



Ecoviva

EKOLOGISK MATKASSE

BARNVÄNLIG



MENY VECKA 37

Fiskburgare med avokadoröra

Ostkrebinetter med tomatsås

Len potatis & purjolökssoppa med äggmacka

Pasta med sås på skinka från Nibble gård, spenat,
färsk tomat & parmesan

ECOVIVAS RÅVAROR

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
AVOCADO	1 st	A	4
BRÖD, brioche Obs! kylvara	1x4 st	A	4
BRÖD, råghalvor	1 st	C	5
FLÄSKFÄRS	ca 400–500 g	B	5
LÖK gul	1 st	C	4
MATYOGHURT	1 st	A	3
MORÖTTER	500 g	A D	5
PANERAD FISK, panko	2 förp	A	4
PAPRIKA, gul	1 st	B	4
PAPRIKA, röd	1 st	B	4
PARMESANOST	1 st	B D	4
PASTA, spaghetti	1 paket	D	4
POTATIS, mjölig	1 kg	A C	5
PURJOLÖK	1 st	C	4
RÖKT SKINKA	ca 250 g	D	3
SALLAD, isberg	1 st	A D	4
SPENAT	1 förp	D	4
MJÖLK	1 st	C	5
TOMATER	500 g	A D	4
TOMATSÅS	1 burk	B	4
VISPRÄDDE	1 st	C D	5
ÄGG	1x6 st	B C	5

ATT HA HEMMA

Valfritt tillbehör, buljong, olivolja, smör, ströbröd samt vinäger. Och ev. flingsalt.

HÅLL KOLL PÅ HÅLLBARHETEN

Laga rätterna i din egen ordning, men håll lite extra koll på råvarorna. Tänk på att ekologiska, obesprutade grönsaker är extra känsliga.

Fisken är känslig, förvara den riktigt kallt och tillaga gärna rätten först i veckan.

Obs! **Brioche** måste förvaras i kylskåp! Det bäst före-datum som står gäller fryst bröd, tinat är hållbarheten ca 5 dagar i kylan.

Grädden är utan tillsatser och har naturligt kort hållbarhet, läs mer till höger!

Se till att **avokadon** är mogen innan du lagar rätten. Se tips!

Fläskfärs bör förvaras riktigt kallt, gärna 2 grader.

Håll ett extra öga på **paprika, sallad** och **tomater**.

5. Miljö- och Fair trade eller svenskproducerat och miljömärkt.

4. Importerat miljömärkt eller Fair trade.

3. Svenskproducerat ej miljömärkt.

2. Importerat ej miljömärkt, acceptabelt miljöval.

1. Undantagsvara, mindre lämplig ur miljösynpunkt.

Med reservation för smärre avvikelser i händelse av råvarubrist.



ECOVIVAS REKO-RANKING

Vi tar fram recept efter de råvaror som är i säsong just nu. Målet är att minst 75% av råvarorna ska ha allmänt vedertagen miljömärkning eller vara Fair trade.

Till kategorin miljömärkt räknar vi förutom certifierade ekologiska råvaror, även miljömärkt fisk (MSC & ASC) samt naturligt viltkött.

ECOVIVA: FRÅN JORD TILL BORD

GODA GRISAR HAR DET BRA



Denna vecka kommer riktigt gott fläsk från en av våra favoriter, Nibble gård. Det är en grisfarm med egen växtodling strax öster om Västerås som drivs av familjen Johansson och Lindahl. Där står grisarnas behov, arbetsmiljön för personal och klimatfrågorna i centrum.

Nibble har välmående och friska grisar som får växa upp och leva ut sina naturliga beteenden. De har gott om utrymme och bra miljö, de kan välja att vara inne eller ute och syskonkullarna får gå tillsammans hela uppväxten.

Nibble arbetar också aktivt med att minska klimatpåverkan, de fick utmärkelsen Årets klimatbonde 2019 av Svenskt sigill.

Allt detta märks på smaken. Nibble är en grissgård som uppfyller Ecovivas krav på hur fläsk ska smaka, på djuromsorg och arbete mot klimatpåverkan.

BRIST PÅ RÅVAROR

På grund av det aktuella läget kan det med kort varsel bli brist på vissa råvaror. Vi försöker alltid finna bästa möjliga och likvärdig ersättningsråvara. Situationen kan också få till följd att vi nödgas ersätta fler ekologiska råvaror än vanligt med konventionella. Tack för ert överseende.

