

Vi er vilde med frostvejr!

Desværre ser det ud til at frosten, for en stund, må slippe sit tag i jorden. Vi har ellers glædet os over den sidste uges tid med frost. Vi glæder os fordi en periode med frost har mange gavnlige virkninger; Dyrene får ikke så nemt lus og skab, en del af ukrudtet på markerne bukkes under, en del skadedyr bukkes under osv.

Lange perioder med frost og gerne sne, er bondens vinterønske.

Her på gården kredser bondens tanker omkring den forestående sæson. Lige pludselig går det løs med foråret og så er det med at være parat med det hele.

- Det kan hurtigt blive kilde til ærgelse, hvis man har udsat et køb af en vigtig maskine eller f.eks. glemt at bestille græsfrø til den nye græsmark der skal anlægges.

- Ja der går meget arbejde og planlægning forud før foråret kommer og vintertempoet lige pludselig forsvinder, som dug for solen. Der er noget at glæde sig til!

Lus i skindpelsen

Frosten er køernes bedste ven her i vinterhalvåret. Når det er frost kan de nemlig få lov, - af bonden her på gården, til at komme ud på marken og lufttegården. Når det er tørt og regn, er adgangen begrænset fordi dyrene ellers vil træde græsset på markerne i stykker og forhindre næste års vækst. Men dyrene nyder rigtig meget at komme ud.

At dyrene kan komme ud betyder også at de holder sig i form og får lidt sol til pelsen som kan danne vitaminer. Det

er vigtigt det med formen. For når dyrene til foråret bliver sluppet løs på de kuperede græsgange kan det nemt gå galt med bentøjet, hvis de ikke er i form. Sådan er det jo også med os mennesker. Ydermere begynder en del af køerne at kælte i februar-marts måned. Det kræver også sin kondition at klemme en kalv ud på 50 kg! I langt de fleste tilfælde klarer køerne det selv, men det sker at vi må hjælpe til, - især med de unge køer der kælder første gang.

Frost til jorden

Alle økologiske grøntsagsavlere håber at vinteren giver mange dage med frost. En vinter uden frost til jorden er ikke sjovt. Frosten sørger nemlig for at gøre det af med mange svampesporer og insekter. Hvis disse får for lette betingelser vinteren igennem, kan det give problemer med grøntsagsdyrking i den kommende sæson. Heldigvis er der med en mild vinter også flere nyttedyr der overlever. Så på den måde kan det heldigvis ikke gå helt galt...

Vi har et par marker med voldsom vækst af ukrudtsarten: Agerkål. Den er meget voldsom og aggressiv i sin vækst. Får den lov til at folde sig ud kan den helt kvæle en kornmark.

Der er dog én ting som agerkål ikke kan klare særligt godt og det er frost. Helst nogle sammenhængende dage, hvor temperaturen kommer under de 10 graders frost. Så langt ned har vi ikke helt været endnu, men det tynder da ud i bestanden af agerkål på marken, kan vi se.

Den frosne jord udnytter vi også til at komme rundt på marker der normalt er for våde at færdes på. Et par store træer i en græsfold er selvfølgelig knækket lige der hvor der er ret vådt og moseagtigt. Med frosten kan vi nu komme ret tæt på og behøver så ikke at slæbe brændestykkerne så langt, - herligt.

Grøntkassen i denne uge

Hvidkålen er fra Kiselgården som ligger på midtsjælland. En efterhånden gammel biodynamisk drevet gård. Kiselgården er kendt for deres fine krydderurter, men har også en produktion af frilandsgrøntsager.

Hvidkålen er en dejlig frisk spise på denne årstid. Den helt nemme tilberedning kan klares ved at lave en hurtig råkost bestående af lige dele fintsnittet eller revet hvidkål og revet gulerod. 3-4 spsk. citronsaft over og lidt ristede solsikkekerner, - så er den råkost hjemme.

Bladsellerien er desværre ikke helt friskhøstet. Men den er absolut brugbar og smager godt. Vi har givet jer en gul peberfrugt gratis med i kassen, som kompensation.

Porrerne er imponerende nok kommet op af jorden, selvom det ikke var helt nemt. De er dog høstet hjem, lige inden den hårde frost for alvor tog fat. Folkene på Østerkrog har et stort lager hvor de kan have porrer stående i 14 dage inden de ryger videre til os.

Ugens Stor Grønt: DK-Ø-10

Kartofler, kl.1

Ditta, Rønnely

Gulerødder, kl.1

Søris

Porrer, kl.1

Østerkrog Økologi

Rødbeder, kl.1

Rønnely

Hvidkål, kl.1

Kiselgården/Østerkrog

Bladselleri, kl.1

Spanien

Rød Peber, kl.1

Spanien

Citron, kl.1

Italien

Hvidløg + Agurk, kl.1

Spanien

Salatmix, kl.1

Italien

Bønner, kl.1

Egypten

Information

Hvidkål i fad med oksekød

Ingredienser: 400 g hakket oksekød, 125 g løg/porre, 1-2 æg, 2 spsk. rasp, 2 dl mælk, salt og peber, lidt friskreven muskat, ca. 900 g hvidkål, lidt olie.

