

## Ingen Smutvej

De grå og regnfulde dage afløses heldigvis ind i mellem af dejlige og flotte efterårsdage.

De prægtige efterårsfarver overvælder stadigvæk og danner flotte billeder når solen hænger lavt på himlen.

Dagene bliver kortere og kortere. Dyrene ude på markerne har efterhånden fået et bidt græsset i bund. Fårene har dog stadig rigeligt med græs.

De fleste husdyr trives bedst ude i det fri året rundt, men om vinteren går det hårdt ud over græsmarkerne. Det er egentlig den primære årsag til at vi har alt kvæg på stald om vinteren. Hvis græsset og markerne kunne bære ville både dyr og bonde foretrække at være udenfor. Dyrene vil også helst have et tørt lege dér hvor de skal sove.

### Planlægning af næste sæson

Arbejdet er ved at være slut i marken, men det er nu der arbejdes indendøre, med at lægge sidste hånd på planlægningen af næste års dyrkning.

Hovedlinierne skal være på plads, så vinteren kan bruges på at købe såsæd, maskiner forberedes og arbejdsstrategi bedømmes.

### Sund jord giver sund mad

Planlægning er en meget central ting for økobonden. Planlægning er et spændende arbejde som for bonden foregår i en konstant dialog med sig selv, landbruget, eller en kollega.

Inde i hovedet på økobonden foregår der ofte en dialog fokuseret omkring dyrkning af jorden. Bonden (og især økobonden) skal hele tiden tage nye beslutninger, som i mange tilfælde har

konsekvenser i mange år frem. Det hele hænger sammen, så én beslutning kan godt komme til at konflikte med en anden beslutning. Kunsten er så hele tiden at vælge den dyrkningsløsning som bedst passer til helheden og målet. Det er næsten lige som et politisk arbejde; Nye tiltag og beslutninger kan næsten aldrig stå alene, men ender med et kompromis for at tage hensyn til helheden, eller for at der er stadig er handlemulighed i fremtiden.

Til forskel fra politik har bonden dog et lidt mere håndgribeligt mål at gå efter; Et mål som trods alt giver et pejlemærke på både kort og lang sigt. Målet for de fleste bønder er at få så meget ud af jorden som muligt, og med den mindst mulige arbejdsindsats. Sådan er det.

Dyrene og væksterne i naturen har det samme mål. For at nå det mål, har dyr og vækster i naturen underlagt sig det langsigtede perspektiv fuldstændigt.

Dyr og vækster i naturen agerer altid i en sammenhæng og sammen med andre. Kunsten for os økobønder er at overføre samspilsreglerne til dyrkningen af jorden. At finde en praksis hvor dyrkningen af jorden spiller på en sådan måde at afgrøder kan høstes og bortfjernes uden at høstmuligheden fremover forringes. Kunsten er at få afgrøder og dyrene på markerne til at indgå i en sund indbyrdes sammenhæng, så udnyttelsen af jorden er i balance og kan klare en konstant bortfjernelse af energi. Afgrøder og dyr der "lever" i et sundt dyrkningsystem, bliver også selv sunde. Vi mennesker behøver sunde fødevarer til at støtte og føde vores livsenergi.

### Er GMO-afgrøder løsningen?

Måske kunne vi springe alt det besværlige med naturen over og bare indføre de fantastiske GMO-afgrøder. Kemikaliefirmaerne er fulde med lovprisninger af GMO-afgrødernes fordele for landmændene og naturen.

Men det er en gigantisk narresut.

De steder i verden hvor der er mange GMO-afgrøder på markerne, er der allerede nu store problemer med resistente ukrudtsarter, nye monster ukrudtsarter, faldende udbytter og stigende forbrug af kemikalier. Utroligt at GMO har fået så stor udbredelse. Mange af de landmænd der i dag har GMO-afgrøder på deres marker, er sat i en økonomisk klemme; De kan ikke bare gå tilbage til normal dyrkning idet diversiteten på markerne er væk. De muterede ukrudtsarter er meget aggressive efter år med intens sprøjtning.

