



på åkrarna

Vi börjar se struktur och lite brun jord under snön och längtar till våren. Så här dags gör vi inget mer än planerar och beställer hem fröer och potatisutsäde. Det blir Maris Bard och Solist som färkpotatis, Asterix och Ovtio i år samt en ny sort som vi ska prova. Den heter Saapovira och är likt Asterixen rödskalig. Det är en tämligen ny sort som ska vara motståndskraftig mot bladmögel. Vilket ju gör att vi kan få större potatisar som hunnit växa längre.

Vi tar tacksamt emot åsikter och förslag om både potatisen och de andra grönsakerna. Vilka är favoriter och är det några andra grönsaker som ni skulle vilja att vi försökte odla?

Ni kan köpa till grönsaker och närodla 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 Hjärmsa, Bräkne Hoby. 15:-**

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

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Hej!

Idag får ni potatis (mindre Asterix) morötter och rotpersilja från vår gård i Ramdala, gullök från T.Thuresson i Vindslöv samt rödbetor från S.Nilsson på Öland. Allt är **KRAV** odlat.

I fruktlådorna får ni inköpta ekologiska äpplen, päron och apelsiner.

Vårtecken 1

För oss är det ett vårtecken att vi blir inbjudna till klippträffar där odlare och rådgivare ses, pratar och praktiskt går igenom om hur man ska klippa sina äppelträd. Vi tar fram sekatöererna, smörjer och förbereder oss för februari-sysslan

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



råkost

Morotssallad med grön paprika och avokado

1/2 kg morötter
1 grön paprika
1 -2 avokado
1 dl cashewnötter
citronsaft eller vit balsamvinäger
salt och svartpeppar

Skala och riv morötterna grovt, hacka paprika, avokadon och nöterna. Blanda allt i en skål och ringla över citronsaft eller vinäger. Salta och peppra försiktigt.

vegetariskt

Rödbetshumms

250 gram torkde kikärter (eller en burk färdiga)
1 stor lök
500 g rödbetor
1 1/2 dl tahini (sesampasta)
3 vitlöksklyftor
1/2 dl citronsaft
1 msk malen spiskummin
1/2 dl olivolja

Lägg kikärterna i blöt över natten, håll av vattnet och lägg ärtorna tillsammans med hackad lök i en tjockbottnad kastrull. Fyll på med vatten så att det täcker och kokar upp. Låt koka i 1 timme. Spara 2 1/2 dl av kokvattnet och håll bort resten. Koka rödbetorna mjuka och skala den under kallt vatten. Låt dem svalna något och hacka dem sedan grovt. Kör dem sedan i matbererdaren och tillsätt kikärtorna, tahini, vitlök, citronsaft och spiskummin, Kör tills det blir en jämn smet. Tillsätt då långsamt spadet och olivoljan. Servera på rostat bröd, till sallader eller gratänger.



långkok

Lammgryta med vitlök

ca 500 g grytbitar av lamm
3/4 dl vatten
1 1/2 tsk salt
5 vitpepparkorn
5 kryddpepparkorn
1-2 gula lökar
2 rotpersilja
8 - 10 medelstora potatisar
1 bit vitkål ca 400 g
3 vitlöksklyftor
persilja

Skär köttet i bitar och lägg dem i en rymlig gryta. Häll på hett vatten, tillsätt salt, och krossade pepparkorn. Koka under lock i ca 30 minuter. Skär lök, rotpersilja och vitkål i mindre stavar. Skär potatisen i tunna skivor. Lägg grönsakerna i grytan. Tillsätt skalad och skivad vitlök. Bred ut potatis-skivorna överst och salta lite på dem. Koka upp och koka under lock tills potatisen är färdig, ca 20 - 30 minuter. Klipp över persiljan.

grönsaker hjärta pasta

Färsk pasta med rotpersilja, lök och bacon

3 rotpersilja
2 gula lökar
1 paket bacon
färsk pasta, gärna med spenat

Skala och tärna rotpersilja och gul lök och stek på svag värme i lite olja tills rotpersilja är nästan mjuk. Hög värmen på slutet så grönsakerna får lite färg. Salta och peppra. Stek baconet och koka pastan. Servera i djup tallrik, gärna med lite balsamico sås på.