Ha hemma

Peppar
Salt
Vinäger
Honung
Soya
Torkad timjan
Smör
Olivolja
Neutralolja

Vår hälsa
För att främja din hälsa och att du ska få en överblick och balanserad kost har vi i samarbete med vår nutritionist tagit fram riktlinjer för näringsinnehåll, läs mer under Vår hälsa. Du kan även se närings-innehåll med diagram för varje måltid under Mina sidor. Ecoviva kommer att ge förslag om att komplettera med bröd till vissa mål vilket ej är inräknat i näringsinnehållet för måltiden.

Ecovivas hållbarhetsskala
Ecovivas hållbarhetsskala främjar miljömärkta, närproducerade och rättvisemärkta råvaror. Hållbarhets-skalan är framtagen i samarbete med vår miljöexpert. Ett av våra övergripande företagsmål är att alltid vara i framkant och ständigt bli bättre på att leverera miljömärkt, närproducerad, klimatsmart och rätt-visemärkt mat. Ecoviva för statistik för varje levererad vara för att mäta våra leveranser och ständigt bli bättre. Ecoviva har tillgång till Sveriges största ekologiska sortiment. Läs mer om vår unika tjänst på www.ecoviva.se under Vår ekologi.

Vi lyssnar på dig!
Som kund kan du tycka till när du loggar in under Mina sidor på www.ecoviva.se. Ranka recepten. Kolla dina kommande leveranser. Rösta på tillagningstid. Se näringsinnehåll för varje måltid. Du kan även se vad som ska finnas hemma till nästa leverans. På hemsidan kan du även läsa om vår miljö-expert, ställa en fråga till oss eller komma med synpunkter. Sidan kommer ständigt att uppdateras
med nyheter och dina synpunkter är viktiga för oss i vår strävan att ständigt bli bättre!

Tryckt på Maxi Offset, ett träfritt obestruket papper, klorfritt TCF, uppfyller SIS krav om Svanenmärka papper samt är EMAS certifierat.

Ecoviva

MENY VECKA 12

A Lammbiffar med tabouli och hoummus
Tillagningstid 15–25 min (aktiv tid), lätt

B Fisk med krispigt mandeltäcke och ärtor
Tillagningstid 15–25 min (aktiv tid), lätt

C Svartrotssoppa och pannkakor med sylt
Tillagningstid 25–35 min (aktiv tid), lätt

D Fläskkotlett med dragonsås
Tillagningstid 25–35 min (aktiv tid)

Visste du att:
Svartrot (Scorzonera hispanica L) är en korgblommig växt och är släkt med maskrosen. Man förmodar att plantan kommer från Spanien. Svartroten odlades flitigt under 17-1800 talet och fick öknamnet ''fattigmanssparris''. Kanske var det därför som roten plötsligt tappade sin popularitet under 1900 talet? Först på senare år har svenskarna börjat återupptäcka den läckra svartroten. Smaken är mild och angenäm och påminner faktiskt en hel del om sparris.

Svartroten är rik på folsyra och järn. Den innehåller inte stärkelse som upplagsnäring utan inulin, en kolhydrat som i likhet med fibrer inte spjälkas i tarmen. Detta gör svartrot extra intressant för diabetiker och andra som vill ha kontroll över sitt blodsocker. Inulinet hamnar osmält i tjocktarmen och används där som näring av hälsosamma bakterier och bidrar till att hålla tarmfloran i schack.

En av veckans menyer är en läcker soppa på svartrot!