



På åkern

Färskpotatisen har nu tittat upp ur jorden och vi harvar och kupar för att ta bort ogräset i dem. De behöver snart vatten för då de är ca 10 cm stora sätter de sina knölar och detta bör ske under bästa möjliga förhållande.

Vidare har vi sått allt från palsternacka, rotpersilja och spetskål till kålrabbi och mangold, det vill säga grödor som inte är frostkänsliga. Längs med staketet i vår äppelhage har vi satt fläder och jämte träden har vi planterat björnbär.

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. Därutöver har vi:

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

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

**Shiitake torkad svamp 16 g 44:-
(hållbar i 1 år)**

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Hej!

Idag får ni potatis (Asterix) och morötter från vår gård i Ramdala, gul lök och rödbetor från A. Åkesson i Olsäng, samt gurka från Tåkerngrönt i Karlebytorp. Allt är **KRAV** odlat.

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

Tåkerngrönt växthusgurkor

Vi har haft med gurkor från företaget Tåkerngrön vid ett tillfälle tidigare men det är roligt att se hur **KRAV** odlade gurkor kan växa i Sverige så vi berättar om dem igen. På gården finns värphönsuppfödning till vilka det odlas spannmål. Restprodukten halm eldas i en stor värmepanna och det är den som värmer upp växthusen. Gurkorna gödslas med egen hösgödsel, de vattnas med uppsamlad regnvatten och insatta nyttodjur håller skadeinsekterna i schack.

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Morotsdipp

500 g morötter
3 msk olivolja
2 msk rödvinsvinäger
2 vitlöksklyftor
1 tsk honung
1 tsk sambal oelek
1 tsk mald spiskummin
0,5 tsk mald ingefära
75 g fetaost
några svarta oliver

Skala morötterna och skär i 5 cm långa bitar. Koka dem sakta i 5 minuter. Häll bort vattnet och låt dem ånga av. Skala vitlökarna och skär i bitar. Mixa de kokta morötterna till mos i en skål. Häll i olivoljan, vinägern, vitlöken, honungen och alla kryddorna. Mixa till en slät röra. Häll upp i en skål och smula fetaosten över den. Grovhacka oliverna och toppa med dessa. Servera till kokt potatis och tex köttbullar.

Taziki med gurka och rödbetor

1/2 gurka
2 mindre rödbetor
2 vitlökskryftor
3 dl turkisk yoghurt (10 %)
salt och svartpeppar

Riv gurkan och rödbetan grovt. Låt gurkn rinna av i ett durkslag. Pressa vitlöksklyftorna i yoghurten, salta och peppra och låt dra en stund. Blanda ner gurkan och rödbetorna.

Rödbetskaka

500 g rödbetor kokas med skal, låt svalna och skala
150 g blockchoklad smältes
4 dl socker
3 dl vetemjöl
3 tsk bakpulver
1 tsk salt
1 tsk vaniljsocker
3 ägg
2 dl rapsolja

Blanda alla torra ingredienser. Tillsätt olja, uppvispat ägg, finrivna rödbetor och smält choklad. Häll smeten i en form, ca 30 cm i diameter. Grädda i nedre delen i ugnen, i 200 grader i 10 minuter, sedan i 175 grader 40 min. Kakan ska ej bli helt genomgräddad. Låt svalna lite innan den stjälpes upp. Smält ca 100 g choklad gärna en del 70% att täcka kakan med.

Rödbetsrecept från en kund i Lyckeby

Komponerade ihop ett nytt recept härom kvällen (då vi ätit upp all potatis). Vi skulle ha stekt torsk till middag och var säkra på att vi hade potatis kvar. Men när jag skulle ta fram potatisen fanns inte en enda potatis kvar. Vad hittar vi på nu? Till slut blev det kokta rödbetor och morötter, som hackats i mindre bitar samt gröna linser och sojabönor som blandades ihop med en klick smör och lite lite salt. Allt värmdes ihop i kastrullen. Alla tyckte det var riktigt gott, till och med barnen som är 6 och 3 år. Det ska vi göra fler gånger!

tack för detta!