som blir över kan användas till grönsakssoppa dagen efter. Skär potatis, palsternacka och morötter i tärningar. Fräs dem lätt i lite olja och tillsätt spadet. Koka tills grönsakerna är mjuka och smaka av med salt. Mixa eventuellt med en stavmixer.

Heta köttfärsjärpar med wokade rotfruktsstrimlor

2 skivor formbröd

2 dl vatten

500 g köttfärs

1 ägg

2 msk hackad koriander

1 liten bit hackad färsk chili

1 tsk salt

1 -2 msk smör

1 bit färsk vitkål

2 morötter

2 palsternackor

1 röd paprika

1 purjolök

2 msk rapsolja

1/2 dl russin

pressad saft av en lime

1 msk råsocker

1 tsk salt

Lägg brödsnivorna i vattnet ca 5 minuter. Krama ur allt överflödigt vatten och smula sönder det uppblötta brödet. Blanda brödet med köttfärs, ägg, koriander, chili och salt. Forma färsen till små järpar och stek runt om i en medelvarm stekpanna i ca 8 minuter. Skala morötterna och palsternackorna, ta ur kärnorna ur paprikan, ansa löken och skär alla grönsakerna i tunna tunna strimlor. Woka grönsakerna i en stor stekpanna eller i en wok i ca 5 minuter under omrörning. Rör i russin, lime, saft, salt och socker. Servera järparna och grönsakerna med jasminris och soja.