

## Eldrevne varebiler?

Det er stadig lidt gråt og trist i vejret. Dagene er kun blevet en kende lysere, men ikke rigtig noget der mærkes.

Vi skal til at fælde nogle træer og få lavet noget brænde til næste fyringssæson. Bo Dissing, som bor på den anden side af søen, kommer forbi med sin monster motorsav og klarer fældningen af nogle store bøgetræer.

Når træerne ligger ned og er savet op i passende stykker, kommer det store arbejde med at flække de mange træstykker i passende størrelse, som passer til vores brændekedel hjemme på gården.

Vi har fået en rigtig god brændekedel som er lige så effektiv som en Finsk masseovn, dvs. med ca. 90 % udnyttelse af træets energi.

I denne vinter fyrer vi med tømmer fra den gamle kostald, som blev revet ned for 5-6 år siden. Men til næste fyringssæson skal der rigtig brænde i keddelen.

Vi har også fået installeret 7 solvarmepaneller som også bidrager med varme, - dog nærmest ingenting i øjeblikket. Men hvis vi har en klar frostdag med høj sol er der gang i solfangerne.

### Miljøtiltag på Buresødal

Nu er vi selvforsynende med energi til vores varmeproduktion. Til vores spildevand har vi fået installeret et effektivt og miljørigtigt minirensningsanlæg. Så vi mangler bare at få gjort noget ved vores el-forbrug.

Vi har en målsætning om at få nedbragt vores el-forbrug med 25 % inden for de næste par år. Derudover

vil vi også se på muligheden for at få en eller anden form for el-produktion op at stå. Måske skal der investeres i nogle solcellepaneler eller måske skal vi kigge på løsningen med en Sterlingmotor, i forbindelse med vores brændekedel...

I første omgang koncentrerer vi indsatsen om at få forbruget nedbragt. Der er mange installationer og funktioner der skal analyseres og optimeres. Heldigvis er der jo også penge at spare ved at mindske el-forbruget, og det er jo også værd at tage med.

### Co2 fri vareudbringning...

Vi har en drøm om en dag at kunne køre grønt og frugtkasserne ud med vores varebiler, uden at udlede noget co2 eller skadelige stoffer. 100 % eldrevne varebiler må være målsætningen!

- Sådan nogle varebiler med solceller på taget, som kan stå og lade videre op, før og efter vareturere.

Vi har nogle udmærkede og energieffektive varebiler i øjeblikket, men det kunne være rigtig rigtig rart med eldrevne varebiler. Det skal nok komme på et tidspunkt, - udviklingen går heldigvis i den retning.

Vi tror ikke så meget på biodiesel og brint. Energiudnyttelsen er meget ringe ved disse teknologier og der medgår meget energi til frembringelse af hhv. biodiesel og brint.

Vi har med vores nuværende vareudbringning en ganske effektiv udnyttelse af energien. Alle vore

kunder ligger ret tæt på vores vareturere og vi koncentrerer os om udlevering i vores nærområde.

Pr. kasse der udbringes er der tale om et meget lille forbrug. Faktisk har vi regnet ud at der pr. kasse køres ca. 400 meter. Det giver et forbrug på ca. 0,04 liter diesel pr. kasse. Denne mængde brændstof overstiger ikke gennemsnitsforbruget for hjemtransport af varer fra supermarkedet (opgjort sluttransportenergi pr. købt mængde og vægt). Det er glædeligt at vi således med vores abonnementsystem ikke kun kan konkurrere på friskhed men også på energieffektivitet.

Det skal dog ikke være nogen "sovepude" og vi vil målrettet gå efter mere energirigtige løsninger til kasseudbringningen. Vi er de første der står klar med bestilling, når det på et tidspunkt bliver muligt at købe en eldrevet varebil.

### Grøntsagerne i denne uge.

**Sølvbeder** er med i kassen og de kommer fra Sicilien. I resten af Italien er der, lidt usædvanligt, meget koldt. Men Sicilien går som vanligt fri af den værste kulde.

Af sølvbederne spises både blade og stilk. Den anvendes som spinat, dog med den forskel at stilkene skal have noget længere tilberedningstid for at blive møre. De skal have mere varme for at blive møre.

## Information

### Ugens Store Grønt: DK-Ø-10

**Kartofler, kl.1**

*Rønnely*

**Gulerødder, kl.1**

*Søris*

**Porrer, kl.1**

*Østerkrog Økologi*

**Broccoli + citron, kl.1**

*Italien*

**Sølvbeder, kl.1**

*Italien*

**Pastinak, kl.1**

*Svanholm*

**Bønner, kl.1**

*Egypten*

**Julesalat, l.1**

*Økoone, DK*

**Agurk, kl.1**

*Spanien*

### Gratin m Gulerod og Pastinak

**Ingredienser:** 4 spsk. rasp, ½ l mælk, 300 g porre, 350 g gulerod, 350 g pastinak, 3 fed hvidløg, ½ tsk. rosmarin 1 spsk. olie, salt, peber, 4 delte æg,

**Fremgangsmåde:** Bland mælk og rasp. skiv porre og hak hvidløg fint og riv gulerødder og pastinak fint. Bland grøntsagerne i mælken med hvidløg, rosmarin, olie, peber og salt. Rør æggeblommerne i. Pisk hviderne stive og fold dem i. Hæld massen i en smurt form og bag ved 190 C i ca. 1 time.

