

## Ajankohtaista

Marraskuu etenee ja joulukuun suklaainen tulee jo mieleen. Saimme juuri valikoimiimme kaksi suklaauutuutta ja niitä on joulun lähestyessä tulossa lisää.

Nyt voitte maistella ennen kokematonta Vihreätee-Mango tummaa suklaata ...



**2,70**

...ja Cappucino suklaata!



**2,20**

Molemmat ovat saksalaisen Vivanin huippulaatua ja sulavat suussa!

### Uutuus!

saimme valikoimiimme erään luomu appelsiinilimonadia 1,5 litran pullossa. Aineksena ovat mineraalivesi ja aidot hedelmämehut, eikä lainkaan lisättyä sokeria. Maku ei tästä kärsi, vaan on todella hyvä!



(6,60) **4,60**

Hintakin on nyt alennettu!

## Viikon 43 tuottajat/alkuperämaa

Banaani (Ecuador)  
Omena, Golden (Italia)  
Omena, Royal Gala (Italia)  
Päärynä (Italia)  
Ananas (Ghana)  
Avocado (Meksiko)  
Appelsiini (Etelä-Afrikka)  
Kiivi (Italia)  
Porkkana (Suomi)  
Peruna (Suomi)  
Punajuuri (Suomi)  
Lanttu (Suomi)  
Mukulaselleri (Suomi)  
Tomaatti (Suomi)  
Kurkku (Hollanti)  
Demeter Paprika (Hollanti)  
Tammenlehtisalaatti (Suomi)  
Herneenverso (Suomi)  
Kesäkurpitsa (Hollanti)  
Parsakaali (Italia)

## Paahdetut punajuurilohkot

6 isoa punajuurta  
suolaa, mustapippuria  
2 - 3 rkl tuoretta, hienonnettua timjamia  
2 - 4 valkosipulinkynttä  
3 rkl rypsiöljyä

Kuori ja lohko punajuuret ja valkosipulinkyntset. Siirrä lohkot uunivuokaan.  
Mausta suolalla, pippurilla ja timjamilla. Lisää öljyä ja sekoita ainekset hyvin keskenään.  
Kypsennä 200-asteisessa uunissa 30 - 40 minuuttia. Tarjoa lämpimänä kasvislisäkkeenä liha-, kalatai kasvisruokien kanssa.

Kotimaiset Kasvikset ry

## Punajuurilaatikko

1 dl rikottuja ohrasuurimoita  
2 dl vettä  
n. ½ kg raakoja punajuuria  
100 g juuriselleriä  
2 dl hapankermaa tai maitorahkaa  
2 dl kermamaitoa tai ruokakermaa  
suolaa  
yrttejä (timjami sopii erityisen hyvin)  
valkosipulia  
mustapippuria

Keitä ohrasuurimot vedessä puoliksi kypsiksi. Raasta punajuuret ja selleri ja lisää ohran sekaan. Lisämuut aineet. Kumoa voideltuun uunivuokaan ja paista uunissa 200 asteessa 50-60 minuuttia, kunnes laatikko on kiinteää ja ohra kypsää. Tarvittaessa peitä vuonan pinta loppuvaiheessa foliolla.



### Herneenverso

Herneenverso kasvatetaan sokeriherneestä ja ne sisältävät entsyymejä, vitamiineja, kivennäisaineita, lehtivihreää sekä hyvää valkuaista.

Herneenversoja voi syödä sellaisenaan esim. salaatin seassa tai niitä voidaan kypsentää hetki pannulla ja käyttää ruuan lisukkeena

### Laatikoiden kierrätys

Muistattehan, että otamme vastaan puhtaita luomulaatikon pahlavilaatikoita. Voit antaa vanhat laatikot toimituksen yhteydessä kuljettajalle tai jättää vaikka oven viereen odottamaan meitä.