AZTEKERNA ODLADE SVENSK FAVORIT

Avokado (*Persea americana*) är en frukt som växer på höga träd som ger skörd först efter fem år. Ursprungligen kommer avokado från Sydamerika och odlades flitigt av aztekerna. Deras namn på frukten är "ahuacatl" och betyder testikel på nahuatl, som var deras språk. I svenskan har vi också lånat orden tomat (tomatl), kakao (caca-huatl) och choklad (xocolatl) från nahuatl.

Frukten omnämndes för första gången i Europa på 1500-talet av en spansk conquistador.

Dess lite nötiga smak och innehåll av nyttiga enkelomättade fetter och antioxidanter gör avokadon till en utmärkt näringskälla om den äts i måttliga mängder.



HÅLL KOLL PÅ GRÄDDEN!

Med anledning av förändringar i våra leveranser av mejeriprodukter, så blir vi tvungna att leverera den färska ekologiska grädden med kort hållbarhet, i vissa fall med bäst före redan på onsdagen.

Om man förvarar grädden på det kallaste stället i kylan, brukar den dock hålla i flera dagar extra. Många rätter går även att förbereda/tillaga, vilket förlänger gräddens hållbarhet. Eftersom vi gärna främjar svensk och ekologisk mat, har vi tagit beslut om att fortsätta tillhandahålla ekogrädda, under förutsättning att det fungerar bra för Er som kund. Tveka inte att kontakta kundtjänst om ni har några synpunkter kring detta.

NYTT POSTNUMMER ELLER ANDRA UPPGIFTER?

Glöm inte kontakta Ecoviva (och inte enbart åkeriet) om du har nya uppgifter som **portkod**, **adress**, **postnummer** eller **mobildnummer**. Viktigt att kontakta kundtjänst www.ecoviva.se/kontakt med era uppgifter, senast 10 dagar före leverans, så att vi kan ge er god service och leverera till din dörr.

A Fiskburgare med avokadoröra

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Borsta potatisen och skär i klyftor. Blanda med olja och flingsalt på en bakpappersförsedd plåt och stek i ugn cirka 30 minuter.
3. Tillaga fisken i ugn enligt anvisning på förpackningen.
4. Avokadoröra: Mosa ihop yoghurt med avokado. Smaka av med salt och peppar.
5. Skölj och skär upp sallad och tomat.
6. Låt var och en göra sina egna burgare med tillbehör man gillar och servera med klyftpotatis samt morot som råkost.

INGREDIENSER

Fisk:
2 frp pankopanerade
fiskfiléer

Rostad klyftpotatis:
ca 600 g potatis
1 msk olivolja
salt (gärna flingsalt)

Avokadoröra:
1 st yoghurt
1 st avokado
salt och peppar

Tillbehör:
0,5 st sallad
1–2 st tomat
ca 350 g morötter som råkost
4 st briochebröd

Obs kylvara

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 643 kcal/port.
Energi från protein 25%
Energi från kolhydrat 50%
Energi från fett 25%

OBS! Kontrollera att avokadon är mogen innan du lagar denna rätt. För att påskynda mognaden av avokadon, lägg den i rumstemperatur tillsammans med exempelvis äpplen. För att bromsa mognadsprocessen, lägg avokadon svalt.





B Ostkrebinetter med tomatsås

GÖR SÅ HÄR

1. Koka 4 port. valfritt tillbehör.
2. Färsbiffar: Rör ihop ingredienserna till till en smidig smet med riven ost. Häll äggvitorna i en djup tallrik och rör runt lite med en gaffel. Häll ströbröd på en annan tallrik. Doppa biffarna först i äggvita och sedan i ströbröd.
3. Stek i medelvarm panna i smör eller olja ca 3–4 minuter på varje sida eller tills biffarna är genomstekta.
4. Värm tomatsåsen.
5. Servera biffarna med valfritt tillbehör, tomatsås och paprika som råkost.

Barntips! Uteslut osten i biffarna om du tror det blir för vuxen smak och låt var och en ta riven ost som tillbehör istället.

INGREDIENSER

Färsmet
400-500 g fläskfärs
2 st äggulor
0,75 tsk salt
2 krm svartpeppar
1,5 dl riven ost

Till stekning:
2 st äggvitor + ströbröd
att doppa biffarna i
smör för stekning

Tomatsås:
1 burk tomatsås

Tillbehör:
4 port. valfritt tillbehör
2 st paprika, råkost
(extra ost)

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 718 kcal/port.
Energi från protein 21%
Energi från kolhydrat 45%
Energi från fett 34%



Sätt betyg på receptet!

