



Brinkholm nyt uge 05-2010 (søndag d. 31.01. – lørdag d. 06.02.2010)

Kære Abonnent

I går havde vi en fantastisk smuk vinterdag med høj blå himmel og solskin, som glitrede i sneen. Vi var et par stykker ude og gå en tur langs Tryggevælde Å, som nu er frosset til. De 2 fårehunde nød at løbe langt og rulle sig i sneen, de savner meget at hyrde på fårene; det må man ikke i øjeblikket, hvor de er med lam, da de så kan blive stresset og tabe lammene.

Her på Brinkholm er sneen nu – fredag eftermiddag – begyndt at falde tæt, og der da også varslet snestorm i det meste af region Sjælland med vindstyrke op til kuling fra NØ, hvilket betyder kraftig snefygning.

Vi håber dog ikke snevejret bliver så voldsomt og vedvarende, at det giver problemer hverken for pakkeholdet at komme frem til Brinkholm lørdag eller med at køre ud med kasserne søndag-mandag. Sæt allerede nu kryds i kalenderen til at besøge Brinkholm på **Fårets Dag Påskelørdag d. 3. april 2010.**

Grøntsagskasser/Frugtkasser:

Vi modtog desværre for få *Mangetout* til ORANGEkasse, nogle har i stedet for fået 1 bk. *Skalotteløg*.

Da der desværre også kom for få *peberfrugter*, får nogle ORANGEkasse 1 *kokosnød* i stedet for.

Desværre var der ikke flere Navel/Navelina appelsiner, det blev i stedet for Tarroco, som er en halvblods-appelsin, meget frisk og saftig.

Mange sneflokke-vrimlende-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 sidsteøjebliksændringer)

| Grå kasse | Rød kasse | Grøn kasse | |
|---------------------|---------------------|---------------------|-----|
| 2 kg Kartoffler | | 1 kg Kartoffler | DK |
| 1 kg Gulerødder | 1 kg Gulerødder | 1 kg Gulerødder | DK |
| Rødbeder, små lækre | Rødbeder, små lækre | Rødbeder, små lækre | DK |
| Blomkål | Blomkål | Blomkål | It |
| Kokosnød | Kokosnød | Kokosnød | ShL |
| Bønner grønne | Bønner grønne | Bønner grønne | Æ |
| Peberfrugt Grøn | Peberfrugt Grøn | Peberfrugt Grøn | It |
| Courgette | Courgette | | It |
| Chili, pose blandet | Chili, pose blandet | | UG |

| Frugt kasse | | Frokost kasse | |
|--------------------|---------------|--------------------------|--------|
| Æbler Topaz/Elstar | DK | Salat Frisée | It |
| Appelsiner Tarocco | It | Blomkål | It |
| Banener | Mellemamerika | Bønner grønne | Æ |
| Grape Rød | Tyrkiet | Peberfrugt Grøn/Kokosnød | It/ShL |
| | | Mangetout/Skalotteløg | Æ/DK |
| | | Courgette | It |

Alle varer er økologiske

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

Opskrift

Vokstegt kylling med Chili,Kokosnød

300 g kylling bryst el. lig
1/2 blomkål
1 courgette
1 chilli
mælk fra en kokosnød og ½ delen af kødet
Karry, Hvidløg olivenolie

Blend kokos og mælken. Skær kylling i tynde strimler, blomkålen deles i små buketter, stilken og courgetten skæres i tynde stave. Brænd karryen af på en tør vokpande, tilsæt derefter olivenolie. Brun først kylling og chilli kort tid, kom så grøntsager og hvidløg i. Husk det skal have meget varme, så der skal røres hele tiden. til sidst hældes kokosmassen i, vend det rundt et par gange. Server med ægnudler el. ris.

Rødbeder

Rå rødbeder kan skrælles og spises revne med fx en yoghurt dressing eller i råkostsalater. Du kan også bage dem i ovnen i 1-1 time ved 180°C. Eller kog de m hele – med skindet på – i ca. 1 time afhængigt af størrelse. De er møre, når de ligesom kartofler føles bløde at stikke i med en kniv. Hæld koldt vand over og gnid skindet af med hænderne.

Husk at bevare bladhæftet og rod-enden ved tilberedning. I begyndelsen af sæsonen fås rødbeder med top. Toppen kan anvendes som spinat.

Rødbeder er heldigvis blevet et hit igen, ikke kun som syltede rødbede, rødbeder bagt i ovnen med lidt hvidløg smager forrygende, eller en lækker rødbede-bøf.

Rødbeden indeholder meget jern og et stof der hedder hyaluronsyre som er med til at skabe fylde i huden, ja man kan måske kalde det for "naturligt Botox"

Se en lækker opskrift på rødbede-bøf og stegte rødbeder

Brug røbden frisk i en **rødbedetatziki**. Her skræller og river du rødbederne, drysser den med salt og lader dem dryppe af i en sigte i 10 min. Herefter blander du det med revet hvidløg, græsk yoghurt, æbler i tern og lidt salt og peber. Dejlig frisk og lækkert tilbehør til al slag kød – eller som en frokostret.

Glaserede rødbeder. Varm lidt olie i en gryde. Skær rødløg i halve skiver. Skræl rødbederne og skær dem i mindre stykker. Svits rødbeder og løg i olien. Tilsæt lidt vand og skru ned til lav varme. Tilsæt en god mængde balsamico, tørrede tranebær, en sjat honning, samt lidt salt og peber. Lad simre i 30 min eller indtil rødbederne er møre og al væden er kogt væk. Serveres varm evt. med små klatter rygeost ovenpå. Rigtig godt til en god oksesteg fx culotte.

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

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