



Brinkholm nyt uge 39 – 2008

Kære Abonnent

Nu skulle vores mail-system med kontaktpersoner 'være oppe og køre' igen, så vi håber vi når ud til Jer alle.

Efter at hvedehøsten kom godt i hus, er vi begyndt at male mel igen.

Brinkholms hvede kan købes som tre forskellige slags:

1½ Sigtet hvedemel 32 kr. 1½ kg Groft fuldkornsmel 25 kr. 1½ kg Hele korn 28 kr.

Da vi bruger en god gammeldags opretstående stenmølle, bibeholder vi kimdelene og dermed alle de gode vitaminer i melet. Da fiber- og kimindholdet er størst i det grove fuldkornsmel (det er stort set magen til fiberindhold i rugmel) anbefales det, at man altid blander en vis del af det grove fuldkornsmel i dejen. Vi har prøvebagt både herlige madpandekager, og visse slags småkager udelukkende af det grove fuldkornsmel (opskrifter i næste uge). Stort set alle meltyper man kan købe i en almindelig forretning har holdbarhed på et år, og har fået tilsat melforbedringsmiddel. Vores mel har grundet olien i kimen en kort holdbarhed, der betyder, at det helst skal bruges indenfor 1-2 måneder, eller opbevares i fryser, så det ikke bliver harskt. (Mel kan godt tøs op og fryses igen). For at sikre at du altid får friskt mel, producerer vi små mængde mel ad gangen.

Hvis du ønsker lidt ekstra hæveevne fra melet, kan du i øvrigt selv tilsætte melforbedringsmiddel i form af lidt citronsaft.

Kasseindhold:

I den grå og røde kasse er der auberginer. De små er mere faste, det betyder, at de ikke svinder så meget under tilberedningen. De er også en anelse mere bitre end de alm. auberginer, men det skal ses positivt, da det netop er disse bitterstoffer, der er så specielle og vigtige ved auberginen. Da bitterstofferne bl.a. fremmer fordøjelsen. De små auberginer kommer fra Uganda, ved at købe dem er vi med til at udvikle og hjælpe et 3. verdens land. Auberginer kan ikke spises rå og skal steges helt møre. Før i tiden sagde man, at aubergineskiver skulle saltes for at trække bitterstoffer ud, men det er ikke nødvendigt længere, da auberginer ikke er så bitre i dag som de var tidligere. De suger meget olie, når de steges, men det kan man hjælpe på ved at stege på en slipletpande, eller dampe dem først.

Frokostkassen har i denne uge fået Lang grøn Ramiro Peberfrugt gratis, da der var overskud fra sidste uge.

Mange lette solskins-efterårshilsner ☺

Erik, Lisbeth og Eva

Hvis der ikke kommer alt for lave nattetemperaturer, vil der være tilkøb af **bønner til næste uge: 300 g 15 kr.**

Denne uges kasser ser sådan ud ... (med forbehold for sidste øjeblikændringer)

Grå kasse	Rød kasse	Grøn kasse	
2 kg. kartofler		1 kg. kartofler	DK
Gulerødder	Gulerødder	Gulerødder	DK
Porre	Porre	Porre	Brinkholm
2 Majskolber	2 Majskolber	2 Majskolber	DK
Savoykål	Savoykål	Savoykål	DK
Persillerod	Persillerod	Persillerod	DK
Tomter	Tomater	Tomater	DK
Aubergine Mix	Aubergine Mix		NL/U
Salat Iceberg	Salat Iceberg		DK

Frukt kasse		Frokost kasse	
Melon - Honning	Italien	Salat Iceberg	DK
Banener	Mellemamerika	2 Majskolber	DK
Appelsiner - Navel	Syd-Afrika	Tomater	DK
Æbler – Vanda/Aroma	DK-Fejøl	Bladselleri	DK
		Rødløg	Brinkholm
		Agurk	DK
		Avocado	Mexico

Alle varer er økologiske

Opskrifter:

Langtidshævede **boller med Brinkholm mel**, der ikke behøver at efterhæve på bageplade:

10 gram gær
7 dl koldt vand
2 spsk solsikkeolie
1/2 tsk salt
500 gram sigtet hvedemel
500 gram groft fuldkornshvedemel

