



Brinkholm nyt uge 03-2010 (søndag d. 17.01. – lørdag d. 23.01.2010)

Kære Abonnent

I denne uge havde Brinkholm besøg af dyrlægen, der skulle tage blodprøver af fårene, da Brinkholms får er med i det frivillige Maedi-Visna program (de undersøges jævnligt for at sikre, at de ikke er smittet med den frygtede fåresygdom Maedi-Visna). Dyrlægen foretog samtidig det årlige sundhedstjek, og der var ingen tvivl, alle fårene trivedes og havde det rigtig godt. Fårene var meget nysgerrige for at se, hvordan der blev taget blodprøver, og de skubbede og puffede til dyrlægen for at blive kælet. Et af fårene, 'Halvandet-horn' skulle helt op i ansigtet og gav til sidst dyrlægen et kys. Halvandet-horn er bare så kælen – hun fik navnet, på grund af at det ene horn var halvt ved ankomsten til Brinkholm. Senere er nu også det andet horn knækket, så nu har hun kun 2 halve horn – og er derfor også let at genkende.

Grøntsagskasser/Frugtkasser:

Denne uge er det RØD kasse, som får **rosenkål fra Brinkholm** – og i næste uge GRØN kasse. Der kom kun Kålrabi nok til GRÅ kasse – RØD har i stedet for fået Broccoli.

Kålrabi, også kaldet kålroe, en type af *Brassica napus var. napobrassica*, en kulturform af raps med opsvulmet rod. Indholdet af C-vitamin er ret højt, og den gulkødede form indeholder også temmelig meget A-vitamin. Indholdet af calcium og fosfor er højt. Kålrabien/kålroen er nok mest kendt som tidligere tiders husdyrfoder og fattigmandskost på landet. Nogle synes, at det er en herlig rodfrugt, som ikke må glemmes i sund madlavning.

Persillen – tag den straks ud af posen, klip ca. ½ cm af bunden og sæt bundtet i et glas vand. – der kom for få **GRØN peberfrugt**, så GRÅ kasse har i stedet for fået Citron.

Mange gråvejs-vinterhilsner ☺

Brinkholm-folkene

– HUSK at lægge tæppe eller andet ud, som vi kan **dække kassen med**, så **frugt og grønt ikke tager skade**, evt. anskaf en termobox, vi kan sætte kassen ned i.

Sæsonvarer i tilkøb fra Brinkholms marker (faste tilkøbsvarer se bagsiden):

Grønkål 400g 25 kr. – **Rødkål** 16 kr./stk. – **Rosenkål** 400 g 20 kr. – **Bagekartofler** 2 kg 30 kr. – Fra Rønnely : **Rødbeder** 1 kg 16kr./kg – **Strikkegarn af vores egen lammeuld, 6 naturfarver 100 g 80 kr. Skriv efter garnprøve**

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

Grå kasse	Rød kasse	Grøn kasse	
2 kg Kartoffler		1 kg Kartoffler	DK
1 kg Gulerødder	1 kg Gulerødder	1 kg Gulerødder	DK
Hvidkål	Hvidkål		DK
Kålrabi	Broccoli		DK/It
Skalotteløg i net	Skalotteløg i net	Skalotteløg i net	F
Blomkål GRØN		Blomkål GRØN	It
	Rosenkål		Brinkholm
Citron	Peberfrugt Grøn	Peberfrugt Grøn	NL
Bladselleri	Bladselleri	Bladselleri	E
Persille	Persille	Persille	F

Frugt kasse		Frokost kasse	
Æbler Topaz/Elstar	DK	Kinakål	NL
Appelsiner Navelina	It	Blomkål GRØN	It
Bananer	Mellemamerika	Peberfrugt Grøn	NL
Clementiner	It	Bladselleri	E
		Chamignon	

Alle varer er økologiske

Næste uges kasser: Se <http://www.landbrugslauget.dk/Forside/naesteUgesKasse.php>

Opskrift

Brasieret Kålrabi Med Bacon Og Timian

500g skrællede kålrabi
100g bacon
oliveolie
2-3 fed hvidløg
3 kviste timian
citronsaft
honning
salt og peber

Skær kålrabi i tern og bacon i strimler.
Steg kålrabi i lidt olie sammen med bacon, hakket hvidløg og timian i ca 20 min ved middel varme.
De skal være møre med en anelse bid.
Smag kalrabi til med lidt citron, honning, salt og peber.
Server grønsagerne som en selvstændig ret måske med et spejlæg til. Eller som tilbehør til en god bøf, steg eller stegt fjerkræ.

