

# Buresønyt

Uge 18

2010

## Koldt og regnfuldt forår

Det er koldt og regnfuldt. Alle fårene er kommet på græs, men vi venter lidt endnu med køerne. Et enkelt lam klarede desværre ikke omstillingen fra stald til det friske græs. Et meget stort lam blev ramt af fænomenet: "bløde nyrer", - Et stofskifteproblem som forstærkes af regnfuldt vejr. Nuvel, det var uheldigt, men vi kan så trøste os med at det er det eneste lam vi har mistet i år. Det er gansk flot og helt klart også vores medhjælperes fortjeneste. Vi er heldige med meget dygtige og engagerede medhjælpere i år. Det betyder rigtig meget at have nogle ansatte som kan lide deres arbejde og oprigtigt interesserer sig for landbrug. Det er der ikke mange unge der gør mere.

Græsset gror kun langsomt og der er ikke meget ved at sætte køerne på gennemvådt græs; - De kan nemt få trommesyge på den måde. Heldigvis har vi foder til en uges tid mere på stald. Køerne er ellers godt utålmodige og kan godt lugte at græsset er ved at være klar. De brøler frustreret hver gang endnu en balle wrapphø bliver rullet ud på foderbordet.

Vi glæder os til at få køerne ud på græs igen. Når alle dyrene er ude kommer der en sådan dejlig ro over tingene. Det er lidt ligesom at slippe fortøjingerne til en sejlbåd og mærke hvordan vinden tager fat i sejlene og båden vugger. Forud har det været asen og masen med at få proviant og mennesker ombord, men når båden sejler bliver alle stumme og stirrer bare ud over havet. Man bliver en del af en

organisme der er selvkørende og hviler i sig selv. Ro og balance...Det glæder vi os til.

### Forberedelser i grøntmarken

Endnu ligger grøntsagsmarken helt bar og venter på tilplantning. I mellemtiden skal marken harves et par gange. Dels for at bekæmpe lidt ukrudt og dels for at gøre marken lidt mere jævn og planteklar.

Der skal også samles mange sten fra marken. Uheldigvis er der mange sten i grøntsagsmarken og det kan godt give problemer når vi kører med plantemaskine og efterfølgende skal rense afgrøderne med radrenser. Så der er ingen vej uden om det hårde slid med indsamling af marksten.

Vores lille grøntsagstraktor er nu blevet gjort klar til sæsonen. Doktor Zetor har været forbi og har skruet de rigtige steder på traktoren. Der er ikke mange mekanikere tilbage der har styr på de gamle traktorer.

### Hestegulerødder?

De seneste par uger har vi haft gulerødder med i kassen fra Rønnely, ved Lammefjorden.

De er grimme og ligner noget man kun bruger til at fodre heste med. Men skindet bedrager. Bag det noget slette udseende gemmer sig en frisk og smagfuld gulerod.

Gulerødderne fra Rønnely er den bedste kvalitet gulerødder vi kan skaffe lige i øjeblikket. Vi kan sagtens få nogle der er meget flottere, men de smager kun lidt bedre end pap...

Ulempen med vores gulerødder er at

de skal skrælles, men det syntes vi er i orden, når resultatet er en ordentlig smagsoplevelse.

### Nye tomater

Vi er så heldige at vi har fået gang i leverancen af nye tomater fra Markaven gartneri ved Odense. I denne uge er der tale om de små blomme og manzana tomater. - små og smagfulde. Dejligt at der nu begynder at komme danske grøntsager på banen. Det varer lidt med salaten endnu. Der er lidt drivhussalat på vej, men det bliver lidt senere i år med frilandssalaten.

### Uge 19 - Kristi Himmelfart

I uge 19 leveres alle kasser 1 døgn før normalt leveringstidspunkt.

### Salg af Øko kalvekød

Kødet sælges i portioner á ca. 20-25 kg.

Prisen er 78 kr. pr. kg.

Stadig ledige portioner d. 7/5.

Få mere information på hjemmesiden.



Får og lam er kommet på græs...

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](mailto:bonden@buresodal.dk)

[www.buresodal.dk](http://www.buresodal.dk)

## Information og Opskrifter

## Ugens Mixkasse: DK-Ø-10

Kartofler, kl.1 1 kg

Rønnely, DK

Gulerødder, kl.1 1 kg

Rønnely, DK

Porrer, kl.1 480 g

Skovlyst, DK

Tomater, kl.1 400 g

Markhaven

Agurk, kl.1 1 stk.

Markhaven, DK

Blomkål, kl.1 1 stk.

Frankrig

Radis, kl.1 1 bdt.

Broendegården

Pastinak, kl.1 600 g

Rønnely

Ananas, kl.1 1 stk.

Uganda

Appelsiner, kl.1 1,1 kg

Italien

Æbler, kl.1 1,1 kg

Chile

## Blomkål i karry

**Ingredienser:** 400 g blomkål, 500 g

gulerødder, 1 dåse kokosmælk, ½-1 spsk karry, 3-4 tomater i tern, 1 bdt. persille, olie, salt.

**Fremgangsmåde:** Blomkål deles i buketter og stilkene skrælles og skæres i skiver. Skræl og skær gulerødderne i ½ cm skiver på skrå. Svits gulerødder og blomkål i en gryde i ca. 5 minutter. Tilsæt karry og tomater og svits endnu 2 minutter. Tilsæt kokosmælk og kog igennem. Skru ned for varmen og lad retten simre i ca. 15 minutter. Hvis det ønskes, kan du desuden tilsætte lammeterne sammen med blomkål og gulerødder. Server ris til. Drys med meget finthakket persille.

## Lynstegt Blomkål med Oksekød

**Ingredienser:** 1 spsk. sesamfrø, 350 g mørt oksekød i tynde strimler, 2 spsk. kinesisk soja, 30 g ingefær, 2-3 fed hvidløg, 1 hel, frisk chili, 700 g blomkål, 2 spsk. olie, 3 dl oksebouillon, 3

spsk. eddike, 1 spsk. majstivelse, Evt. brun farin

**Fremgangsmåde:** Rist sesamfrøene et par min. på en tør pande. Hak ingefær, hvidløg og chili fint. