



På åkern

Ogräs ogräs ogräs. Nu när alla grödor är små måste de vara störst och ensamma om ljus, vatten och näring på sin växtplats och därför är det mer än viktigt att hålla efter allt ogräs. De tidiga morötterna, all potatis och våra mindre kulturer som till exempel rotpersilja, mangold och lök har mellan skurarna blivit rensade. Man kan rensa ogräs även i regn men då är risken att de växer fast igen och därmed överlever stor.

Vi har även sått in en ny vall där morötterna växte förra året. I två år får den nu berika jorden med kväve, sanera den från ogräs samt öka mullhalten då vi plöjer ner den. Gröngödningen är ett nav i ekologisk odling.

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



Kära kunder, utan värme växer det inte så fort. Vi är ledsna men det blir vinterpotatis en gång till. Vi lovar att det blir sista gången för nu finns det inte en enda kvar (vilket i och för sig är roligt för all potatis har verkligen gått åt i år).

Så; i dag får ni potatis (Asterix), morötter, knipplök och färsk vitlök från vår gård i Ramdala, samt sallad från Botulf i Vassmolösa. Allt är **KRAV** odlat. Nu är det alltså knipplöken som motsvarar löken i era lådor och vitlöken är tillsammans med salladen de säsongsbetonade grönsakerna.

I fruktlådorna får ni ekologiska äpplen och päron samt **KRAV** odlade och rättvisemärkta bananer.

Vi torgar på Lövmärtnaden i Karlskrona

Den 24 juni finns vi på Lövmärtnaden nere vid Klockstapeln, på den gammeldags avdelningen och då har vi färskpotatis, knipplök, små knippen morötter och förhoppningsvis **jordgubbar** till försäljning. Så fort vi vet om bären blir färdiga skriver vi om det på vår hemsida, ni kan också maila eller ringa och kolla. **Vill ni förbeställa jordgubbar får ni som prenumeranter gärna göra det.** Tidigare år har de tagit slut ganska fort och vad vi vet finns inga andra **KRAV** odlade jordgubbar i Blekinge.

Glad midsommar!/ KalleMärta

**GRÖNSAKER
DIREKT**



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



Potatissallad med rårivna morötter och kyckling

2 personer

1/2 salladsstånd
4 kalla kokta potatisar
4 morötter
2 tomter
2 färska vitlökar
2 kycklingfiléer
oliver, salt, peppar och en balsamvinäger

Ansa, skölj och skär vitlöken i 2 cm stora bitar. Hetta upp olja i en stekpanna och stek vitlöken hastigt. Strimla kycklingen och tillsätt den. Stek tillsammans tills kycklingen är färdig. Skölj salladen och dela i mindre bitar, tärna potatisen, skär tomaterna i mindre bitar, skala och riv moroten grovt och blanda allt i en skål. Tillsätt kyckling och vitlök. Smaksätt och smaka av. Toppa med oliverna.

Knipplöken

Knipplöken är en primör och som andra sådana är hållbarheten inte så lång. Den håller bäst i kylskåpet, gärna i en öppen plastpåse. Skölj sedan den noga och använd den antingen rå i en sallad eller kokt som tillägg till en måltid.

Lägg den då i kokande saltat vatten och sjud i ca 5 minuter. Löken kan falla sönder lite så var försiktig när du tar upp den. Salta lätt och servera med en klick smör eller lite dressing.

Stekt aiolipotatis

kokt kall potatis
hemmagjord aioli

1 skalad vitlöksklyfta
1 tsk salt
1 stor äggula
1 tsk dijonsenap
5 dl olivolja

Finhacka vitlöken och blanda med salt. Vispa gula och senap i en skål och tillsätt oljan droppvis. Tillsätt vitlöken.

Skär potatisen i tärningar. Blanda med aioli och stek i teflonpanna. Tillsätt eventuellt salt.

Nudelsoppa med frikdeller

4 morötter
100 g skivade champinjoner
1 1/2 l köttbuljong
3 msk soya
2 krm sambal oelek
1 msk brun farin
2 knipplök, finhackade
100 g strimlad salladskål
125 g nudlar

300 g lammfärs
1 tsk salt
2 tsk röd currypasta

Koka upp buljongen och lägg i svamp och morötter och koka i 2 minuter. Blanda färsen och rulla till små köttbullar. Lägg dem i buljongen och sjud i 3-4 minuter. Krydda, tillsätt lök och salladskål, sjud någon minut och lägg ner nudlarna. Tag kastrullen från värmen, låt stå ca 5 minuter under lock.