

## Et solrigt og tørt forår...

Det er ved at være meget tørt. Vårsæden står næsten stille med væksten og trænger gevaldigt til noget vand. Vi fik en enkelt byge, men det var kun lige akkurat nok til at få stvet til at hvirvle op. Regnen fik desværre ikke støvet til at lægge sig...

Ret utroligt at det kan være så tørt i april måned. Tørken forstærkes af at vi faktisk har haft nedbørsunderskud i månederne siden nytår.

Det er et forunderligt vejr vi har i DK. Vejret skifter fra sæson til sæson og der er ikke rigtig noget der er "normalt" sommervejr. (bortset fra juliregn...)

Det er på en gang charmerende men samtidigt også irriterende. Med de store udsving i vejret i de forskellige sæsoner, er det en stor udfordring af være økologisk landmand. Det er svært at ramme den optimale dyrkningspraksis og det er vanskeligt at eksperimentere med nye afgrøder og nye dyrkningsteknikker. Men på den anden side; Hvis det lykkes i år med dyrkning af afgrøderne er det jo egentlig meget godt klaret.

### Næsten alle dyr på græs.

Der er lige en enkelt ko tilbage som endnu ikke har kælvet og en ko som lige skal ha'klippet neglene. Den gale ko der stangede bonden ned tidligere på året er nu blevet skudt af slagteren. Kalven er stor nok til at klare sig uden mælk nu, så den kommer på græs sammen med nogle af kvierne.

Det er en befrielse at slippe for det tunge arbejde med at give dyrene foder og strøelse. Det giver lidt energi til de mange hængepartier der er opstået. Vi skal f.eks. hurtigst muligt have harvet

grøntsagsmarken i gennem for at holde ukrudtet nede. Foråret er kommet så hurtigt og giver som vanligt følelsen af at være bagud med en masse praktiske gøremål. Men sådan er det vist hvert år; Alle de forårsopgaver man planlægger i løbet af vinteren, hober sig pludseligt op og bliver overhalet af den pludselige bastante vækst hos planter og træer.

Nuvel, vi må glæde os over de ting vi trods alt kommer i gang med. Det mest praserende er at få kløvet brændet færdigt og stablet det op til tørring.

### Bedre Kartofler

Nu er kvaliteten god igen. Vi skal lige have et par uger mere med de "gamle", før vi går over til de helt nye kartofler. Kartoflerne har de sidste par uger været ret melede og ikke rigtigt været kogefaste. Årsagen er manglende Kaliumoptagelse i marken, pga. de store regnmængder i sensommeren - efter den tørre sommer.

Kartoflerne i denne uge er fra en anden mark hvor vandingen under tørken har

fungeret bedre og dermed også har sikret kartoflernes Kaliumoptagelse.

### Valske bønner

Har været dyrket i Danmark siden bronzealderen. Den er rigtig god som proteinkilde, specielt for folk, som spiser begrænsede mængder af kød. Bønner indeholder nogle stoffer, som kan være farlige for nogle mennesker, hvis den spises rå i store mængder. Derfor SKAL bønner koges inden videre tilberedning (30-35 min). Bælgen kan ikke spises.

### Oksekød

Vi har oksekød til salg: Hakket oksekød er klar mandag d. 4/5, ml. kl. 15-18. kontakt os for bestilling. Portioner med udskæringer af oksekød har vi klar mandag d. 18/5, ml. kl. 15-18.

### Levering omkring kristi himmelfart:

I uge 21 leveres alle kasser 1 døgn før normal leveringstidspunkt



## Information og Opskrifter

### Ugens Stor Grønt: DK-Ø-10

**Auberginer, kl.1**

*Nederland*

**Gulerødder, kl.1**

*Spanien*

**Porrer, kl.1**

*Caleb, DK*

**Rødbeder, kl.1**

*Rønnely*

**Broccoli, kl.1**

*Spanien*

**Valske Bønner, kl.1**

*Italien, Demeter*

**Agurk, kl.1**

*Markhaven, DK*

**Iceberg kl.1**

*Spanien*

**Asparges+Tomat, kl.1**

*Italien*

**Wokblanding, kl.**

*Uganda*

### Valske Bønner

I sammenkogte retter med grønt og løg/porrer og basilikum, er valske bønner utroligt gode.

Kog bønnerne særskilt i 30 min. med lidt salt, og tilsæt dem til en grøntsagsret eller som tilbehør.

