



## SOMMARNYHETSBRÄV #28 12, 13 juni 2012

Hej!

Idag får ni färskpotatis, morötter, salladslök, mangold, rödbetor och en polkabeta. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, bananer och päron.

---

Äntligen kan vi börja knippa de första av årets morötter! Alla våra grödor är inne i en intensiv växtperiod nu. Potatisen sväller i den fuktiga jorden och trivs med att det inte är för varmt. Vintermorötterna skall snart sätta färg på sin rot. Majsen är 30 centimeter hög och äpplena börjar synas på lite håll.

Vi har tackat ja till att vara med på Living Greens festival den 26 juli och då detta är en utkörningsdag har vi bestämt oss för att **ändra leveransdatumet till ONSDAGEN DEN 25 JULI, detta är v 30**. Vi hoppas att rokarden är ok för er och om det uppstår problem kan vi lösa detta; ring eller maila oss i så fall.

Glöm inte att meddela oss ni är bortresta och inte kan ta emot leveranserna vid något tillfälle i sommar!

---

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



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



## SOMMARNYHETSBRÄV #28 12, 13 juni 2012

Hej!

Idag får ni färskpotatis, morötter, salladslök, mangold, rödbetor och en polkabeta. Allt är **KRAV**odlat på vår gård i Ramdala.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, bananer och päron.

---

Äntligen kan vi börja knippa de första av årets morötter! Alla våra grödor är inne i en intensiv växtperiod nu. Potatisen sväller i den fuktiga jorden och trivs med att det inte är för varmt. Vintermorötterna skall snart sätta färg på sin rot. Majsen är 30 centimeter hög och äpplena börjar synas på lite håll.

Vi har tackat ja till att vara med på Living Greens festival den 26 juli och då detta är en utkörningsdag har vi bestämt oss för att **ändra leveransdatumet till ONSDAGEN DEN 25 JULI, detta är v 30**. Vi hoppas att rokarden är ok för er och om det uppstår problem kan vi lösa detta; ring eller maila oss i så fall.

Glöm inte att meddela oss ni är bortresta och inte kan ta emot leveranserna vid något tillfälle i sommar!

---

Vi ses om två veckor/ KalleMärta

**GRÖNSAKER  
DIREKT**



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



## **Skörda din egen låda.**

Vecka 32 kan ni som vill få komma ut till oss under torsdagen eller fredagen och skörda er egna låda i stället för att få hem den. Potatisen och morötterna kommer vi att göra men löken och säsongens grönsaker får ni prova att skörda själva. Det finns då möjlighet att välja grönsaker samt tillfälle att köpa mer av någon grönsak om ni vill frysa in eller förädla.

Vi ser detta som ett bra sätt att få visa er som vill hur grönsakerna växer samt träffas. Vi vill att ni meddelar om ni är intresserade av att skörda er egna låda senast måndagen den 6 augusti.

### **Mangold**

Förvara mangolden i kylskåpet och tillaga den inom några dagar. Lägg den i kallt vatten i diskhon för att få bort jord. Man kan äta stjälken också. Mangolden är lik spenat och kan användas precis som den.

### **Stekt lax med mangold och rödbetor**

Tvätta rödbetorna och lägg i koknande lättsaltat vatten, koka i ca 10 minuter, skala under rinnande vatten. Stek laxfiléer eller fjärilskotletter. Grovhacka mangolden och stek i olja tills vattnet försvunnit. Salta och peppra. Servera lax, rödbetor och mangold med nykokt potatis och crème fraiche eller turkisk yoghurt.



## **Skörda din egen låda.**

Vecka 32 kan ni som vill få komma ut till oss under torsdagen eller fredagen och skörda er egna låda i stället för att få hem den. Potatisen och morötterna kommer vi att göra men löken och säsongens grönsaker får ni prova att skörda själva. Det finns då möjlighet att välja grönsaker samt tillfälle att köpa mer av någon grönsak om ni vill frysa in eller förädla.

Vi ser detta som ett bra sätt att få visa er som vill hur grönsakerna växer samt träffas. Vi vill att ni meddelar om ni är intresserade av att skörda er egna låda senast måndagen den 6 augusti.

### **Mangold**

Förvara mangolden i kylskåpet och tillaga den inom några dagar. Lägg den i kallt vatten i diskhon för att få bort jord. Man kan äta stjälken också. Mangolden är lik spenat och kan användas precis som den.

### **Stekt lax med mangold och rödbetor**

Tvätta rödbetorna och lägg i koknande lättsaltat vatten, koka i ca 10 minuter, skala under rinnande vatten. Stek laxfiléer eller fjärilskotletter. Grovhacka mangolden och stek i olja tills vattnet försvunnit. Salta och peppra. Servera lax, rödbetor och mangold med nykokt potatis och crème fraiche eller turkisk yoghurt.