At opgive dyrkning med GMO-afgrøder er for risikabelt for den enkelte landmand. Mange steder i verden vil foderstoffirmaerne kun købe GMO-afgrøder, da det er for besværligt med de "gamle" afgrøder.

### JULE-AND, GÅS ELLER KALKUN 2009

HVIS DU VIL VÆRE SIKKER PÅ AT FÅ EN GOD DANSKPRODUCERET ØKOLOGISK AND, GÅS ELLER KALKUN TIL JUL, ER DET TID TIL AT BESTILLE NU.

RING 20 636 733 ELLER KIG IND PÅ [WWW.PERS-GRISERI.DK](http://WWW.PERS-GRISERI.DK) FOR NÆRMERE OPLYSNINGER OM PRISER OG VÆGT. KØDET ER HJEMME TIL MORTENS AFTEN

## Information og Opskrifter

### Ugens Mixkasse: DK-Ø-10

**Kartofler, kl.1**

*Rønnely, DK*

**Gulerødder, kl.1**

*Søris, DK*

**Porrer, kl.1**

*Caleb, DK*

**Hvidkål, kl.1**

*Buresødal, DK*

**Tomater, kl.1**

*Markhaven, DK*

**Bønner kl.1**

*Egypten*

**Peberfrugt, kl.1**

*Nederland*

**Crispsalat, kl.1**

*Lykkesholm, DK*

**Æbler, kl.1**

*Bellingehus*

**Ananas, kl.1**

*Uganda*

**Clementiner, kl.1**

*Spanien*

### Coleslaw m. gulerødder

**Ingredienser:** ½ hvidkålshoved, 2 store gulerødder, 2 dl yoghurt, lidt majonæse, 1 tsk. Dijonsennep, 1 tsk. Stødt spidskommen, salt/peber

**Fremgangsmåde:** Snit hvidkålen fint. Undlad stokken. Riv gulerødderne på det grove råkøstjern. Bland yoghurt med lidt majonæse, sennep og stødt spidskommen. Smag til med salt og peber. Bland hvidkål og gulerødder med yoghurt blanding til kål/gulerødder er "fedtet ind". Drys evt. med grofthakket persille. Coleslaw kan bruges i sandwiches, til kødretter og frokosttilbehør.

### Hvidkålssalat med appelsin

**Ingredienser:** 400 g Hvidkål, 1 stor appelsin, 125 g fårefeta.

**Dressing:** 1 dl olie, 1 lille spsk.

*Dijonsennep, Balsamicoeddike, salt og peber.*

**Fremgangsmåde:** Kålen snittes fint.

Appelsinen skæres i tern. Det hele blandes sammen i en skål. Dressingen piskes sammen, smages til og tilsættes

### Pasta med Hvidkål

**Ingredienser:** 400 g hvidkål, 1 spsk.

*olivenolie, 1-2 fed hvidløg, 2-3 spsk. balsamicoeddike, 500 pasta, salt, peber og evt. tamari og parmesan.*

**Fremgangsmåde:** Del hvidkålen og bortskeer det grove stilkstykke. Snit herefter hvidkålen groft. Varm en wok eller en stor gryde op med olie og svits kålen heri. Tilsæt evt. lidt ad gangen. Tilsæt knust hvidløg, salt, peber og lidt vand og lad kålen koge mør under låg i ca. 10-12 min. Tag låget af og kog væsken ind. Tilsæt balsamico og vend friskkogt afdryppet pasta i retten. Dryp med olivenolie og server med parmesanost, oksefrikadeller og brød.

### Hvidkålssalat

**Ingredienser:** 4-500 g fint snittet hvidkål, 1-2 gulerod, lidt babyspinat.

**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 gulerod og bland med den snittede hvidkål og grofthakket babyspinat. Bland dressingen og smag den til og hæld den over hvidkålen. Lad salaten trække ½ time eller mere. Tilsæt evt. feta til salaten.

## Mixkassen

### 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.

Opskr. til Persillerod: [www.buresodal.dk](http://www.buresodal.dk)

### Mixkassen i uge 45:

*Kartofler, Gulerødder, Porrer, Savoykål, Pastinak Tomater, Spinat, Hvidløg, Æbler, Clementiner, Bananer*