### Grønsager i tern

**Ingredienser:** 300 g rødbede i tern, 200 g kart. i tern, 150 g kogte valske bønner, 2 porrer i grove skiver, 2 gulerødder i tern, 20 g smør, 3 dl bouillon, 2 fed hakket hvidløg, 1/2 bdt. hakket persille

**Fremgangsmåde:** Tænd ovnen på 200°.

Smør et ildfast fad med høj kant med lidt af smørret. Fordel rødbeder, kartofler, bønner, porrer, gulerødder og hvidløg i fadet. Hæld bouillon i ved, fordel resten af smørret over og drys med salt og peber. Sæt fadet i ovnen og bag det ca. 1 time eller til grøntsagerne er møre. Vend grøntsagerne et par gange undervejs så væden fordeles, og

det øverste lag ikke bliver tørt. Prøv at smage på et rødbedetern, for at se om det er mørt, rødbeder skal have længst tid. Drys retten med persille ved servering.

### Kart.salat m. Broccoli og Bønner

**Ingredienser:** 1 kg kartofler, 100 g porre, 350 g Broccoli, 200 g tomater, 2 gulerødder, 150 g kogte valske bønner

**Marinade:** ½ dl vindrukerneolie, ½ dl dijonsennep, 2 spsk hvidvinseddike, 2 spsk hakket basilikum, salt og peber.

**Fremgangsmåde:** Pisk marinaden sammen. Kog kartoflerne og pil dem evt. Afkøl dem inden de skæres i skiver. Snit porre med top i tynde ringe og svits let. Vend herefter kartofler og porre med marinaden. Del Broccoli i buketter på størrelse med valnødder. Skær stilkene i skiver. Blancher buketterne og stilke i 2 min. Afkøl i koldt vand og lad dem dryppe af. Skær tomater i grove tern og gulerødderne i meget tynde skiver. Vend Broccoli, tomatstykker, kogte bønner og gulerod i salaten. Pynt med hakket persille.

### Broccoliwok med porre.

**Ingredienser:** ½ broccoli i små buketter, 1 dl. Vand, ½-1 bdt. porre, 300 g gulerod, 1 hel tørret chili, lidt friskrevet ingefær, 150 g kogte valske bønner, ½ dl. Japansk sojasauce blandet med ½ dl vand, olie, salt, peber, 1 spsk. Maizena.

**Fremgangsmåde:** Varm olien op i en wok eller dyb pande og sauter broccoli og skivet gulerod og tørret chili i 2 minutter. Tilsæt vand og damp under låg indtil kålen er næsten mør men stadig har bid. Tag låget af og lad vandet dampe væk. Tilsæt fintskivet porre m. top, bønner og frisk ingefær hvis den benyttes. Tilsæt sojavand og kog op ikke mere end 1 minut. Jævn med maizenaopløsningen og smag til med salt

## Stor grønt uden kartofler

og friskkværnet sort peber. Spis med ris, kød og salat.

### Nudler m. Broccoli og Chili

**Ingredienser:** 1 pakke nudler, 1 broccoli, 300 g porre, saften fra 1 lime el. citron, 2 spsk.

Revet ingefær, 1 chili u. kerner, Tamari/sojasauce.

**Fremgangsmåde:** Skær broccolien i små buketter og stikken i tynde skiver. Rens porre m. top og skær dem i tynde skiver. Varm en gryde vand op til nudlerne. Varm en wok op med olie. Tilsæt først chili og herefter broccoli og porre. Wok rundt til de er lidt møre. Kom nudlerne i det kogende vand. Og kog dem til de er møre. Tag dem op og skyld dem i en si. Kom 1 dl vand i bunden af wokken, sammen med limesaft, lidt peber, tamari og ingefær. Kom låg på og lad det simre i 5 min. Tilsæt nudlerne og smag til.

### Broccoli og Bønner i Karry

**Ingredienser:** 350 g Broccoli, 3-5 tomater, 2 små porrer i tynde skiver, 3 finthakkede hvidløg, 1 mild chilli i fine tern, evt. 150 g kogte valske bønner, 1 ds. kokosmælk, lidt karrypulver, salt.

**Fremgangsmåde:** Sauter porrer, chili, hvidløg og broccoli ved lav varme i en smule olie i 5 minutter. Tilsæt karry og sauter endnu 2-3 minutter. Tilsæt tomater, ingefær, bønner og vend grundigt sammen. Skru op for varmen og varm igennem. Tilsæt kokosmælk og 1 dl vand. Kog op og lad simre indtil grøntsagerne er møre. Smag til med havsalt og server m ris.

## Stor Grønt i uge 19:

*Bønner, Gulerødder, Forårsløg, Pastinak, Agurk, Blommetomater, Salat, Peberfrugt, Persille, Blomkål*