



Újság és információk

Kedves Dobozosok!

Ezen a héten elültettük a fokhagymát a jövő évre. Először megműveltük a földet, ahol a burgonya volt idén, majd komposztot szórtunk szét, dolgoztuk bele és készítettük el ültetésre. A fokhagyma, ha télen bújik ki a földből, jól bírja a telet. A legfontosabb, hogy gyommentes legyen egész tavasszal, és nyár közepén takarítsuk be. Másik fontos dolgunk mostanság a betakarítás és gyomlálás a fóliasátrakban.

Szép hétvégét!

-A Zsámboki Biokert csapata

Doboz Ajánlat

Termék	egység	menyiség
Brokkoli vagy karfiol	adag	1
Hokkaido v sütőtök	adag	1
Karalábé	adag	1
Póréhagyma	db	1
Lilahagyma	kg	0,5
Sárgarépa	kg	1
Burgonya	kg	1
Rukkola	cs	1
Salimix	kg	0,2
Spenót	kg	0,6
Összesen:		4400





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 Spenótos quiche

Hozzávalók:

Quiche tésztához:

19 dkg liszt
só (egy csapott teáskanálnyi)
12 dkg vaj lehűtve, kis darabokban
5 - 6 ek hideg víz

85 g krémsajt
(nálam Philadelphia Light)
0,8 dl tejszín (lehet a fele tej, fele tejszín is)
40 dkg friss spenót
3 gerezd fokhagyma
1/2 szál póréhagyma
15 dkg reszelt sajt (cheddar vagy gouda vagy bármilyen zsírosabb aromás sajt)
5 dkg + egy szórásnyi reszelt parmezán
3 nagy tojás
egy nagy marék pirított fenyőmag
1 ek vaj
só, bors, szerecsendió

Elkészítés: Keverőgépben a lisztet és a sót a vajjal összekeverem, amíg a vajdarabkák egészen aprók lesznek. A hideg vizet kanalanként adom hozzá, amíg a tészta összeáll, de nem ragacsos. Gyorsan labdává gyúrom - minél kevesebbet érintkezik a kezem melegével annál jobb. Fóliába tekerve lehűtöm. Fél óra múlva kinyújtom a tésztát, kerek quiche formába teszem, megszurkálom és újabb fél órára a mélyhűtőbe teszem. Innen megy majd a sütőbe és attól lesz omlós, hogy jéghidegen megy a forró sütőbe (190 fok). A tésztát elő kell sütni (lencsével vagy más nehezzel, majd ha már aranybarna a széle, 5 percig a nehezek nélkül is).

Ez után mehet bele a töltelék.

A póré és a fokhagymát megdinszteltem. Erre jött a nagyobb darabokra vágott spenót, amit éppen csak megfonnyasztottam, amikor elkészült a levét kinyomkodtam.

A krémsajtot a tejszínnel és a tejjel krémesre kevertem, hozzáadtam egyenként a tojásokat, a reszelt sajtokat, a pirított fenyőmagot majd összekevertem a spenóttal. Ezt a tésztára terítettem és 35 perc alatt készre sütöttem. Félidőben még egy kis parmezánt szórtam a tetejére (így nem égett meg csak finoman ráolvadt)



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)