Ovnbagte rodfrugter/urter:

Brug i alt 600 g af følgende: kålroer, kartofler, rødbeder, selleri, gulerod, persillerod.

Lidt olie, salt. Evt. krydderier og friske krydderurter.

Tænd ovnen på 200 grader – Vask og skræl urterne – Skær dem i store tern (passer til en mundfuld).

Læg på bageplade. Pensl med lidt olie og drys med lidt salt.

Bag i ovnen ca. 20-30 minutter (mærk med en gaffel om stykkerne er møre)

Bruges som tilbehør til vegetariske retter eller kødretter.

Alle rodfrugter kan bruges, og der kan tilføjes krydderier (fx karry) og friske krydderurter (fx timian).

*Et par opskrifter fra Lisbeth til Jer, der ikke er så vilde med den karakteristiske smag af **rosenkål**:*

Rosenkål med feta og tørrede tomater

1 kg rosenkål
100 g fetaost
1 håndfuld tørrede tomater i olie
Salt
Peber

Rosenkålen renses og skæres i kvarte, kog dem i 4-5 minutter. De tørrede tomater skæres i mindre stykker. Bland rosenkål, tomater, salt og den olie der hænger ved tomaterne. Anret på et fad og drys med peber og smuldret feta.

Rosenkåls salat (Lisbeth kalder det citron-salat derhjemme, hvor Rosenkål er et fy ord)

Rosenkål
Citronsaft
Olie, salt og peber

Rens rosenkålen og skær den i meget meget tynde skiver, blancher i kogende vand i 1-2 min. Blandes i en dressing af olie, salt peber og meget citron saft.

Sæsonvarer i tilkøb: Grønkål 400g 25 kr. – Rødkål 16 kr./stk.– Rosenkål 400 g 20 kr. –

Kassetyper	Pris	1 kg. Bananer (ml.amerika)	25 kr.	1½ kg Hel Rug	25 kr.
Grå kasse	155 kr.	1 kg. Bl. Frugt (DK/udenl.)	28 kr.	Aurion mel og gryn	
Grøn kasse	110 kr.	150 g Mandler	29 kr.	1,5 kg Spelt sigtet	55,50 kr.
Rød kasse (- kartofler)	135 kr.	500 g Mandler	90 kr.	1,5 kg. Spelt mel (fuldkorn)	45,50 kr.
Frugtkasse	100 kr.	1 kg Mandler	175 kr.	1,5 kg Durum Spelt	43,00 kr.
Frokostkasse	110 kr.	Brinkholm mel		1 kg Havregryn Grov	29,00 kr.
Levering	40/20 kr.	1½ kg Sigtet Ølandshvede	33 kr.	700g Glutenfri grød	42,00 kr.
Ekstra grønt og frugt		1½ kg Gr. fuldk.Ølandshvede	26 kr.		
10 kg. Kartofler	100 kr.	1½ kg Grahams Ølandshvede	29 kr.		
1 kg Kartofler DK	10 kr.	1 kg Hvedeklid	20 kr.	Æg	
1 kg Løg	20 kr.	1½ kg Hel ØlandsHvede	27 kr.	6 æg	18 kr.
1 kg. Gulerødder DK	11 kr.	1½ kg Sigtet Rugmel	31 kr.	10 æg	30 kr.
1 kg Pærer (udenl) *	30 kr.	1½ kg Groft fuldk. Rugmel	29 kr.	15 æg	45 kr.
1 kg. Æbler (danske)	27 kr.	1½ kg knækket Rug	27 kr.	Strikkegarn 100 g **	80 kr.

* Pærer fås kun i de uger hvor der er pærer i frugtkassen.

** Strikkegarn af vores egen lammeuld, 6 naturfarver, skriv efter garnprøve.

Prisen på tilkøbsvarerne kan variere fra uge til uge i takt med pris stigninger og fald.

LandbrugsLauget a.m.b.a.; Kulagervej 23, St. Linde, 4653 Karise

Tlf. 56 78 89 69, mail info@landbrugslauget.dk; Hjemmeside www.landbrugslauget.dk