



på åkrarna

Ja nu är vårbruket igång på allvar. I nästa vecka ska all vinterpotatis sättas och åkern förbereds för detta med plöjning och harvning.

Där vintermorötterna ska växa arbetar vi just nu ner den vall - grüngödslingen - som vuxit på fältet i två år. Jorden blir av den mullrik och full med näring och fram till sådden i börja av juni kommer vi nu att hålla den ogräsfri genom harvning.

Äppelträden har grön spets och vi är precis färdiga med beskärningen.

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.
Odlad och malt i Hjälmssa, Bräkne Hoby. 15:-**

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Hej!

Idag får ni potatis (Ovatio) morötter och nyskördade svartrötter 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 och päron samt **KRAV** odlade bananer.

Nu är det vår!

Färskpotatisen kom ner i jorden som planerat. De växer delvis under en fiberduk för att bli klara i tid till midsommar. Jämte dem har de tidigaste morötterna redan tittat upp ur jorden, späda bleka groddar med sina hjärtblad. Vi har även satt den första löken.

Som ni ser klarade sig svartrötterna genom både översvämning och snö! De skördades i måndags och ska förvaras i plastpåse i kylskåpet. Om ni inte använder de inom några dagar bör ni skära av bladen.

GLAD PÅSK

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

4 morötter
1 dl bladpersilja, hackad
3 msk sötmandlar, hackade
salt, svartpeppar
saften från 1 citron
4 msk rapsolja

Skala och riv morötterna grovt. Blanda citronsaft, olja, salt och peppar och håll över morötterna, låt dem dra i några minuter. Strö slutligen över mandlar och persilja.

vegetariskt

Rödbeta och svartrot på rostat bröd med saffransaioli

rödbetor
svartrotter
vitt bröd
smör
2 äggulor
3 vitlöksklyftor
2 - 2 1/2 dl olivolja
salt, peppar
1 påse saffran löst i lite vatten

Skrubba rödbetorna och koka dem i lättsaltat vatten tills de är klara, skala dem då under rinnande vatten och skiva i tumma skivor. Skala svartrotterna och koka genast i lättsaltat vatten tills de är klara. Håll av. Pressa vitlöken i en skål. Rör ner äggulorna och droppa sedan ner oljan under kraftig omrörning så att det inte skär sig. Rör sist ner safranet och smaka av med salt och peppar. Rosta brödet, bre på smör och lägg på en tallrik. Lägg på rikligt med rödbeta och svartrotter. Servera aiolin i en liten skål bredvid.

långkok

Medelhavsgryta med aprikoser

400 g magert lammkött
100 g torkade aprikoser
150 g svamp
2 gula lökar
2 morötter
1 burk konserverade tomter
1 vitlöksklyfta
1 buljongtärning
1 lagerblad, paprikapulver, timjan, salt och peppar
ca 2 dl vitt vin
tomatpuré
olivolja

Låt aprikoserna svälla i vatten i ca 2 tim i vinet och lite vatten. Skär köttet i bitar och bryn i oljan. Lägg sedan i svampen, morötterna, löken och vitlöken. Tillsätt på slutet av bryningen tomatpurén och slå sedan på vinet, vattnet och aprikoserna. Fyll på med de krossade tomaterna, buljongtärningen och ev mer vatten så att allt täcks. Krydda och låt småputtra i ca 1 tim. Smaka av och servera med pressad potatis.

grönsaker hjärta pasta

Pastasallad med rödbetor

1 stor rödbeta
100 g fetaost
1 del vinäger
4 delar olivolja
salt, svartpeppar och en liten klick dijonsenap
valfri pasta
oliver

Skala och skär rödbetan i 3 cm stora tärningar. Lägg dem i en gryta, fyll med vatten så att det precis täcker och salta. Koka under lock tills rödbetorna är klara. Koka pasta och blanda med rödbetorna, smulad fetaost och oliver. Rör ihop dressingen och blanda väl.