Fremgangsmåde: Løget rives groft. Rør farsen sammen med løg/porre, æg, rasp og mælk. Lad den hvile lidt. Tag de yderste blade af kålen, del hovedet i kvarte og skær stokken af. Snit kålen lidt fint og blanchér den 5 min. i letsaltet vand. Smør et dybt ildfast fad med lidt olie, hæld al farsen i. Lad kålen afdryppe i et dørslag, drys med reven muskatnød og læg den over farsen, læg låg på og lad den bage i ovnen 1 time ved 200 gr. til farsen er gennembagt. Tip: Tilsæt evt. lidt fåremælksfeta til farsen. Spis med kartofler, brød og rødbedesalat.

Lammekød med ristet hvidkål

Ingredienser: 350 g lammekød (gerne bov/hals), 300 g hvidkål, 2 gulerødder i tynde strimler, 1 rødløg i fine skiver, 2 spsk. olivenolie, lidt spidskommen, 2 finthakkede hvidløg, salt, peber.

Fremgangsmåde: Varm en wok eller stor pande kraftigt op. Snit hvidkålen fint. Rist kål og kød meget hurtigt og pas på det ikke "koger". Tilsæt løg, gulerod og krydderier. Tilsæt 1 dl vand og lad det koge op. Krydres med salt og peber og serveres straks. Kogte basmatiris passer godt til retten.

Rødbedesalat m. bladselleri

Ingredienser: 500 g kogte kolde rødbeder, 150 g bladselleri, 2 æbler skåret i tynde både, ½ dl hakkede valnødder, **Dressing:** 1 spsk. balsamisk vineddike, 1 spsk. olie, 1 spsk. honning, 1 tsk. Sennep, salt og peber.

Stor Grøntkasse

Fremgangsmåde: Rødbederne koges hele med skind på, - i ca. 0-35 min. Når de er kolde er det nemt at smutte skindet af dem. Herefter skæres de ud i tern og blandes forsigtigt med fintskivet bladselleri, valnødder og æblebåde. Dressingen blandes sammen og hældes over.

Lun rødbedesalat m. bladselleri

Ingredienser: 700 g kogte rødbeder, 1 håndfuld pinjekerner, 2½ spsk olivenolie, 3 spsk sennep med hele korn, 2 spsk balsamico eddike, 1 spsk vand, Knust hvidløg efter smag, 2-3 dl. bladselleri. **Fremgangsmåde:** Smut rødbederne og riv dem groft. Vend forsigtigt skivet bladselleri i.

Rist pinjekernerne på en lun pande til de er gyldne. Rør en marinade af olie, sennep, vand og hvidløg. Vend det hele sammen og drys med salt og groftkværnet sort peber.

Coleslaw med gulerødder

Ingredienser: ½ hvidkål, 3 gulerødder, 2 dl yoghurt, 1 tsk. sennep, 1 tsk. stødt spidskommen, salt, peber. **Fremgangsmåde:** Snit hvidkålen fint. Undlad stokken. Riv gulerødderne på det grove råkostjern. Bland fromage frais med dijonnaise og stødt spidskommen. Smag til med salt og peber. Bland hvidkål og gulerødder med fromage frais blanding til kål/gulerødder er "fedtet ind". Drys evt. med grofthakket persille. Coleslaw kan bruges i sandwiches og kødretter.

Stor Grønt i uge 3:

Kartofler, Gulerødder, Porrer, Pastinak, Broccoli, Sølvbeder, Citron, Tomater, Bønner mm.

Hvidkålssalat

Ingredienser: 4-500 g fint snittet hvidkål
Dressing: 1½ spsk. sesamolie, 5 spsk. citronsaft, 1 spsk. soja eller sennep, peber og lidt honning.

Fremgangsmåde: Læg hvidkålen i en skål med kogende vand i og lad den trække 15 min. Dræn herefter kålen for vand. riv guleroden og bland med den snittede hvidkål. Bland dressingen og smag den til og hæld den over hvidkålen. Lad salaten trække ½ time eller mere. Tilsæt evt. feta til salaten.

Smørdampet hvidkål

Ingredienser: ½ hvidkål, 2 dl vand, 2 spsk. smør, salt og peber.
Fremgangsmåde: Stil ovnen på 180 °C. Skær det halve hvidkål i 6 både og læg dem i et fad. Kom vand ved og krydr med salt og peber. Fordel smør i fadet og stil i ovnen i 15 min.

Friske, økologiske råvarer – fra lokale producenter – i abonnementskasser til udleveringssted eller leveret direkte til din dør