

Demeter lehti

Laatikon ohessa on biodynaamisen yhdistyksen esite. Yhdistys julkaisee jäsenille toimitettavaa aivan loistavaa Demeter-lehteä, jonka aiheina ovat ravitsemus ja luonnonhoito. Kannattaa siis harkita jäsenyyttä! Samalla tuet pientä tärkeää asiaa ajavaa yhdistystä!

www.biodyn.fi

Terveellistä energiaa talven ulkoiluun!

Myyimme nyt kilon herkkupusseja tosi edulliseen hintaan!



(20,-) **16,-**

*Kukkuu kukkuu
pikkulanttu nukkuu
kellarin pimeässä nurkassa –
Hiiri se tuli ja puraisi,
pikkulanttu naurista potkaisi!*

*Nauris se parkas ja
nurkkahan karkas,
porkkana paineli perässä.
Sipuli vain itkeä tillitti –
peruna se tilliä lohdutti.*

*Kaalikin suuttui ja
punaiseksi muuttui,
punajuuri punoitti vieressä.
Retiisi ja kukkakaali kikatti,
salaatti vain yksinänsä mökötti.*

*Suut meni tukkoon,
kun avain kävi lukkoon:
Tarihuri kurkisti ovesta!
"Ollaan me ihan kiltisti,
kasvikset yhdessä vakuutti."*

Viikon 5 tuottajat/alkuperämaa

Banaani (Ecuador)
Verigreippi (Italia)
Omena, Golden (Italia)
Omena, Royal Gala (Italia)
Päärynä (Italia)
Ananas (Costa Rica)
Luumu (Etelä-Afrikka)
Lime (Meksiko)
Porkkana ja Palsternakka (J. Kosonen, Janakkala)
Nauris (Suomi)
Mukulaselleri (Suomi)
Keräkaali (J. Kosonen, Janakkala)
Bataatti (Israel)
Tomaatti (Suomi)
Tammenlehtisalaatti (Suomi)
Paprika (Israel)
Kukkakaali (Italia)
Sipuli (Suomi)
Fenkoli (Italia)
Munakoiso (Espanja)
Tomaatti (Suomi)
Kiinankaali, demeter (Rekola, Kangasala)
Kurkku (Espanja)
Herneenverso (Suomi)
Tilliruokku (Suomi)

Palsternakka

Porkkanan sukulainen, palsternakka, on ravitsemuksellisesti arvokasta syötävää. Se sisältää monia kivennäisaineita ja vitamiineja jopa enemmän kuin porkkana. Palsternakka on erityisen hyvä kaliumin lähde.

Palsternakka sopii hyvin keittoihin, laatikoihin tai vaikka uunissa paahdettavaksi.



Leikkaa kuoritut palsternakat neljään osaan pitkittäin. Pyöräytä lohkot ensin öljytilkassa ja mausta kevyesti suolalla ja pippurilla. Paahda 200 asteessa 15 minuuttia.

Aurinkoinen keitto

1 kpl iso bataatti
5 kpl porkkanaa
2 kpl soseutuvaa perunaa
esim. rosamunda
n. 200 g palsternakkaa
1 prk kookosmaitoa (voi laittaa vähemmänkin) tai 2 dl kermaa
2 kpl valkosipulin kynttä
yrttisuolaa maun mukaan
basilikkaa

Pilko ja keitä kasvikset kypsiksi vähässä vedessä. Soseuta ja mausta kypsät kasvikset.

Lisää kookosmaito ja vettä tarvittaessa. Tarkista maku

Herneenverso keitto

1 ruokku	herneenversoja
3 rkl	voita
1 dl	vehnä jauhoja
1 l	kevyt maitoa
1 tl	suolaa
1 tl	sokeria
riipaus	mustapippuria

Hienonna herneenversot. Sulata voi kattilassa ja pyöräytä herneenversoja hetki voissa. Sekoita joukkoon vehnä jauhot. Lisää noin puolet maidosta ja sekoita, kunnes seos on tasaista ja kiehuu. Lisää loppu maito. Sekoita edelleen. Keitä pari minuuttia ja mausta suolalla, sokerilla sekä pippurilla.

Tarjoa keiton kanssa keitettyjä kananmunia sekä ruisleipää.

Lähde: Pirkka

Laatikoiden kierrätys

Muistattehan, että otamme vastaan puhtaita luomulaatikon pähvilaitikoita.