



På åkrarna

Grönsaker i mars, april och maj.

Vi vill förklara varför utbudet och variationen i våra grönsakslådor är knäppt. Vi väljer att fylla lådorna med KRAV- och närodlat grönsaker så långt detta går och vi väljer alltid de grönsaker som är bäst för årstiden. I vårt klimat kan vi från frilandsodlingar skörda och lagra främst rotfrukter. Vi fick i år fina palsternacks- och rotpersiljeskörda och vi har köpt in rödbetor och vitkål från odlare i södra Sverige. Dessa rotfrukter kan vi lagra och det är dessa vi nu har att tillgå. Potatis, morötter och lök (vårt basutbud) kan vi också lagra under hela säsongen.

På våra åkrar lagrar vi jordärtskockor och svartrötter. Dessa grödor låter vi stå kvar då de har det bäst under jord och ämnar skörda dem under våren. I år skadade de kraftiga regnen i november svartrötterna och vi har hittills inte kunnat skörda några jordärtskockor – men dessa kommer!

Vi försöker varje år att odla fler sorter av bra lagringsdugliga grönsaker för att kunna variera lådornas innehåll bättre.

I det fall de grönsaker vi har inlagrade skulle ta slut kan vi så som föregående år köpa in importerade grönsaker och det brukar bli broccoli, blomkål eller fänkål från Europa .

Ni kan köpa till grönsaker och närodlat 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 Hjälmsta, Bräkne Hoby. 15:-

GRÖNSAKER
DIREKT



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



Hej!

Idag får ni potatis (Asterix) morötter och palsternacka från vår gård i Ramdala, gullök från T.Thuresson i Vindslöv samt vitkål från B. Nilsson i Tånga. Allt är **KRAV** odlat.

I fruktlådorna får ni inköpta ekologiska äpplen, apelsiner och grape. Vi valde att köpa apelsiner en sista gång för säsongen och så snart det blir stadigare väder kan vi ge er bananer igen.

Vårtecken 5

Det säkraste vårtecknet av dem alla. Sättpotatisen är satt på förgroning. Vi utsätter potatisen för sol så att den börjar gro och slå ut små rosor. Detta för att den skall få en snabb start när den sätts, så fort jorden reder sig. Den allra tidigaste sorten för i år heter Maris Bard. Förhoppningsvis skördar vi de första små knölna i början av juni.



Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

GRÖNSAKER
DIREKT



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



råkost

Grönsallad med morot

1 liter bladsallad, t ex isberg, ruccola
1/4 gurka
2 rivna morötter
2 dl majskorn
1 avokado

Skölj sallaten och skär i fina strimlor. Blanda allt i en skål och ringla över lite olivolja.

vegetariskt

Rotfruktsgratäng

800 g potatis
500 g palsternacka
3 morötter
5 dl matlagningsgrädde
2 tsk salt
2 krm nymald svartpeppar
1 dl riven ost

Sätt ugnen på 225 grder. Skala och skiva potatis, palsternacka och morötter, gärna i matberedaren. Lägg rotfrukterna i en stor stekpanna. Häll över grädden, tillsätt salt och peppar. Låt koka på medelvärme i ca 10 minuter. Häll över rotfrukterna i en ungsäker form eller i fyra portionsformar. Strö över osten och tillaga i övre delen av ugnen i ca 15 minuter.



långkok

Lammgryta med mynta yoghurt

600 g lammgrytbitar
2 gula lökar
salt, svartpeppar
1 mindre vitlök
1 burk krossade tomater
5 dl vatten
300 g vitkål
600 g potatis
2 dl matlagningsyoghurt
2 msk strimlad mynta

Skär köttet i bitar, skala och grovhacka löken och bryn detta lätt i en stekpanna. Krydda med salt och peppar och lägg över i en större gryta. Skala och finhacka vitlöken, tillsätt den samt tomaterna och vattnet. Låt koka under lock i ca 10 minuter. Skala och tärna potatis och vitkål, blanda ner i grytan och koka ytterligare i 15 minuter. Blanda yoghurt och mynta, smaka av med salt och peppar. Servera grytan med yoghurten till.

grönsaker hjärta pasta

Pastasås med grönsaker och kidneybönor

1 gul lök
1 medelstor palsternacka
ca 250 g frysta broccolibuketter
2 dl lätt crème fraiche
1 dl mjölk
1 dl riven ost
1 burk kidneybönor
salt, peppar och riven muskatnöt

Skala och hacka löken, Skala och skiva palsternackan. Koka lök och palsternacka i lättsaltat vatten i 3 - 4 minuter. Lägg i broccolin och koka i ytterligare 5 minuter. Häll av kokvattnet. Koka upp crème fraiche och mjölk i en kastrull, rör ner ost, grönsaker och avrunna kidneybönor. Smaka av med salt och muskot. Servera till nykokt pasta.