



## GURK- & AVOKADOSÅS

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 3 hg   | Stor gurka                  |
| 4,5 hg | Avokado                     |
| 4 dl   | Avrunnen<br>grekisk yoghurt |
| 1 msk  | Strösocker                  |
| 10 g   | Mynta                       |

Kärna ur och skala avokado och gurka. Skär gurka och avokado i bitar. Blanda yoghurten med strösocker och mynta. Blanda sedan myntayoghurten med avokado och gurka.

Antal portioner: 10

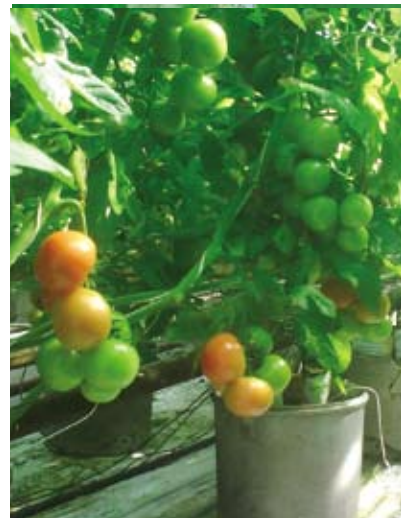
# Smedby Trädgård

## 90 år i tomatbranschen

Smedby Trädgård ligger i utkanten av Norrköping och drivs sedan januari 2008 av Tomas Wennerberg. Odlingarna går dock tillbaka nittio år i tiden. Tomas började själv på Smedby för närmare 30 år sedan, då som sommarjobbade tomatplockare. Idag är det fortfarande främst tomat och gurka som odlas i växthusen på 4500 kvm.

## Gurka & tomat

Odlingarna på Smedby är helt fria från besprutning och istället för bekämpningsmedel används nyttodjur och en såpalösning som är ekologiskt godkänd. Under hösten 2008 installeras också ett nytt värmesystem med fliseldning i växthusen för att nå en mer hållbar uppvärmning under försäsongen. På Smedby odlas idag slanggurka, röda tomater och körsbärstomater men också mindre skördar av jordgubbar och hallon. Har du vägarna förbi finns en gårdsförsäljning under sommarhalvåret.



Gårdsbutiken är Konserv Kompaniets satsning på småskaligt producerade varor. Dels för att stödja de små odlarna och tillverkarna men dels också för att det faktiskt smakar lite bättre så. Mer information hittar du på [www.gardsbutiken.nu](http://www.gardsbutiken.nu)

*Martin Olsson*  
Konservkompaniet

Konserv Kompaniet AB Box 1011, 611 29 Nyköping  
Besöksadress: Idbäcksvägen 12  
Tfn: 0155 - 20 03 00, Fax: 0155 - 20 03 28  
[www.konservkompaniet.se](http://www.konservkompaniet.se)