Ingredienserne blandes i den nævnte rækkefølge, (røres med en ske – dejen skal være sej og klistret), og stilles til hævnning et køligt (12 grader) sted i 8 timer, eller lidt længere i køleskab. Dejen sættes på en bageplade med to skeer direkte fra skålen. (dejen skal ikke slås ned). Sættes i ovnen og bages 20-25 min. Ved 175 grader

Aubergine

I Middelhavslandene bruges de til mange ting, bla. marinerede auberginer. Skær auberginer i skiver og pensl dem med olie. Steg eller grill skiverne, til de er gyldne. Læg dem i et fad og overhæld dem med en dressing af olivenolie, citronsaft, persille, hvidløg, salt og peber.

Spises lun eller kold til grillet kød. Der kan tilsættes kapers, pinjekerner, frisk oregano, rucolasalat, chili, hvid salt ost, oliven, eller meget andet. De marinerede auberginer holder sig fint i køleskabet nogle dage, og kan indgå i en antipastitalerken eller en pastasalat.

1 stor aubergine
salt & Peber
citronsaft
2 spsk olivenolie
hakket persille eller dild
1 dåse tun naturel
2 tomater

stegt. Auberginen bliver efterhånden helt sort. Når den er helt blød, er den færdigstegt. Auberginen flås og kødet afdrypes, inden det hakkes eller køres igennem en blender. Brug en rustfri kniv, så misfarvning undgås. Auberginenpuréen smages til med salt, peber, hvidløg (gerne rigeligt) og blandes med olie og hakkede urter. Afkøles derefter. Læg mosen på et fladt fad og garnér med tun og tomatbåde. Drys med hakket persille eller dild, og server med ristet brød.
Tilberedningstid : Ca. 30 min.

Auberginen lægges på en glohed grillpande eller jernpande. Den vendes ofte, så den bliver ensartet

Hakket oksekød med persillerod og porre

25 g smør
400 g hakket oksekød (ca. 12% fedt)
4 groftrevne persillerødder (ca. 500 g)
1 pilsnerøl (33 cl)
2 tsk tørret timian
2 tsk groft salt
friskkværnet peber
5 porrer i 2 cm skrå stykker (ca. 500 g)
100 g revet ost fx mild gul ost

Smelt smørret i en stegegryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits kødet ca. 2 min., til det smuldrer og skifter farve. Tilsæt persillerødder, øl, timian og krydderier. Vend rundt i blandingen og læg porrerne ovenpå. Lad retten koge ved jævn varme og under låg i ca. 5 min. Tag låget af gryden og kog videre ved kraftig varme ca. 4 min. - rør forsigtigt af og til. Smag oksekødsgrøden til og server den, evt. i gryden. Kom osten i en skål og server den ved siden af sammen med det øvrige tilbehør.

Tilbehør: Groft brød, syltede rødbeder, sennep

Brinkholms egne produkter: Havreneg 20 kr. Rødbeder 1 kg 16 kr Bønner 300 g 15 kr.

Følgende varer kan leveres med ugens grønt, prisen på tilkøbsvarer kan variere fra uge til uge i takt med pris stigninger og fald:

Kassetyper		1,5 kg Rug, knækket	31,2
Grå kasse	15 1 kg. Gulerødder	1 1,5 kg Spelt, sigtet	55,5
Grøn kasse	11 1 kg. Rødbeder	1 1,5 kg Spelt mel (fuldkorn)	45,5
Rød kasse (-kartofler)	13 1 kg. Æbler (danske.)	3 1,5 kg Durum Speltmel	43,0
Frugtkasse	10 1 kg. Bananer (ml.amerika)	2 1,5 kg. Havregryn, fin	31,2
Frokostkasse	11 1 Bl. Frugt	2	
Levering	40/2 Mel	Æg	
Ekstra grønt og frugt	1,5 kg Hvedemel, sigtet	32,2 6 æg	18,0
10 kg. Kartoffler	10 1,5 kg Grahamsmel	31,0 10 æg	30,0
1 kg. Kartoffler	1 1,5 kg Hvede, hel	29,7 15 æg	45,0
1 kg. Løg	2 1,5 kg Rugmel	31,2 30 æg	90,0