



På åkrarna

Grönsaker i mars, april och maj.

Vi vill förklara varför utbudet och variationen i våra grönsakslådor är knappt. 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 rotpersiljeskörden 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. 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.
Odlad 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 jordärtskockor från vår gård i Ramdala, gullök från T.Thuresson i Vindslöv samt rödbetor från S. Nilsson på Öland. Allt är KRAV odlad.

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

Vårtecken 6

Äntligen har det torkat upp, värmts upp och blivit möjligt att skörda jordärtskockor!

Potatisen som är satt på förgroning har börjat slå ut små rosknoppar. Men än är det ett tag till innan vi sätter dem i jorden. Siktar på andra veckan i april.



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 stekta jordärtskockor

1 liter ruccola
ca 200 g vitkål
olivolja
balsamicosås
en ask körsbärstomter
100 g jordärtskockor

Skala jordärtskockorna och skiva dem tunnt, stek i olivoljan tills de fått färg, salta. Skölj ruccolan och vitkålen, strimla vitkålen och blanda i en skål. Dela tomaterna. Täck salladen med tomaterna och jordsärtskockorna. Ringla över balsamicosås.

vegetariskt

Ungsbakade jordärtskockor

500 g jordärtskockor
salt och peppar

Sätt ugnen på 200 grader. Tvätta av jordärtskockorna och lägg dem på en plåt. Tillred i ugnen cirka 35 minuter. Stick i dem med en liten kniv eller sticka för att kolla att de är färdiga.

Servera med crème fraiche som kan blandas med vitlök, färska kryddor och kokta bönor.



långkok

Ungsbakad rödbeta

2 -4 rödbetor
ev grovt salt
olivolja

Borsta rödbetorna väl och dela stora rödbetor i halvor. Häll grovsalt i en ugnsfast form eller smörj den med lite olja. Lägg rödbetorna och ringla olja över dem, salta om de inte står på grovsaltet. Baka dem i ugnen i ca 1 timma.

Servera med ost och rostat bröd eller till en sallad och stekt bacon. Gräddfil och riven pepparrot är gott till.

grönsaker hjärta pasta

Pasta med gravad lax, morötter och lök

2 personer
1 gul lök
2 morötter
lite smör
200 g gravad lax med dill
nykokt pasta, fjärilar eller skruvar

Koka pastan. Skala och hacka lök och morot i fina tärningar. Fräs dessa i smöret på medelhög värme i ca 5 minuter. Skär laxen i stora bitar och vänd ner den i grytan, låt den bli varm. Häll av pastan och rör till sist ner den i lax och grönsaksröran. Servera med en gång.