

Buresønyt

Uge 6

2010

De seje grøntsagsplanter...

Der er ikke udsigt til forår, lige foreløbigt. Vi er i gang med at planlægge den kommende sæson med grøntsagsdyrkning. Det kan godt føles lidt uvirkeligt at planlægge dyrkningen, når markerne endnu er dækket af sne. Men det er jo meget rart at have planlægningen på plads i god tid, så man ikke skal bruge tid på det når sneen smelter. Vi dyrker ikke tidlige grøntsager, så det bliver ikke noget problem for os hvis foråret kommer lidt sent. Vores jord egner sig kun til dyrkning af grøntsager som f.eks kål, græskar og majs. Salater, tidlige kål, gulerødder, og specialiteter lader vi vores kollegaer om at dyrke. Vi skal dog have lidt flere porrer i år.

Det er dejligt at bruge tid på planlægning af grøntsagsdyrkingen og vi glæder os til foråret. Gode minder om de tidligere sæsoner med grøntsagsdyrkning dukker op og giver lidt kontrast til sneen og frosten udenfor.

De sidste par års dyrkning er foregået helt uden brug af kunstvanding. Kun lige ved selve plantningen er der af og til anvendt lidt vand. Resten af tiden må planterne klare sig med den vand der findes i jorden. Sidste års tørre sommer klarede grøntsags planterne fint. Planterne fik et imponerende rodnet som de brugte til at hente vand og næringsstoffer med. Så i stedet for at bruge tid på vanding, bruger vi en del tid i starten af sæsonen af gøre jorden så løs og lækker som muligt. Jorden fodres med komøg og det er mad til en masse regnorme. De mange

regnormegange giver optimale muligheder for planternes rødder til at finde vej til vand og næring.

Mod alle odds...

Ud fra den gængse viden om dyrkning af grøntsager, burde det ikke være muligt at dyrke grøntsager med et godt resultat, uden at benytte sig af regelmæssig kunstvanding af afgrøderne. En hver konsulent indenfor faget vil fraråde os forsøget. Men nu er det faktisk lykkedes for os de to sidste somre. - Den ene endda meget tør. I forhold til en del af vores kollegaer har vi endda, - i den forgangne sæson, haft mindre angreb og skader af skadedyr. I sær angreb af bladlus har været et problem mange steder i landet.

Ved at understøtte og hjælpe planternes rødder så meget som muligt, er det lykkedes for os at dyrke grøntsagerne således at de har fået god sundhed, modstandskraft og i sidste ende har præsteret et fornuftigt udbytte. Det kunne være lidt spændende at undersøge om vores grøntsagsplanter også har et større indhold af mineraler, end andre tilsvarende grøntsager der er fremavlet med kunstvanding. Med vores dyrkningspraksis bliver rodnettet meget nemt dobbelt så stort og har på den måde også større adgang til mineraler og mikronæringsstoffer. Grøntsagsplanterne er fantastiske og meget aktive i forhold til deres omgivelser. På relativ kort tid skal de nå frem til at afgive en stor frugt eller blomst (som vi kan høste).

Tips ved levering til døren

Vi må dog erkende at kulden skaber en del problemer for vores kunder. De af vore kunder der får leveret kasserne direkte til bopælen kan af og til opleve halvfrosne grønt og frugter. Heldigvis er mange flinke til at lægge et tæppe ud, så chaufføren kan dække kasserne til. På den måde kan sagerne holde sig frostfri i mange timer. Vi kan desværre ikke få fat på nogle isoleringskasser af flamingo. Vi har før haft dem i sortimentet, men vi har været forsent ude med bestillingen i år og der er helt udsolgt. Vi vil derfor opfordre til at lægge et tæppe frem, som vi kan dække kasserne med ved leveringen.



Salg af klimavenligt kalvekød

Slagteplan for kalvekød i år 2010:

Uge 09, fredag d. 5/3 (udsolgt)

Uge 12, fredag d. 26/3

Uge 15, fredag d. 16/4

Uge 18, fredag d. 7/5

Få mere info på www.buresodal.dk

Stor grønt i uge 7:

Agurk, Gulerødder, Rødløg, Rødbeder, Broccoli, Bønner, Løg, Cherrytomater, Bladselleri, Salat, Babyspinat, Peber

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

Buresødal
Fra bonde til kunde

Jørlunde Overdrev 7
3550 Slangerup
Telefon: 4738 1776
Email: bonden@buresodal.dk

www.buresodal.dk

Information og Opskrifter

Ugens Stor Grønt: DK-Ø-10

Agurk, kl.1

Spanien

Gulerødder, kl.1

Søris, DK

Løg, kl.1

Axel Månsson, DK

Persillerødder, kl.1

Svanholm, DK

Broccolilil, kl.1

Italien

Cherrytomater, kl.1

Italien

Fennikel + citron, kl.1

Italien

Bønner, kl.1

Egypten

Østershat, kl.1

Italien

Julesalat, kl.1

ØkoOne, DK

Peberfrugt, kl.1

Israel

Hvidløg, kl.1

Spanien

Persillerodssuppe

Ingredienser: 250 g Løg, 3 spsk. olie, 12 dl bouillon, 300 g persillerod, 500 g gulerod, 4 spsk. Solsikkekerner, salt/peber.

