



### Újság és információk

#### Kedves Dobozosok!

Az időjárás nagyon gyorsan megváltozott, hirtelen a lassú télből igazi tavasz lett. A gyönyörű, tiszta tavaszi napoknak és a nappalok hosszabbodásának köszönhetően nagy növekedésnek indultak a zöldek a fóliasátrainkban.

Bizonyára észrevettétek a sok zöldet a dobozokban. Nagyon sok pozitív visszajelzést kapunk emiatt, hiszen hosszú és szürke volt a tél, kevés lehetőség volt friss, vitamindús ételek beszerzésére. A saláták, melyeket a dobozokban találhattok, lassan eléri maximális méretüket.



### Doboz Ajánlat

Termék	egység	menyiség
sárgarépa	kg	1
burgonya	kg	1
saláta	adag	1
salimix	kg	0.25
lilahagyma	kg	0.5
új hagyma	cs	1
cékla	kg	0.6
sima spenót	kg	0.7
petrezs. gyökér	kg	0.5
<b>Összesen</b>		<b>4400</b>

Reméljük, hogy mostantól már sok zölddel tudunk titeket ellátni. Ezen a héten javában folyt a tavaszi vetés, hogy meglegyen a sok zöld leveles a tavaszi szezonra.

Ha bárkinek van jó receptje, melyet a biozöldségek inspiráltak, nagyon szívesen látjuk, olvassuk őket. Névvél megjelöljük, megosztjuk másokkal is, és a legjobb háromat megajándékozunk!

A verseny húsvétig tart, küldjétek receptjeiteket Kata részére a: [naspolyafakft@gmail.com](mailto:naspolyafakft@gmail.com) címre. A recepteket természetesen csináljátok meg előtte, kostóljátok meg, hogy tényleg olyan finom-e, mint ahogy mondjátok.

Jó étvágyat!

A Zsámboki Biokert csapata



# Zsámboki Biokert

Heti Hírlevél  
Március 19-20, 2014



Jó étvágyat!



## A Nyitott Kertek Box Scheme

A kezdetektől fogva a közvetlen értékesítés volt a Zsámboki Biokert célja. Korábbi tapasztalatainkból okulva tudjuk, hogy nagyon sok előnnyel jár a dobozrendszer és az azzal járó közösségi szerveződés a gazdaság körül. Úgy gondoljuk, hogy erősebbek vagyunk, ha együttműködünk másokkal, így alakult meg a Nyitott Kertek Dobozrendszer - mely három különböző gazdaság együttműködéséből jött létre (Zsámboki Biokert, Gódor Biokertészet, és a Babati Biotangazdaság). A dobozrendszerről az elkövetkezendő hírlevelekben olvashattok majd. Szeretnénk bemutatkozni egytől-egyig, ki kicsoda a gazdaságban, hogy egy kicsit közelebbről is megismerjétek kik vagyunk. Az egyik legnagyobb előnye a dobozrendszernek pontosan az, hogy van egy közvetlen kapcsolat a termelők és vásárlóink, és a város és vidék között, ezt szeretnénk most jobban erősíteni ezekkel a bemutatkozásokkal.

## Recept-ajánló

Újhagymás-spenótos rántottaféle burgonya vagy rizs körettel

### Hozzávalók:

- 4-5 tojás
- egy kis tej
- 4-5 fej lilahagyma
- 1 csomag újhagyma
- sok spenót (ízlés szerint)
- só, bors, fűszerek
- burgonya vagy rizs

Hámozzuk és aprítsuk fel a lilahagymát, és egy kis olajon pirítsuk meg. Mikor ez megvan, adjuk hozzá a tojásokat, e kis tejet, sót és borsot, és folyamatos kevergetés mellett főzzük össze. A végén tegyük bele a csíkokra vágott spenótot, keverjük el, majd a legvégén adjuk hozzá az újhagymát.

A burgonyát vagy rizst ízlés szerint készítsük el és tálaljuk. Adjunk az étel mellé friss salátát, téli porcsínt, így mennyei lesz az ízvilág!





# Zsámboki Biokert

Heti Hírlevél  
Március 19-20, 2014



Kelenföld dobozrendszer pontos információk:  
Humusz-Ház, 1111 Budapest, Saru utca 11  
átvételi ideje 16:00-17:45-ig.  
Tóth Kornélia koordinátor száma: 0620 4142222  
[Humusz Ház Terkép](#)

Kispest dobozrendszer pontos információk:  
Koordinátor: Weszely Gabi 0630 490 67 09, Schneider Gabriella 0670 2585955  
Piac és dobozátvétel 16.00-19.00ig csütörtökönként.  
Cím: 1192, Pannónia út és Gutenberg utca sarkon lévő piac, Wekerle telep.

Albertfalva, 1116 Budapest, Szeremley Miklós u. 19. átvétel fél  
4-fél 5-ig, illetve Szécsi Ilkánál 0630 8978351 lehet érdeklődni,  
ha később szeretnék átvenni a dobozokat.