



## på åkrarna

Finns nu lite färre jordärtskockor sedan vi i söndags skördade de ni får idag. Jordärtskockor har odlats i Europa sedan 1600-talet och de är släkting med solrosen (vilket ni kan ha sett när ni kört förbi, då de gula blommorna blommar länge). Skillnaden är att man ju äter rotknölar hos jordärtskockan och dessa knölar innehåller till skillnad från andra rotfrukter kolhydraten inulin i stället för stärkelse. Inulin är en sockerart som är lämplig för diabetiker att äta.

## i övrigt händer det inte så mycket på åkrarna just nu

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 Hjälmåsa, 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, morötter, rotpersilja, bladpersilja och jordärtskockor från vår gård i Ramdala samt gullök från T.Thuresson i Vindslöv. Allt är **KRAV** odlad.

Vi kommer i år att storlekssortera vår potatis hårdare än normalt och detta gör att ni som idag, någon gång kommer att få småsorterad delikatesspotatis. Denna är kanske omständigt att göra mos på men desto finare som ungsbakad eller kokt med skal på.

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

Snart kommer vintern och med den kylan. Vi kommer då att behöva lite hjälp så att grönsakerna, framförallt potatisen, inte fryser. Vet ni med er att lådan står länge på en oskyddad plats kan en kylväska, filter eller frigolitlåda vara lösningen. Ibland kan det finnas en varmare plats, i ett garage, olåst källardörr eller lekstuga där vi kan ställa lådan. Bara hör av er!

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**



### Rotfruktspytt

till fyra personer

8 potatisar  
2 - 3 rotpersilja  
200 g jordärtskocka  
3 morötter  
3 vitlöksklyftor  
olivolja, salt och peppar

Skölj och skrubba alla rotfrukterna väl och skär dem i cm-stora tärningar. Lägg i en ungsfast form så stor att de fyller upp några centimeter, detta gör rotfrukterna lite saftigare än om de rostas i ett tunnt lager på plåten. Ringla över olivolja, salta och peppra. Rosta i 200 grader i ca 20 minuter, rör om då och då.

### Äppelsallad

2 dl turkisk yoghurt  
1 skalad vitlöksklyfta  
2 äpplen  
salt och peppar

Blanda yoghurt med pressad vitlök, salt och peppar. Kärna ur äpplena och skär dem i tunna strimlor. Blanda med yoghurten. Ställ kallt till serveringen. Salladen är god till rotfruktspyttan ovan.

### Jordärtskocksoppa

**repris från i våras, men eftersom så många gillat den tar vi samma recept igen**

ca 500 g jordärtskockor  
2 medelstora potatisar, dvs 5 små  
1 gul lök  
1 liter vatten  
2 msk hönsfond  
2 dl mellangrädde  
salt och vitpeppar  
om man vill lite vitt vin

Skala och skär potatis och jordärtskockor i mindre bitar. Skala och hacka löken. Koka alla ingredienserna i hälften av vattnet och fonden. koka i ca 25 minuter. Mixa soppan nästan helt slät med en mixerstav. Späd med vatten och grädde tills soppan blir lagom tjock. Smaksätt med vinet, salt och peppar. Koka ett par minuter till och servera med finklippt persilja på.

### Persiljepesto eller en mer svensk variant

1 stor bunt persilja  
1/2 dl rapsolja  
1 dl mandel  
2 vitlöksklyftor  
1 bit, ca 25 g, hårdost typ västerbotten  
salt och peppar

Skölj persiljan väl och låt den rinna av, mixa den i en matberedare. Tillsätt vitlök, mandel, ost och olja och mixa tills peston är slät. Smaka av med salt och peppar. Använd som vanlig pesto. Det går bra att frysa in den i mindre portioner.