



Újság és információk

Kedves Dobozosok!

Ezen a héten fejezzük be az őszi vetést a fóliasátrakban. Igaz, fóliáink nem fűtöttek, de fagyálló zöldségeink szépen nőnek télen is. (pl. spenót, salimix, mizuna, medársaláta stb.).

Október 21.-én lesz a harmadik Bemutató Üzem Napunk Zsámbokon, mikor is a fűtetlen természetberendezésekben való gazdálkodást mutatjuk be. Ez azok számára lesz elérhető, akik rendelkeznek MVH regisztrációs számmal vagy őstermelők. Ha ismertek valakit körötökben. akit érdekelne, nézzék meg az ÖMKi honlapját (www.biokutatas.hu).

Szilárddal és a lovakkal előkészítettük a talajt fokhagyma számára a burgonya helyén mielőtt megjön a tél. Ica, Kati és a többiek keményen dolgoztak, hogy betakarítsák az összes burgonyát.

Szép hétvégét!

-A Zsámboki Biokert csapata

Doboz Ajánlat

Termék	egység	menyiség
karfiol	adag	1
fejtőbab	adag	1
salimix	kg	0.2
spenót vagy sóska	kg	0.6
káposzta	adag	1
sárgarépa	kg	1
burgonya	kg	1
vöröshagyma	kg	0.6
zeller	db	1
Petrez zöld	cs	1
Összesen:		4400



Zsámboki Biokert

Heti Hírlevél
Október 15-16, 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 dobozrendszerrel az elkövetkezendő hírlevelekben olvashattok majd. Szeretnénk bemutatkozni egytől-egyig, ki kicsoda a gazdaságban, hogy egy kicsit közelebről 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

Rakott karfiol

Hozzávalók:

1 fej karfiol	olívaolaj
fél kiló sárgarépa	oregánó
1 csokor petrezselyem	bazsalikom
1 fej vöröshagyma	szerecsendió,
2 deci tejföl	frissen őrölt bors
1 tojás,	só
5 deka trappista sajt	

Elkészítés: A karfiolfejet egészben megpároljuk bazsalikomos, sós vízben. A hagymát apróra vágjuk, olívaolajon dinsztelni kezdjük, Hozzáadjuk a karikákra vágott pucolt sárgarépát, egy kicsit együtt pároljuk az olajon. Hozzáadjuk az apróra vágott petrezselymet, sót, frissen őrölt borsot, oregánót és a karfiol főzölevéből egy keveset. Lefedve addig hagyjuk puhulni, amíg a leve el nem fő, illetve a répa nem puha. A karfiolfejet rózsáival lefelé kivajazott jénai tálba fektetjük, beborítjuk a sárgarépával. A tojást összekeverjük a reszelt sajttal, a tejföllel, frissen reszelt szerecsendióval. A masszát a zöldségre halmozzuk, és addig sütjük, amíg a sajt pirulni kezd.





Kelenföld dobozrendszer pontos információk:

Humusz-Ház, 1111 Budapest, Saru utca 11
átvételi ideje 16:00-17:45-ig.

Kabdebó Noémi - noemi.kabdebo@gmail.com

Koller Andrea - andi@humusz.hu
[Humusz Ház Terkép](#)

Albertfalva Doboz Rendszer:

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.

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.

Óbuda Doboz Rendszer:

Koordinátor: Vetier Márta,
email: malna.ribizli@gmail.com

Szerdánként 16:00-18:00
1037 Toronya u. 33 (Óhegyi Népház)