Glöm inte att sätta betyg på veckans recept! Logga in på: ecoviva.se/Mina-sidor klicka Betygsatt recept. Så påverkar ni våra menyer. Vi uppskattar det!





Pastan i veckans leverans är tänkt till en annan måltid, men ni kan välja att servera pasta till denna rätt och valfritt tillbehör till rätt D istället.

C Len potatis & purjolökssoppa med äggmacka

GÖR SÅ HÄR

1. Gör soppan: Skala och skiva/tärna potatis, skala och hacka lök. Skölj och strimla purjolöken. Fräs grönsakerna i lite olja utan att de tar färg. Tillsätt vatten, vinäger och buljong. Låt soppan få ett uppkok och låt sjuda under lock cirka 15 minuter eller tills potatisen och löken är mjuk. Tillsätt grädde (och mixa ev soppan slät om du vill ha en len soppa). Smaka av med salt och peppar.
2. Stek äggen som var och en vill ha dem.
3. Servera soppan med äggmacka som tillbehör.

Tips! Om ni får en stor purjo, kan ni spara lite grön fin blast till garnering på soppan.

INGREDIENSER

Soppa:

ca 4 st potatisar
(medelstora), ca 400 g
1 st purjolök
1 st gul, lök
9 dl vatten
1 tsk vinäger
2,5 st buljongtärningar
1,5 dl grädde

Tillbehör:

rågbröd
4 st stekta ägg

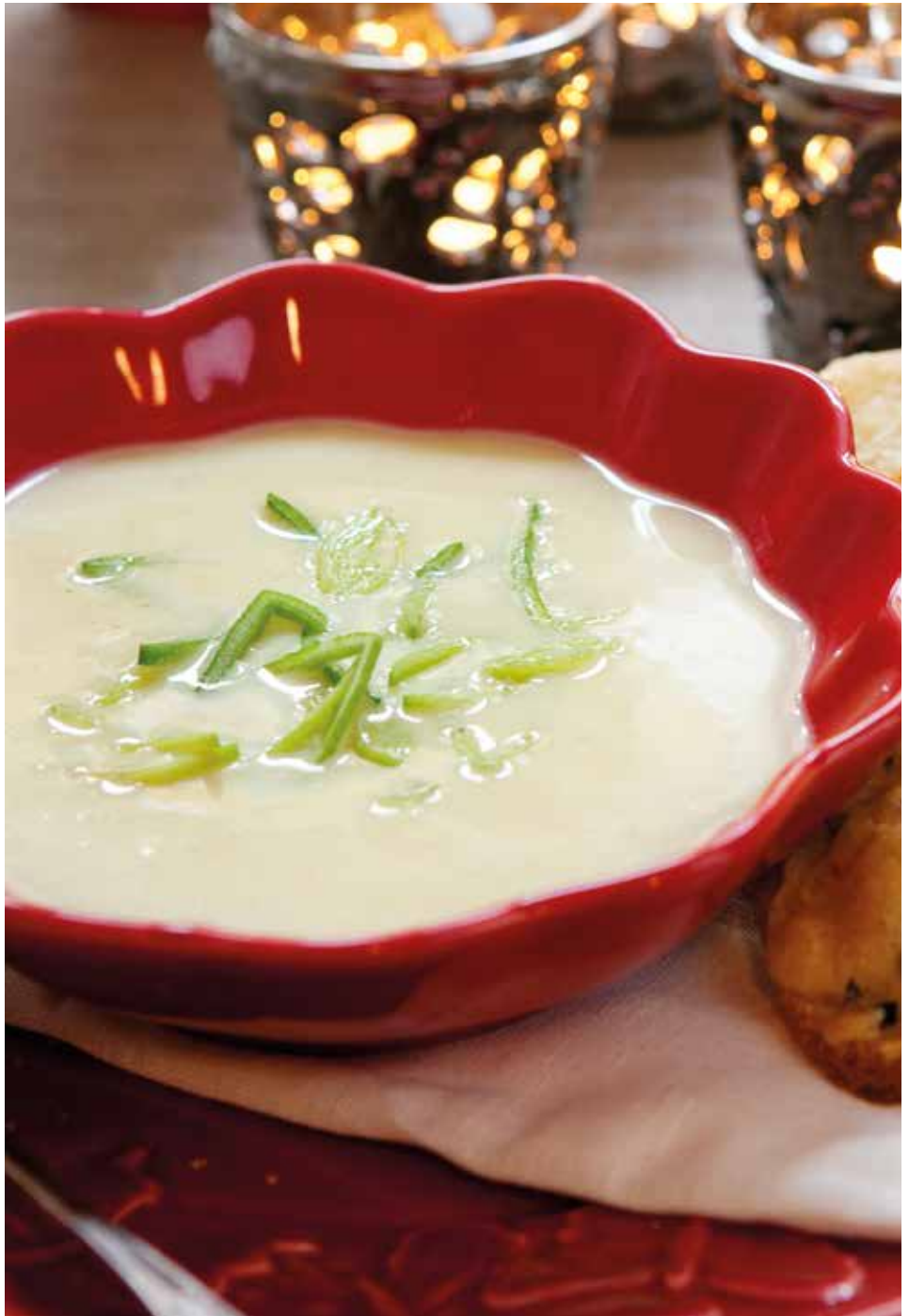
NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 486 kcal/port.
Energi från kolhydrat 50%
Energi från protein 14%
Energi från fett 37%

