



Det nya KRAVMärket och EU loggan

KRAV har tagit fram ett nytt märke som ska vara det gällande from nu. Det gamla får dock användas i två år till. Vi kommer att byta inom denna period men väntar lite då vi även måste märka våra produkter med den nya EUloggan. Just nu råder det lite förvirring om hur de ska användas och anledningen till att vi avvaktar är just att det kan komma nya direktiv igen och då kan man komma i situationen att vi tryckt upp en massa tejp som vi inte kan använda. Reglerna säger att alla KRAVcertifierade produkter ska vara uppmärkta med KRAVMärket men i våra grönsakslådor fungerar Nyhetsbrevet som en tillräcklig märkning.

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 Hjälmsta, Bräkne Hoby. 15:-**

**Honung 500g/ Nils-Gunnar Nilsson. 55:-
Producerat i skogsbygden kring Backaryd**

**Shiitake torkad svamp 16 g 44:-
(hållbar i 1 år)**

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Hej!

Idag får ni potatis (Asterix) och morötter från A. Anderssons gård i Ramdala, gul lök och rödbetor från A. Åkesson i Olsäng, samt importerad fänkål. Allt är KRAV odlat förutom fänkålen som är ekologisk.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen, ekologiska päron och KRAVodlade bananer.

På åkern

Nu äntligen är färskpotatisen på väg ner i jorden, faktiskt precis nu för er som får lådan på torsdagen. Med beräknade 8 veckor för att växa sig lagom stora kan vi ha färskpotatis i början av juni. Ni kan med andra ord börja längta nu och passa på att göra riktigt mycket potatismos av den sista vinterpotatisen.

Vi kommer i veckan även att börja plöja där morötterna ska växa i år, vi gödslar, harvar för att få bort det första ogräset på åkrarna samt klipper äppelträd och ogräsrensar där.

Vi ses igen om två veckor! KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Kokt fänkål

Skölj fänkålen och dela den på mitten. Koka den i saltat vatten i 7 minuter. Häll av och servera som tillbehör. Krydda den eventuellt med en örtvinäger-ett.

Röd curryhetta

Hacka en gul lök och fräs den mjuk i olja och tillsätt 1 - 2 msk currypasta. Rör ner 1 dl chilisås och låt den kallna. God till kokta grönsaker eller kyckling.

Rödbetsoppa med chorizo

2 - 3 stora rödbetor
1 morot
2 potatisar
1 gul lök
200 g vitkål
rapsolja
1 1/2 l vatten
3 tärningar kött-, grönsaks- eller kycklingbuljong
2 lagerblad
1/2 tsk hel kummin
300 g chorizo
2 msk pressad citron
1 krm tabasco
salt
persilja

Skala och tärna alla grönsakerna. Fräs dem i rapsoljan och späd med buljongen, lägg i lagerblad och kummin. Koka tills grönsakerna är mjuka, ca 20 minuter. Skär korven i tunna skivor och lägg i dem. Koka i ytterligare ca 5 minuter. Smaka av med citron, tabasco och salt. Strö över hackad persilja och servera med en klick gräddfil.

Dinkelsallad med rotfrukter och fänkål

4 portioner

2 dl hela dinkelkorn
1 tärning grönsaksbuljong
4 dl vatten
1 kg rotfrukter, tex rödbetor, potatis och fänkål
2 lökar, gul eller röd
2 msk rapsolja

1 msk rapsolja
1 msk pressad citron
1 msk flytande honung
1 tsk mald ingefära
1 dl hackad bladpersilja
salt och peppar

Koka dinkelkornen mjuka i buljongen under lock i ca 40 minuter. Häll av ev överblivet spad. Sätt ugnen på 225 grader. Skala rotfrukterna och skär dem i mindre bitar. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper, ringla över olja och rosta dem i ca 20 minuter. Rör ihop ingredienserna till dressing. Blanda rotfrukter, dinkel och dressing, salta och peppra. Servera fet yoghurt till.

Ungsbakad fänkål med ost

Skölj och strimla fänkålen i mindre bitar. Smöra en ungsfast form och lägg ut fänkålen. Slå på 2 - 3 mak vatten, salta och peppra med svartpeppar. Hyvla över parmesan. Grilla i ugnen i 225 grader tills osten har fått färg. Servera på ett rostat bröd som förrätt eller som tillbehör.