

Piristystä hedelmistä, kevennystä kasviksista!

Uuden vuoden kevennyslupaukset on helppo pitää viikoittaisen luomulaatikon avulla.. yllytä ystäväsikin mukaan tilaamaan tai tehdä naapurin kanssa yhteistilaus toimituskuluja säästään.

PIHVIROTUISEN NAUDAN LÄHILUOMULIHAA

Luomulihoillakin on eroa: pihvirotuisen naudan liha on laadultaan erinomaista ja päihittää kevyesti kaupan suojakaasuun pakatut luomujauhelihat, jotka ovat usein vanhojen lypsylehmien lihaa. Toimimme yhteistyössä lähialueen luomutilojen kanssa. Karon tilalla Sastamalassa eläimiä ruokitaan luonnonmukaisella korsirehulla, jonka ansiosta eläimet voivat erityisen hyvin ja se näkyy mm. lihan hyvässä rasvahappokoostumuksessa.

Olemme suunnitelleet kaksi erilaista valmista lihapakettia ja tietenkin jauhelihaa.

LIHATOIMITUSPÄIVÄ ON PERJANTAINA 28.1. TILATA VOI HETI !

Viikon 1 tuottajat/alkuperämaa

Porkkana (Suomi)
Punajuuri (Suomi)
Palsternakka (Kosonen, Janakkala)
Nauris (Suomi)
Keräkaali (Suomi)
Sipuli(Suomi)
Tomaatti (Suomi)
Ruukkusalaatti (Suomi)
Tammenlehtisalaatti (Suomi)
Kiinankaali (Suomi)

Bataatti (Israel)
Paprika (Israel)
Munakoiso (Espanja)

Kukkakaali (Italia)
Parsakaali (Italia)
Varsiselleri (Espanja)
Fenkoli (Italia)
Paksoi (Hollanti)
Kesäkurpitsa (Italia)
Kurkku (Espanja)

Banaani (Peru)
Appelsiini (Espanja)
Omena, Jonagold (Hollanti)
Omena, Golden (Italia)
Omena, Topaz (Hollanti)
Omena, Santana (Hollanti)
Päärynä (Italia)
Veriappelsiini (Italia)
Klementiini (Espanja)
Avocado (Meksiko)
Ananas (Costa Rica)
Sitruuna (Kreikka)

Bataatti-linssipata



2 annosta

200 g bataattia
1 sipuli
1 - 2 valkosipulin kynttä
1 rkl öljyä
1 tl jeeraa eli juustokuminaa
1 tl currya
cayennenpippuria
suolaa
2 dl punaisia linssejä
½ punaista paprikaa
5 dl vettä
Kuori ja kuutioi bataatti. Kuori ja hienonna sipuli ja murskaa valkosipulit. Kuutioi paprika. Kuullota bataattia, sipulia, paprikaa ja valkosipulia muutama minuutti öljyssä kattilassa. Lisää mausteet ja vesi sekä huuhdellut linssit.

Keitä noin 15-20 minuuttia eli kunnes ruoka on kypsä. Lisää tarvittaessa nestettä. Tarkista maku.

Lähde: www.yhteishyva-ruoka.fi

Kuorrutetut naurisviipaleet



4 - 5 naurista
1 - 2 rkl rypsiöljyä
suolaa
noin 2 tl Provencen yrttisekoitusta
2 - 3 rkl seesamin- tai pellavansiemeniä
noin 2 dl mozzarellajuustoraastetta

Kuori naurit ja leikkaa ne 1 - 1,5 cm:n paksuisiksi viipaleiksi. Levitä juuresviipaleet leivinpaperin päälle pellille. Voitele naurisviipaleiden pinnat kevyesti öljyllä. Mausta suolalla ja yrttimausteseoksella ja siemenillä. Kypsennä 200-asteisen uunin keskitasolla 15 minuuttia. Lisää pinnalle juustoraastetta ja jatka paistamista uunin yläosassa 10 - 15 min. Tarjoa kuumina tai kylminä.

Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry

LAATIKOIDEN KIERRÄTYS
uudet laatikot tulevat helmikuussa ja vanhat käyvät vähiin. Otamme mieluusti vanhat laatikot takaisin: noudon yhteydessä Luomulaatikon tai jätä kuljettajallemme. (Ei muihin noutopisteisiin)