



Brinkholm nyt uge 04-2010 (søndag d. 24.01. – lørdag d. 30.01.2010)

Kære Abonnent

I morgen lørdag skal der afholdes møde i Grøntsags-gruppen, hvor der bl.a. skal tages stilling til, hvilke grøntsager og sorter, vi i år skal have på grøntsagsmarken og senere i kasserne. Nogle kål, samt porre og løg er bestilt som småplanter fra forskellige producenter på Sjælland, andre skal vi bestille som frø.

Der er netop kommet nylavede **lammespegepølser** til Brinkholm – igen 2 slags: Den ene med chili – som er noget stærkere end sidste gang, dog uden at være 'hot'. Den anden er med hvidløg og rosmarin. De er større end sidst - vejer over 700 g og denne gang er de vaccumpakket. Prisen er **150 kr./stk.**

Selvom de ikke er Ø-mærket på skindet, er kødet fra vores egne økologiske dyr og krydderierne er også økologiske. Desuden er de slagtet på et økologisk godkendt slagteri. Bestil allerede nu, hvis du vil have en chance; sidst blev de solgt i løbet af 1 uge. Hvis du er en af dem, der blev sat på venteliste, bedes du bekræfte din bestilling senest fredag d. 29. januar.

Grøntsagskasser/Frugtkasser:

Så kom turen til GRØN kasse med **Rosenkål fra Brinkholm**. Da RØD kasse i sidste uge blev snydt for **Grøn Blomkål**, får de den i denne uge; det er en dejlig variation af den alm. Blomkål – sprød og lækker at spise rå, på samme måde som når man tager en gulerod mellem måltiderne.

Jordkokker og **løg** kommer fra vores lokal avler i Klippinge, Stevns, det samme gør æblerne. **Hvidløg** kommer fra Lotte Lei, der vandt Økologisk Guld2009 med sine egne dyrkede hvidløg, som der desværre ikke flere af, men hun importerer nogle meget flotte fra Spanien.

Mange friske frost-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 – **Uld-Strikkegarn fra vores egne lam, 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
Jordkokker	Jordkokker	Jordkokker	Klippinge
Løg	Løg	Løg	Klippinge
Grønne bønner	Grønne bønner	Grønne bønner	Æ
Østershatte	Østershatte	Østershatte	DK
Savoykål	Savoykål		It
		Rosenkål	Brinkholm
Frisée salat	Blomkål GRØN		It
Hvidløg	Hvidløg		E

Frugt kasse		Frokost kasse	
Æbler Topaz/Elstar	DK	Leveres kun i ulige uger	
Appelsiner Navelina	It		
Banoner	Mellemamerika		
Ananas	UG		

Alle varer er økologiske

Opskrift

Korsblomstrede grøntsager

Navnet korsblomstrede grøntsager skyldes det kors, som blomsterne på grøntsagerne danner.

Til de korsblomstrede grøntsager hører blandt andet *broccoli*, *blomkål*, *rosenkål*, *grønkål*, *savojkål*, *radiser*, *peberrod*, *brøndkarse*, *sennep* og *ruccola*.

I Grækenland spiser man superfintsnittet hvidkål med smuldret hvid salt ost (Feta-ligende ost), olivenolie, citronsaft og oreganodrys.

I Italien laver man en vidunderlig pastaret af små, kogte broccolibuketter, der vendes i varm olivenolie sammen med hvidløg, frisk chili, sardeller/ansjoser og pinjekerner. Drys med revet parmesan.

Tips om tilberedning

På grund af den kraftige og flade smag, trænger kål næsten altid til et modspil, og du kan med fordel give den et løft med et syrligt, sødt og krydret islæt.

Til en syrlig salat:

Alle kåltyper kan anvendes, hvis de skæres fint ud og marineres i en sød eddike dressing med æbleeddike, honning, sennep, olie og eventuelt lidt frugt og løg.

Til wok-retter:

Finere kåltyper som broccoli, spidskål og kinakål egner sig perfekt til hurtig tilberedning med eksempelvis soja, ingefær, ris eddike, citrongræs og rørsukker.

Til gryderetter:

Anvendes groft skåret kål i rigelige mængder, og braiser (kog) det med løg, rosiner, og en god mængde kraftige krydderier, for eksempel peber, hvidløg, kommen, karry eller lignende - et perfekt efterårstilbehør.

Prøv også:

Let kogte blade fra savojkål i en salat med en sennepsdressing med honning og peberrod. Eller minutkogt broccoli vendt med en dressing af græsk yoghurt, æbler, flormelis, bladselleri og citron.

Pasta med Østershatte (se også opskrifter på Østershatte uge 49-2009: www.kandbrugslauget.dk > Forsiden > Indeks 'Gamle Nyhedsbreve')

1 portion Østershatte + 1 løg + 1 fed hvidløg + 1 spsk. Olivenolie + 2 spsk. Cremefraiche + 1½ dl skummet/minimælk, salt & peber, 1 tsk. citronsaft, 1-2- tsk. soja + evt. 2 kviste rosmarin

Børst østershattene af med køkkenrulle. Rens svampene, og skær dem i strimler. Skræl løg og hvidløg og hak dem fint. Varm olien op på stegepanden. Tilsæt løg og hvidløg, og svits dem hurtigt under omrøring. Bland svampene i, læg låg på og lad dem simre i 10 min. Bland cremefraiche og mælk med svampe/løg-blandingen, og lad det syde ved lav varme uden låg. Smag til med salt, peber, citronsaft og soja. Bland færdigkogt pasta fx tagliatelle med svampesaucen på panden og varm op + evt. hakket rosmarin i.

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.