### Pandekager med Sølvbede

**Ingredienser:** Pandekagedej til 8-10 pandekager 300 g frisk sølvbede, 2-3 løg/porrer, 150 g fårefeta, 2 æg, 1/2 tsk. reven muskat, salt og peber, Tomatsauce: 0,5 dl hvidvin, 3 tomater, salt og peber, 3 spsk. Parmesanost.

**Fremgangsmåde:** Skyl sølvbeden godt og hak både blade og stilke i 1-2 cm's. stykker. Hak løgene/skiv porrerne og svits dem let

sammen med sølvbedestykkerne. Ibland små terninger af fårefeta ved svag varme og smag til m. salt/peber.

**Sauce:** Hak tomaterne og kom dem i en gryde sammen med hvidvin og krydderier. Lad den koge godt ind. Smag til med salt og peber.

Fordel fyldet på pandekager og rul dem sammen. Læg pandekagerne i et smurt ovnfast fad og hæld saucen over. Drys med parmesanost. Gratiner pande kagerne ved 180 grader i 15-20 min.

### Sølvbedestuvning med Gulerod

**Ingredienser:** 300 g sølvbeder, 300 g porre, 1-2 fed hvidløg, 1-2 gulerødder, salt, smør, vand, meljævning.

**Fremgangsmåde:** Sølvbede m. stængler vaskes og hakkes groft. Porrerne skives fint. Porre, presset hvidløg og skivet gulerod svitses let i smør i ca. 5 min. Herefter tilsættes den hakkede sølvbede sammen med 2-3 dl vand. Lad det hele stå og småsimre med låg på i ca. 10 min. Lav en meljævning med vand eller mælk og tilsæt indtil den rette konsistens. Smag til med salt og peber. Server m. feta, kartofler og salat.

### Stuvet Sølvbede med Feta

**Ingredienser:** 300 g sølvbede, 250 g løg/porre, ¼ l fløde/mælk, 150 g fårefeta, timian, salt

**Fremgangsmåde:** Skiv løg/porre m. top i fine skiver og svits i olie eller smør. sølvbeden skylles og skæres i grove dele. Stilken skæres dog i noget finere skiver. Tilsæt sølvbederne til løg/porre og svits med et par minutter. Tilsæt lidt fløde eller mælk og læg låg på gryden. Lad det simre i 10 minutter. Skær fetaen i tern og tilsæt til stuvningen og kog med i 1 minut. Smag til med evt. salt og hakket timian. Server med salat.

## Stor Grøntsagskasse

### Gulerodspuré med Pastinak

**Ingredienser:** 400 g gulerod, 200 g pastinak, 150 g kartof., 30 g smør, ¾ dl mælk, Persille.

**Fremgangsmåde:** Gulerødder, pastinak og kartofler skæres i terninger og koges møre i vand uden salt. Vandet hældes fra, og grøntsagerne dampes tørre. Grøntsagerne pureres i foodprocessoren, gennem en si eller moses. Pureen hældes tilbage i gryden, varmes op og piskes luftig med salt og peber. Drys med persille.

### Lasagne med Løg og sølvbeder

**Ingredienser:** 250 g løg, 250 g champignon, 1 løg, 250 g sølvbede, 3 spsk. Olivenolie, 2 fed hvidløg, 3-4 tomater, 3 spsk. Tomatpuré, 2 tsk. Basilikum, salt og peber, 12 lasagneplader, 200 g hytteost, 100 g revet mozzarellaost

**Fremgangsmåde:** Rens grøntsagerne. Skær Løgne i tern, champignonerne i skiver. Varm olien i en gryde, tilsæt presset hvidløg og svits løg i 3 min. Tilsæt svampene og svits i yderligere 5 min. Hæld grøntsagerne til afdrypning i en sigte. Hak løget og svits det et øjeblik i lidt olie. Tilsæt tomater skåret i små både (incl. væde), tomatpuré og til sidst basilikum. Lad saucen koge ved svag varme i 15 min. Smag til med salt og peber. Del og skær sølvbedestilkene i grove stykker og blancher dem herefter i kogende vand i et 5-6 minutter. Lad dem dryppe af, hak dem og bland med hytteosten. Smør et ovnfast fad og læg lagvis lasagneplader, porre/svampe, tomat sauce og hytteost/bladbede. Fordel revet mozzarellaost over lasagnen og bag den ved 200 grader i ca. 25 min.

### Stor Grønt i uge 4:

*Kartofler, Gulerødder, Løg, Rosenkål, Jordskokker, Tomater, Hokkaido, Citron, Østershat, Bønner, Salat*