



### På åkern

Det kalla vådret vi haft i maj har synliga effekter på åkrarna. Grödorna gror men vill liksom inte riktigt ta fart. Parallellt med att vi håller efter det ogräs som kommer upp inväntar vi att jorden ska reda sig efter de senaste regnen, så att vi kan så det sista som ska sås i vår. Det är vax- och brytbönorna som ännu inte kommit i jorden.

Senare i sommar kommer vi att så mer persilja och palsternacka i ett försök att få de skördeklara nästa vår. Det hade varit så mycket roligare och bättre om vi slipper köpa så mycket importerat som i år.

---

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 Tilläggsök. Därutöver har vi:**

**Rågflingor 500g/ Nils-Börje Nilsson.  
Odlat och malt i Hjälmåsa, 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.GRÖNSAKERDIREKT.SE**



### Hej!

Idag får ni potatis (Asterix), morötter och jordärtskockor från vår gård i Ramdala, gul lök från A. Åkesson i Olsäng, samt importerad EU-ekologisk broccoli. Allt förutom broccolin är **KRAV** odlat.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen och päron samt KRAVodlade rättvisemärkta bananer.

### Vi söker ersättare i Ronneby; brev från Ben

Efter nästan tre år av leveranser av GrönsakerDirekts grönsakslådor i Ronneby kommer jag nu ägna mig åt andra uppgifter i mitt företag. Men jag hoppas verkligen inte det betyder slutet för leveranserna i Ronneby! Min sista leverans blir 17/6 och därefter behövs nya friska krafter som vill ta vid. Vill du? Känner du någon som kanske vill? Tag isåfall kontakt med mig eller Kalle & Märta.

Jag vill passa på att tacka alla trevliga människor jag kommit i kontakt med under den här tiden! Nästan 200 hushåll i Ronneby har provat på lådorna och fyra kunder är fortfarande med sedan starten, hösten 2007, då jag körde ut de första 25 lådorna. Tack och lycka till framöver!!

Besök mig gärna i Blekinges enda ekologiska klädaffär, LotusEco, Hantverkareg.11, Karlskrona.

Ben (ben@gronsakerdirekt.se)

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



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



### Jordärtskockspuré

Skala ca 400 g jordärtskockor och tärna dem. Hacka en liten tomat och 100 g bacon. Stek baconet tills det är knaprigt och lägg åt sidan. Fräs tomathacket i lite av baconfettet i 5 - 10 minuter tills det mesta av vätskan har dunstat. Tag av värmen. Koka jordärtskockorna i 5 dl buljong eller vatten och lägg efter 10 minuter i bacon och tomat. Koka i ytterligare 10 - 15 minuter. Sila nu purén i en fin sil, red av med lite grädde och smaka av med salt, peppar och lite citronsaft. Servera med färska kryddor.

### Morotssoppa

1 gul lök  
500 g morot  
grönsaksbuljong  
1 äggula  
1 dl vispgrädde  
fint strimlad morot till garnering

Hacka löken och fräs i smör utan att den får färg. Skala och hacka morötterna och koka dem i ca 7 dl buljong i ca 10 minuter. Tillsätt löken och koka i 10 minuter till. Mixa med mixerstav. Koka upp och smaka av med salt och peppar. Vispa ihop äggulan och vispgrädde i en stor soppskål. Vispa mer morotssoppa och garnerna med de strimlade morötterna.

Servera med nybakat bröd och ost.

### Broccoli- och morotssallad

ca 200 färsk broccoli  
2 morötter  
2 äpplen  
1/2 dl koncentrerad äpplejuice  
2 dl gräddfil eller crème fraîche  
1 msk riven pepparrot  
2-3 krm salt, 1 krm peppar

Ansa broccolin och skär i bitar. Förväll den i saltat vatten i ca 5 minuter. Skala och riv morötter och äpple. Blanda juice, gräddfil och pepparrot. Rör ner broccoli, morot och äpple. Smaka av med salt och peppar. Låt stå en stund före servering.

### Kycklingwok

4 st kycklingfiléer  
2-3 msk rapsolja  
ca 500 g grönsaker hackade i små bitar, tex jordärtskockor, morot, broccili  
1 dl vatten  
1-2 msk kycklingfond  
1 msk flytande honung  
1 vitlöksklyfta  
1 tsk riven ingefära  
rivet ska av en halv citron  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
1 msk pressad citronsaft  
rostade solrosfrön

Skär kycklingfiléerna i strimlor. Hetta upp hälften av oljan i en wok eller stor gjutjärnsgröta. Woka/stek kycklingen i omgångar, ca 2 minuter, och ta upp bitarna efter hand. Lägg i lite mer olja och woka/stek grönsakerna i ca 5 minuter. Tillsätt vatten, fond, honung, vitlök, ingefära, rivet skal och saft från citronen, salt och svartpeppar. Blanda ner kycklingen, hetta upp och strö över solrosfröna. Servera med ris - eller kokt potatis.