



## Brinkholm nyt uge 08-2010 (søndag d. 21.02. – lørdag d. 27.02.2010)

### Kære Abonnent

#### En hilsen fra vores Møller Erik:

Der kommer mere og mere fokus på godt og sundt brød i disse tider – i øvrigt godt understøttet af bagebøger, som Claus Meyers og Skærtofte Møllers bøger. Claus Meyer er i øvrigt en stor fortaler for netop Ølandshvede. Men udover fokus på Ølandshvede er der også megen snak om fuldkornsprodukter – og her er Brinkholms grove fuldkornsmel (både hvede og Ølandshvede) et "must" i ethvert køkken. Det grove mel (som virkelig er meget grov) er fantastisk til at lave vafler af – de blev højt berømmet af ca. 1000 mennesker til Økologisk Guldmedaljekonkurrencen 2009. Opskriften er på Brinkholms hjemmeside under "mel". Derudover kan man lave nogen rigtig gode madpandekager, eller bruge 50% i småkagedejen, brug den til panering eller som 30-40-60% andel i brøddejen, i klækagedejen, til grov-muffins osv. Med andre ord – en uundværlig del i det moderne køkken (som der stod i min mormors køkkenbog).

Se side 2: en nem opskrift på fuldkorns-madpandekager: (En "4-5-6" opskrift så den er nem at huske).

### Grøntsagerne på marken

Den megen frost vi har haft i de seneste måneder, er desværre gået hårdt ud over de sidste grøntsager, der stod på marken. Forleden dag blev der taget noget **grønkål** ind for at bedømme om det stadig kunne bruges. Desværre er vi ikke helt tilfredse. Direkte fra marken ind i køkkenet ville gå, men 2 dage i en pose kan ikke forsvares, når det bliver lidt slattent og kedeligt. Vi har det dog, endnu til **rabatpris 2 x 400 g 25 kr.** Harerne har nydt godt af vores grøntsager, da det eneste der stak op af snedækket var rosenkål-stokke, derfor er der desværre ikke flere **rosenkål** som tilkøb.

Mange mildere 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 nu 2x400 g 25 kr.** – **Rødkål 16 kr./stk.** – **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
Blomkål	Blomkål	Blomkål	F
Glaskål grønne	Glaskål grønne	Glaskål grønne	It
Sølvbeder	Sølvbeder	Sølvbeder	It
Hvidløg	Hvidløg	Hvidløg	Ar
Løg	Løg		DK
Courgette	Courgette	Porre	It/NL
Tomat Cherry	Tomat Cherry		It
Avocado	Avocado		Mx

Frugt kasse		Frokost kasse	
Æbler Elstar	DK	Leveres kun i ulige uger	
Appelsiner Wash.Navel	It		
Banener	Mellemamerika		
Pærer Concorde/Conference	NL		
Vindruer sorte stenfri	SydAf		

Alle varer er økologiske

## Opskrift

### Fuldkorns-madpandekager

4 dl Groft ølands / hvedefuldkorns mel

5 æg

6 dl mælk

Lidt salt

Margarine / smør / olie til at stege pandekagerne i

Pandekagedejen er forholdsvis tyktflydende så den kan evt hjælpes med en spatel til at flyde ud.

### Blomkålsgratin

3-4 pers

3 dl mælk

75 g fedtstof

90 g mel

4 æggeblommer

4 æggehvider

1 blomkål

salt

revet muskatnød

I stedet for alm. rasp brug

Brinkholms Groft fuldkorns Ølandshvede

1. kog blomkålen let (fast konsistens)
2. lav en opbagning af mælk, fedtstof og mel
3. rør æggeblommerne i, en ad gangen
4. tilsæt revet muskat og salt
5. bland blomkålen i
6. pisk æggehviderne stive og rør dem i dejen
7. smør et fad med fedtstof og drys med rasp
8. hæld dejen i fadet og drys med rasp og evt. en smørklat
9. bag 3/4 - 1 time ved 180 (varmluft) - afhængig af formen

### Smørsauterede sølvbeder

1 bdt sølvbeder

30 g smør

salt og peber

ristede pinjekerner

Rens sølvbederne grundigt, snit dem i brede strimler og skær løget i tynde både. Smelt smørret og sauter løgbådene deri. Kom sølvbederne ved, krydr med salt og peber og sauter til grøntsagerne er møre. Drys evt. med ristede pinjekerner og server straks til kød, fisk eller fjerkræ.

### Sæsonvarer i tilkøb: Grønkål 2 x 400g 25 kr. – Rødkål 16 kr./stk.–

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.	<b>Aurion mel og gryn</b>	
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.
<b>Levering</b>	40/20 kr.	<b>Brinkholm mel</b>		1 kg Havregryn Grov	29,00 kr.
<b>Ekstra grønt og frugt</b>		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.	<b>Æg</b>	
1 kg Løg	20 kr.	1 kg Hvedeklid	20 kr.	6 æg	18 kr.
1 kg. Gulerødder DK	11 kr.	1½ kg Hel ØlandsHvede	27 kr.	10 æg	30 kr.
1 kg Pærer (udenl) *	30 kr.	1½ kg Sigtet Rugmel	31 kr.	15 æg	45 kr.
1 kg. Æbler (danske)	27 kr.	1½ kg Groft fuldk. Rugmel	29 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.