Kom ihåg att avbeställa din kasse senast fredag 6.00, tio dagar innan leverans.

Du vet väl att du kan skänka bort din kasse om du glömt att avboka?! Ecoviva har valt att ge till hemlösa kvinnor. Vi ombesörjer allt och står för extrakostnaden.





D Pasta med sås på skinka från Nibble gård, spenat, färsk tomat & parmesan

GÖR SÅ HÄR

1. Koka 4 portioner pasta enligt anvisning på förpackningen.
2. Strimla skinkan, vi tycker att ca 200 g ger lagom sälta. (Skala, se tips nedan) och klyfta tomaterna. Skölj spenaten.
3. Fräs skinkan med spenat (och vitlök) i pannan på medelvärme tills vätskan i spenaten kokat in. Till-sätt tomater. Rör ut redningsmjölet i vatten (eller mjölk) och grädde, håll ned i pannan och låt koka ihop ett par minuter. Smaka av med peppar och oregano (eller basilika) och om det behövs salt (beroende på sältan i skinkan).
4. Under tiden, riv morötter och strimla sallad.
5. Servera pasta med sås, sallad, morot och riven ost för den som vill.

Tips! Om det blir skinka över kan du spara den som smörgåspålägg.

Skalningstips: Tomaterna kan skalas med en potatisskalare om de är fasta. Annars kan man skära ett kryss i tomaterna och skälla dem några minuter i kokhett vatten tills skalet går att dra loss. Om du inte störs av skalbitar i såsen, kan du strunta att skala dem.

Barntips! Om barnen inte tycker om spenat och/eller tomat i såsen, kan spenaten och/eller tomaterna serveras som sallad till maten istället.

INGREDIENSER

Pastasås:

200–250 g rökt skinka
1 frp spenat
250 g tomater
1,25 dl vatten (eller mjölk)
1,75 dl grädde
0,75 msk redningsmjöl
(1 klyfta vitlök)
1 tsk oregano eller basilika
2 krm peppar
neutral olja/smör för stekning

