



## På åkrarna

Inget mer har hänt sedan sist mer än att tjälen letat sig ner en bit i jorden vilket vi gillar. Den tar död på till exempel gamal potatis och den reser jorden så att den får en bättre struktur.

I äppelhagen går vi hårt åt träden med sekaten och grensken. Ett kallt med väldigt roligt jobb. I år så börjar vi ge träden sin slutgiltiga form med ytterligare grenar i toppen vilket kallas paraply. Nu har vi en tydligare produktionstanke och klipper för att begränsa tillväxt och istället främja fruktsättning och solinstrålning. Om allt går bra så räknar vi med full skörd om fem 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 Tilläggsköp. Därutöver har vi:**

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

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



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



## Hej!

Idag får ni potatis (mindre Solist) 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 grape eller apelsiner.

## Vårtecken 4

Några små ynka antydningar till groddar har hittats på några potatisar i vårt potatislager. Dom har det kallt och mörkt men är inte lättlurade för det. Även i morötterna börjar det märkas att sista vintermånaden går mot sitt slut och vi får jobba lite hårdare i sorteringen. Annars så håller sid de sig ovanligt fina i år vilket vi är tacksamma för.

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



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

## råkost

### Rödbetstzatziki

1 rödbeta  
2 dl filmjöljk eller yoghurt  
2 vitlöksklyftor  
salt, peppar

Häll filmjölken/yoghurten i ett kaffefilter och låt det rinna av tills filmjölken är tjock. Skala och riv rödbetan fint. Låt rivet ligga i en sil eller i ett durkslag om det är blött så kan lite saft rinna bort. Pressa vitlöken i filmjölken/yoghurten, blanda väl, vänd ner rödbetan och smaka av med salt och peppar.

## vegetariskt

### Fyllda pannkakor

ca 3 dl rå fint hackad rödbeta  
1 bit chévre  
ca 3 dl rå fint hackad rotpersilja  
1 msk smör  
2 msk mjöl  
2 dl mjölk eller grädde  
salt och vitpeppar  
hackad färsk eller fryst persilja  
riven ost

3 ägg  
2,5 dl mjöl  
6 dl mjölk  
salt

Koka rotfrukterna för sig i lättsaltat vatten tills de är mjuka. Gör under tiden pannkakorna; vispa ihop ingredienserna och grädda på medelvärme. Häll av rotfrukterna och blanda rödbetorna med hackad chévre. Smält smör över rotpersiljan och tillsätt mjölet, späd med grädde eller mjölk, låt puttra i 3 minuter. Salta och peppra. Vänd sist ner persiljan. Fyll pannkakorna med respektive fyllning och lägg med skarven ner i en ungssäker form. Strö över riven ost och gratinera i ugnen i 250 grader i ca 10 minuter.



## långkok

### Kalops och inlagda rödbetor

ca 500 g rödbetor  
1/2 liter vatten, 1 1/4 dl ättikssprit, 1 1/2 dl socker, 5 kryddnejlikor  
Koka rödbetorna mjuka, skala dem under kallt vatten, skiva dem och lägg i en glasburk. Koka upp allt till lagen och håll den över betorna och sätt på lock. Låt svalna. De är färdiga att äta efter 1 dygn.

400 g grytbitar  
2 msk smör  
8 kryddpapparkorn  
salt  
2 lagerblad  
4 dl vatten  
4 morötter  
2-3 gula lökar  
2 msk vetemjöl  
1/2 dl vatten

Bryn köttet i en gutjärnsgröta, tilltätt salt, kryddor och vatten. Koka under lock på svag värme i 1 timme. Skala och skiva morötter, lägg med i grytan ock koka i ca 10 minuter, hacka löken, lägg i och koka i ytterligare 10 minuter. Rör ut mjölet i kallt vatten till en slät redning, rör ner den och koka i ca 3-5 minuter. Smaka av med salt.

## grönsaker hjärta pasta

### Stuvade makaroner med rotpersilja och isterband

2 rotpersilja  
4 dl makaroner  
4 dl vatten  
1 tsk salt  
7 - 8 dl mjölk  
muskot

Skala och koka rotpersiljan. Häll av och skär den i bitar. Koka upp vattnet till makaronerna. Häll i salt och makaroner, rör om och koka i ca 8 minuter. Häll på 7 dl av mjölken och rör om, koka upp på nytt och koka sedan på svag värme utan lock i ca 12 minuter. Rör om då och då. Späd ev med mer mjölk. Smaksätt sedan med salt och muskot och rör sedan ner rotpersiljan. Servera till stekt isterband och råreven morot.