

Markedsmelding

Side, 1

Uke 7-8 2011

- Epler, vi fortsetter med gode epler fra Europa.
- Pærer, fortsatt Holland Conference.
- Druer, sesongen i Sør Afrika nærmer seg slutten. Vi vil i denne perioden få både røde og grønne stenfrie druer direkte fra Argentina.
- Jordbær, Belgia er slutt frem til mars. Vi laster nå jordbær direkte i Spania. Det kommer i år to nye sorter fra Spania – Festival og Splendor.
- Appelsiner, super kvalitet på Junior Navel Late fra Spania. Noe usikkert hva som skjer prismessig denne perioden da det er normalt mye sitrus fra Egypt i denne perioden. Som kjent er det en del uroligheter i dette området.
- Sitron, Primofiori fra Spania hele perioden.
- Ananas, god tilgang og stabile priser.
- Agurk, tror på prisoppgang. Noe mindre kvanta i markedet er grunnen.
- Isberg, Gregal har vist seg å være et sikkert valg, og vi fortsetter med denne produsenten.
- Blomkål/broccoly, topp vare fra Gregal.
- Avocado, stabile priser og topp kvalitet.
- Asparges, topp vare fra Peru.



Økern Torghall 4
0580 Oslo
Tlf 23170180
Fax 23170181
E-mail: post@langdalen.no
Internett: www.langdalen.no

Odd Langdalen
Leverandør av gode tradisjoner



Tomatgryte med skinkebiff



Antall porsjoner: 4

Ingredienser:

- 4 skinkebiffer à 150 g
- 1 løk
- 2 ss margarin eller olje til steking
- 1 boks hakkede hermetiske tomater
- ½ ss chilipasta (sambal oelek)
- 2 ss tomatpuré
- 1 dl vann
- 1 ts salt
- 1 boks hermetiske kikerter
- 2 ts sukker
- ½ ts pepper
- 1 pakke ruccula

Fremgangsmåte:

Del skinkebiffene tvers over i to. Brun margarin i en jerngryte og fres skinkebiffene på høy varme på begge sider sammen med løk i båter. Tilsett tomater, tomatpure, chilipasta, kikerter, vann, salt, og kok opp. La gryten trekke 3-4 minutter, før du smaker til med litt sukker og pepper.

Skjær rucculasalat i mindre biter, og bland den inn like før servering. Server med ris eller potetmos.

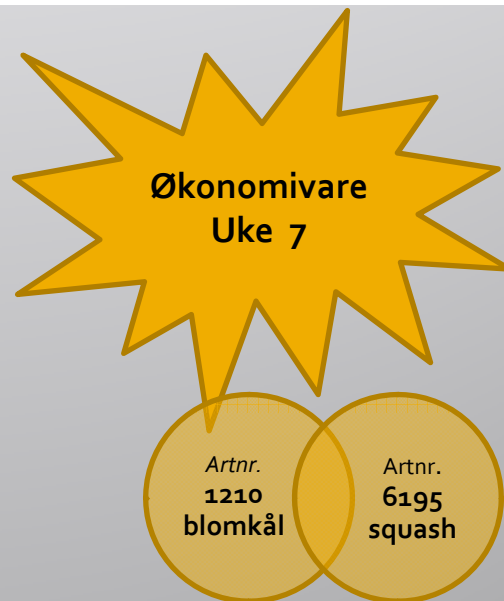
Myter om frukt og grønnsaker

Noen frukt og grønnsaker, som f.eks. poteter, avocado og banan, er fetende.

Avokado har høyt innhold av fett i forhold til annen frukt, men dette er det sunne fettene som vi bør prioritere å få i oss. Frukt og grønnsaker er generelt kalorifattige matvarer som i et variert kosthold sørger for at vi får i oss viktige vitaminer og mineraler. At poteten inneholder mye stivelse og gir rask blodsukkerstigning og dermed gjør at du blir fort sulten igjen, blir irrelevant når poteten er en del av et totalt måltid med andre, mer mettende matvarer, som kjøtt eller fisk.

Viktig info.

Vi anbefaler alle å vaske ferdige blandingsalater. Pass også på at de lagres på kjøll så snart dere har mottatt varen.



Chili

Chili kommer opprinnelig fra Sør Amerika, men dyrkes i dag i Asia, Afrika og deler av Europa. Chili tilhører samme plantefamilie som paprika, men innholdet av et stoff kalt capsaicin er 30 ganger så høyt som i paprika, og dette medfører høyst ulik anvendelse av produktene. Det er dette stoffet som gir chili sin karakteristiske meget sterke smak. Heten sitter i stilken før chilien blir høstet. Når chilien høstes renner væsken ned i membranen og fordeler seg ut i frøene og på innsiden av chilien. Smaken er gjerne sterkest hos de mindre typene chili, mens de lengre og større variantene kan være noe mildere. Chili er ofte spissformet i fasong, men kan variere mye i lengde, farge og styrke. I umoden tilstand er alle chili grønne, men noen skifter farge ved modenhet til rød, rødgul eller gul. Det finnes veldig mange forskjellige varianter av chili som selges fersk, tørket el. røkt. Chili inneholder noe A-, B- og C- vitaminer. Siden chili ofte brukes som krydder er forbruket såpass lite at dette har liten ernæringsmessig betydning.