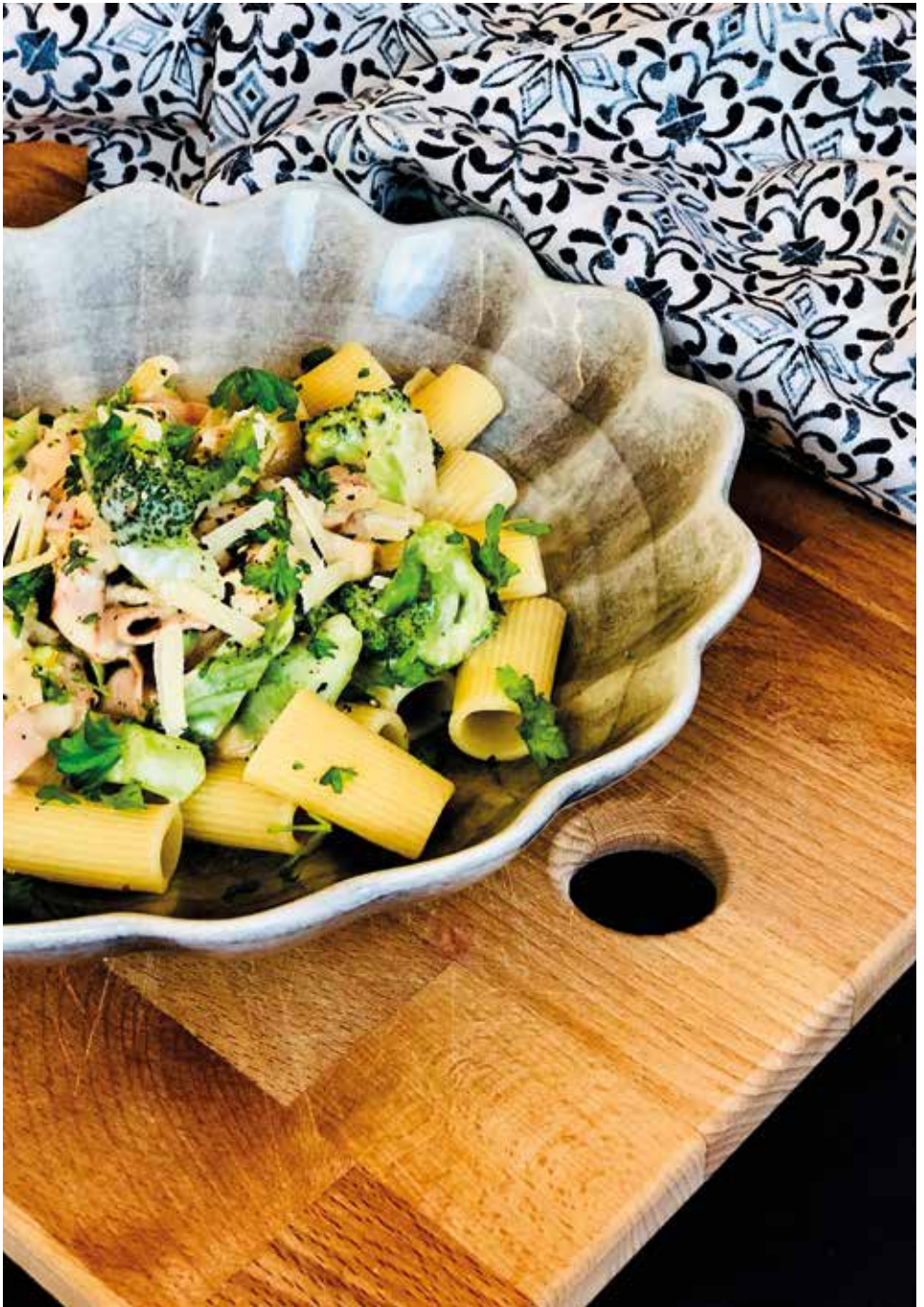
Tillbehör:

4 port pasta
1-2 st morötter, råkost
(ca 150 g)
0,5 st sallad
ost, riven

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 665 kcal/port.
Energi från protein 20%
Energi från kolhydrat 45%
Energi från fett 34%





Denna gång varierar vi rätten med färsk tomat och spenat i stället för broccoli.

Ecoviva

SVERIGES BÄSTA EKOLOGISKA MATKASSAR



Ecoviva gynnar det ekologiska lantbruket, svenska aktörer och småskaligt mathantverk. Mindre företag som nu behöver ditt stöd för att överleva. Vi är bron från dem till ert middagsbord.

Ecovivas vision

Vår vision är att våra kunder ska kunna njuta av god mat, spara tid och underlätta vardagslivet och samtidigt bidra till en hållbar utveckling. Ecovivas tjänster och produkter genomsyras av en helhetssyn på miljö, hälsa och matglädje.

- Cirka 90% ekologiska miljömärkta varor
- Näringsberäknade måltider med näringskommentar
- Miljöexpert och nutritionist som kvalitets-säkrat tjänsten
- Nyttänkande roliga recept av Ecovivas matkreatörer utifrån säsongens utbud av råvaror
- Lättlagade och barnvänliga recept med tidsangivelse för tillagning
- Ecovivas transporter sker i kylbilar som är klimatkompenserade av vår leverantör Gordon.



Några av våra utmärkelser:



AFTONBLADET
Tester



Här kan du nå oss:

Telefon: 08-410 210 02

Kundtjänst: www.ecoviva.se/kontakt

Facebook: Ecovivasmatkasse

Instagram: Ecovivasmatkasse

Twitter: Ecovivasmat