

## Kurkut

Italialaiset kurkut ovat osoittautuneet varsinaisiksi murheen kryyneiksi. Tällä viikolla kurkkua on vain hedelmä & vihanneslaatikoissa. Ilmoitelkaa meille, jos ette ole tyytyväisiä kurkun laatuun. Olemme harkinneet pitävämme taukoa kurkun kanssa kunnes tuotteen laatu paranee.

## Tarjouksia

Saimme erän edullisia kilon banaanilastupusseja 6,10 (norm. 12,20) ja kaurasuklaajuomaa 1,95 (norm. 3,50). Tuotteet löytyvät helpoiten "tarjoukset" -välilehdeltä.

## Viikon 4 tuottajat/alkuperämaa

Banaani (Ecuador)  
Mandariini (Italia)  
Omena, Golden (Italia)  
Omena, Royal Gala (Italia)  
Päärynä (Italia)  
Avocado (Meksiko)  
Tumma rypäle (Etelä-Afrikka)

Porkkana  
(J. Kosonen, Janakkala)  
Keltainen porkkana (Suomi)  
Lanttu (J. Kosonen, Janakkala)  
Palsternakka  
(J. Kosonen, Janakkala)  
Mukulaseri (Suomi)  
Nauris (Suomi)  
Tomaatti (Suomi)  
Ruukkusalaatti (Suomi)  
Kukkakaali (Italia)  
Parsakaali (Italia)  
Keräkaali (Suomi)  
Siitakesieni (Suomi)  
Sipuli (Mikkola, Lammi)  
Kurkku (Espanja)  
Paprika (Israel)  
Valkosipuli (Italia)  
Inkivääri (Kiina)

## Vuoden vihannes 2010 – kerivät kaalit



Kerivät kaalit – kerä-, puna-, suippo- ja kurttuakaali - on valittu Vuoden Vihannekseksi vuonna 2010. Keriviä kaaleja on viljelty Euroopassa jo ainakin 2500 vuotta. Keräkaali oli pitkään monissa maissa tärkein viljelty vihannes ja ravitsemuksellisesti tärkeä C-vitamiinin lähteenä. Aikaisemmin kasvimaita kutsuttiinkin kaalitarhoiksi, mikä kuvaa kasvin historiallista tärkeyttä.

Viljelyssä yleisin on vihreälehtinen, tiiviskeräinen keräkaali, jota usein kutsutaan myös valkokaaliksi erotukseksi punalehtisestä punakaalista.

Kaalikasveille tyypillisen maun ja tuoksun antavat rikkipitoiset glukosinolaatit ja niiden hajoamistuotteet. Nykyisin nämä yhdisteet ovat erityisen mielenkiinnon kohteena hyvien terveysvaikutustensa takia, mm. syöpää estävinä aineina. Tutkimustiedon lisääntyminen tällä alalla voikin olla yksi avain kaalien uuteen nousuun tärkeänä osana ihmisen terveellistä ravitsemusta.

## Kookos-porkkanakeitto

500g porkkanoita  
4 sipulia  
4 valkosipulinkynttä  
3 cm pala tuoretta inkivääriä  
1 punainen chili tai chilijauhetta maun mukaan  
4 rkl öljyä  
2 tl juustokuminaa  
1 tl kurkumaa  
4 dl kookosmaitoa  
4,5 dl vettä  
suolaa ja mustapippuria  
kookoshiutaleita

Kuori ja viipaloi porkkana, sipuli, valkosipuli ja inkivääri. Halkaise chili ja poista siemenet ja pilko karkeaksi silpuksi. Kuullota porkkanoita, sipulia, inkivääriä, chiliä ja juustokuminaa öljyssä n. 10 min. Lisää kurkuma, kookosmaito ja vesi. Hauduta n. 10 min. tai kunnes porkkanat ovat pehmeitä. Mausta suolalla ja pippurilla. Koristele tuoreella persiljalla ja kookoshiutaleilla.

Lähde: Smaker från Saltå Kvarn

## Parsakaali-kinkku keitto pinjansiemenillä

1 parsakaali  
1 purjo  
1 valkosipulinkyntsi  
rypsiöljyä  
8 dl kasvislientä  
2 dl keitettyjä valkoisia papuja  
2 dl ruokakermaa, hapankermää tai vastaavaa  
200 g savukinkkua tai kalkkunaa suolaa ja valkopippuria  
persiljää  
oliiviöljyä  
½ dl paahdettuja pinjansiemeniä

Paloittele parsakaali, paloittele myös varsi pieniksi paloiksi. Paloittele purjo. Hienonna valkosipuli.

Kullota parsaa, purjoa ja valkosipulia hetki öljyssä, lisää kasvisliemi. Keitä kasvikset pehmeäksi. Lisää huuhdotut valkoiset pavut, paloitettu kinkku ja kerma. Mausta. Lorauta keiton pinnalle oliiviöljyä ja ripottele pinnalle paahdetut pinjansiemenet.

Lähde: Smaker från Saltå Kvarn

## Laatikoiden kierrätys

Muistatthän, että otamme vastaan puhtaita luomulaatikon pahlavilaatikoita.