



## Brinkholm nyt uge 06-2010 (søndag d. 07.02. – lørdag d. 13.02.2010)

### Kære Abonnent

På trods af vintervejret med ikke helt nemt fremkommelige veje, lykkedes det Pakkeholdet at komme igennem til Brinkholm, og trods kulden i den meget kolde pakkehal, så alle kasser blev pakket i sidste uge, og på begge dage, både søndag og mandag, blev *alle* kasser kørt ud, selvom det på et tidspunkt om søndagen så ud til, at vi var nødt til at droppe de kunder, der lå nordligst så som Veksø, Jyllinge og Svogerslev. På Land-turen, som nok var værst rent snemæssigt, var vi dog nødt til at træffe aftale med en af vores kunder, der bor på en skovvej, om at møde os ved hovedvejen, da der var stor risiko for at køre fast. Heldigt at snestormen først kom tirsdag eftermiddag, hvor himmel og jord stod i ét, og det ikke var til at orientere sig. Flere biler kørte da også fast her på egnen. Nu håber vi, at det til denne uge også lykkes både at pakke og køre ud med kasser.

**Kyndelmisse** – missa candelarum betyder lysenes fest – var i **tirsdags d. 2/2**, hvor snestormen rasende hen over landet, og hvis nogle af de nedenstående gamle ordsprog holder stik, skulle vinteren snart være forbi:

1. "Hvis det blæser så voldsomt, at atten kællinger ikke kan holde den nittende ved jorden, så er vinteren snart forbi" – 2. "Også snevejr denne dag lover tidligt forår" – 3. "Hvis det er gråvejr, vil vinteren snart slutte" Og så siger man også "Som vejret er i dag vil det også være den 25. marts" – hvis dette også holder, er der noget at se frem til .....

Fra en andelshaver: Hjælp til de hjemløse – 'Den Sorte Gryde' – PFA 'Brug Livet Fonden' hylder dem, der gør en indsats for andre – læs mere på [www.pfa.dk](http://www.pfa.dk) og stem på en hjertesag.

Mange gråvejrsvinterhilsner ☺

### 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 sidstøjeblikkeændringer)**

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	Hvidkål	NL
Porre	Porre	Porre	NL
Broccoli	Broccoli	Broccoli	It
Løg	Løg	Løg	DK
Timian	Timian	Timian	DK
Ingefær	Ingefær	Ingefær	CH
Skorzonerrødder	Skorzonerrødder		NL
Salat Radicchio	Salat Radicchio		It

Frugt kasse		Frokost kasse	
Æbler Elstar/Jonathan	DK/It	Leveres kun i ulige uger	
Appelsiner Navel	It		
Bananer	Mellemamerika		
Grape Rød	Tyrkiet		
Pærer Concorde/Conference	NL		

Alle varer er økologiske

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

# Opskrift

## Timian – *Thymus vulgaris* L.

Timian er en velkendt gammel krydderurt i det danske folkekøkken. Den smager fantastisk, men det er de færreste der kender alle timians gode egenskaber. Den er fyldt med stærke antioxidanter og kan slet ikke bruges nok i madlavningen. Den er bakterie- og svampehæmmende. Den kan bruges udvortes mod svampeinfektioner og er også velegnet som mundskyllevand, eller som te – Tørret urt: 1-3 g, 3 gange dagligt.

Hvis man har tendens til at hoste, specielt om morgenen, er timiante meget virksomt. Drik et stort krus, gerne sødet med honning, og mærk hvordan det lindrer.

Timian er uundværlig til gule ærter, men den smager også herligt til oksekød, svinekød og grøntsagsretter. Prøv den også i frikadeller.

## Skorzonerrod

Indeholder ikke stivelse som oplagsnæring, men derimod inulin, som er et kulhydrat, der overvejende er opbygget af fructoseenheder. Den indeholder kun nogle få procent glucose, hvilket gør skorzonerrod interessant for diabetikere. Skorzonerrod hører til blandt de mere energirige grønsager. Den har et stort indhold af mineraler, især jern. Skorzonerrod smager lidt som asparges, også kaldet fattigmands-asparges. Kan holde sig en uge i plastikpose i køleskab.

Skorzonerrodde skrælles (umiddelbart inden brug, ellers skal de lægges i eddikevand og skylles inden brug)

*Dybfrysning:* Skorzonerrodde er besværlige at skrælle, men hvis man blanchere dem i et par minutter, er skrællen lettere at fjerne. Bagefter skæres rodde i mindre stykker og nedfryses portionsvis.

## Skindstegt fisk, skorzonerrod og spidskål

400 g filet af fisk med skind  
(rødfisk, sandart, aborre, fjæsing eller knurhane)  
300 g skorzonerrodde  
2 spsk olivenolie  
1 bk svampe-brune champignoner,  
østers- eller bøgehatte  
1 lille bundt frisk timian  
1 dl græskarkerner  
1/4 hvidkål eller spidskål  
1 spsk sesamolie  
3 spsk citronsaft  
50 g (uden sten) sorte oliven  
1 spsk tamari

smule olie sammen med svampene og 1 snittet hvidløgsged. Steg ved svag varme i nogle minutter, til de får en gylden farve.  
Sørg for, at fiskehandleren har skrabet eventuelle skæl af fisken. Steg fisken ved lav varme på skindsiden i en smule olie. Læg fed af hvidløg og timian ved. Krydr fisken med salt og peber, mens den steger. Fisken er færdig, når den er hvid hele vejen igennem. Tag straks panden af varmen, når fisken er færdig, og vend den, så skindet forbliver sprødt.  
Rist græskarkernerne på en tør varm pande, til de er gyldne. Snit kålen groft og tilsæt det til græskarkernerne på panden, tilsæt ¼ dl vand efter 1 minut og kog op. Tilsæt sesamolie og citronsaft samt groft hakkede sorte oliven og tamari. Sving det sammen og server

Skræl skorzonerrodde, skær dem i splitter og kom dem i en gryde med ½ dl vand og damp dem i 2 minutter, til vandet er væk. Tilsæt derefter en

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

Kasstyper	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.	<b>Aurion mel og gryn</b>	
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.	<b>Brinkholm mel</b>		1 kg Havregryn Grov	29,00 kr.
<b>Levering</b>	40/20 kr.	1½ kg Sigtet Ølandshvede	33 kr.	700g Glutenfri grød	42,00 kr.
<b>Ekstra grønt og frugt</b>		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.	<b>Æg</b>	
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.	<b>Strikkegarn 100 g **</b>	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.