Fremgangsmåde: Løgene hakkes og svitses i olie i gryde i ca. 5 min. Bouillonens hældes ved og bringes i kog. Persille- og gulerødder skæres i tynde pinde og kommes i suppen. Suppen i ca. 20 min. Smag til. Drys med hakkede solsikkekerner.

Gratin m Gulerod og Persillerod

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

Fremgangsmåde: Bland mælk og rasp. Hak løg og hvidløg fint og riv gulerødder og persillerødder 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.

Gulerodspuré med Persillerod

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

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

Gratineret Fennikel og Gulerod

Ingredienser: 1 fennikel, 3 gulerødder, 1 spsk. Olivenolie, parmesan, salt og peber.

Fremgangsmåde: Rens og del fennikel i ottendedele. Skræl gulerødder og skær i kvarte på langs. Blanchér 3-5 min i kogende vand tilsat salt, dryp af og læg i et ildfast fad, dryp med lidt olie og reven parmesan. Gratiner grøntsagerne i ovnen ved 220 C, i 20 min, til overfladen er smukt gylden.

Ovnbagte rodfrugter

Ingredienser: 250 g persillerod, 500 g gulerod, 300 g løg, 400 g kartofler, 2 hvidløgsfed, 5 spsk. olie, salt, peber, 2 spsk sennep, 2 spsk. ahornsirup, rosmarin.

Fremgangsmåde: Tænd ovnen på 200°C. Skyl grøntsagerne og skær dem ud i grove tern, lad dem dryppe af og læg dem i en skål, som tilsættes knuste hvidløgsfed, rosmarin og olie. Bland det godt sammen. Bland sennep, lidt olie og sirup i en lille skål. Læg grøntsagerne i en bradepande, tilsæt salt og peber og sæt dem i ovnen i 20 min. Pas på de ikke brænder på. Herefter tages rodfrugtfad ud af ovn og grøntsagerne pensles med sirupsblandingen og gives endnu 10 min. i ovnen inden servering.

Stor Grøntkasse uden kartofler

Lynstegt broccoli med oksekød

Ingredienser: 1 spsk. sesamfrø, 150g mørt oksekød i tynde strimler, 1 spsk soya, 10g revet ingefær, 1 fed hvidløg, Frisk chili (mængde efter smag), 250g broccoli, 2 tsk. olie, 1dl oksebouillon, 1 spsk. eddike, 1 tsk. majsstivelse.

Fremgangsmåde: Rist sesamfrøene et par minutter på en tør pande. Hak ingefær, hvidløg og chili fint. Bland halvdelen med soya og oksekød. Bring en stor gryde letsaltet vand i kog og dyp de hele broccolibundter heri ca. 1 min. Tag broccolien op og dyp straks i koldt vand og dryp af. Del broccolien i små buketter, skræl stilkene og skær dem i tynde strimler. Varm olien i en stor stegegryde eller wok, kom resten af ingefær, hvidløg og chili i og lynsteg broccolien heri i 2 min. Tag broccolien op og svits kødet til det har taget lidt farve. Tilsæt bouillon og eddike og giv det et hurtigt opkog.

Ristet fennikel med pesto

Ingredienser: 1 fennikel, salt, peber, olivenolie, parmesan, pinjekerner.

Fremgangsmåde: Skær toppene af og del fenniklerne i to dele, på den flade side, med en skarp kniv. Pensel med olivenolie, drys med havsalt, peber og evt. lidt timian. Læg fenniklerne på en middelvarm grill med skæreflader nedad. Det er vigtigt alle dele af toppen er skåret væk, da de ellers vil brænde. Imens fenniklen griller pilles stilkene fra toppen. Blend topbladene med olivenolie, parmesan og pinjekerner og smag til med havsalt og peber. Spis med brød og/eller som tilbehør til lam, fisk eller kylling. Brug pesto som sovs.

Find opskifter på: www.buresodal.dk

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

Buresodal
Fra bonde til kunde

Jørlunde Overdrev 7
3550 Slangørp
Telefon: 4738 1776
Email: bonden@buresodal.dk