



på åkrarna

Vi förbereder nu jordarna för vintern med att klippa vallen så att gräset lättare ska kunna förmuntlas ner. Vi har harvat ner blast från morötterna och potatisen samt satt vitlök. Blir det en mild och fortsatt torr höst kan vi behöva harva ner ogräs någon gång till men det tror vi inte ska behövas.

Kvar finns **brysselkål, persilja, purjolök, svartrötter** och **jordärtskockor** och dessa får som brukligt stå kvar och skördas vinter alternativt till våren.

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.
Odlad och malt i Hjärmsa, Bräkne Hoby. 15:-**

**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 (Solist) morötter och vitlök från vår gård i Ramdala, gullök från T. Thuresson i Vindslöv, rödbetor från S. Nilsson i Mörbylånga samt majs från A. Peterson i Löttorp. Allt är **KRAV** odlad.

I fruktlådorna får ni våra **KRAV** odlade äpplen, röd Aroma och päron, Concorde, samt ekologiska bananer.

Tyvärr, tyvärr; Honungen från Backaryd har tagit slut och det kommer att dröja innan vi har någon honung igen för biodlaren Nilsson har sålt sina samhällen och vi har inte funnit någon **KRAV** odlad honung i närområdet. Hoppas på att få ut några kupor i vår äppelhage nästa år men som sagt ingen honung nu.

Majs och rödbetor kommer i från Öland. Vi var där och fick kontakt med två **KRAV** odlare som hade grönsaker kvar till oss. Så med smak från skördefesten där får ni Öländska råvaror.

Erbjudandet om att köpa **äpple som tillägg** finns kvar så länge vi har egen frukt kvar och det har vi ett tag till framöver. **2 kg för 50 kr.**

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Sjömansfisk i tomat- och tabascobuljong

4 skinn- och benfria bitar av vit fisk, á ca 150 g
1 - 2 gullök, finhackad
2 vitlösklyftor, finhackade
200 g champinjoner
600 g tomater i tärningar
2 dl grönsaksbuljong
600 g potatis
1 - 2 msk tabasco
salt, peppar
olivolja

Fräs lök, vitlök och svamp riktigt mjuka i oljan. Rör i tomattärningarna och fräs ytterligare några minuter. Slå i buljongen och lägg i potatisen i cm-tjocka skivor. Smaksätt med tabasco och salt och småkoka tills potatisen är mjuk. Lägg i fiskbitarna, täck med lock och småkoka tills fisken är klar. Smaka av och servera.

Sallad med morötter och äpple

3 morötter
2 äpplen
rostade och salta solrosfrön
pumpakärnor
en skvätt vinäger
ev färsk hackad persilja

Skala morötterna, dela och kärna ur äpplet. Riv morot och äpple fint, blanda i en skål tillsammans med solrosfröna och pumpakärnor. Skvätt över lite vinäger.

Potatis och chokladkaka

3 - 4 lagom stora potatisar
100 g smör
2 ägg
2 dl socker
1 msk kakao
1/2 tsk salt

Skala, koka och pressa potatisen. Smält smör och blanda ner de övriga ingredienserna. Häll i en smord och brödad form, ca 18 cm i diameter. Grädda i 150 grader i 30 - 40 minuter. Låt kakan svalna och pudra med florsocker.

Höstig falukorv

1 flaukorv
4 potatisar
2 morötter
2 majscolvar
3 rödbetor
2 gula lökar
3 vitlösklyftor

Tvätta och borsta potatis, rödbetor och morötter, skär i klyftor. Dela majscolven i fyra bitar, skala gullöken och skär i klyftor. Skala vitlöken och dela i halv. Skär falukorven i stavar, ca 3 cm tjocka. Lägg ut allt på en långpanna och strö lite svartpeppar över. Salta inte förrän efteråt för viss falukorv kan vara väldigt salt. Grilla allt i ugnen i 200 grader i ca 30 minuter. Känn på rödbetan om den är klar för den tar längst tid. Rör runt någon gång.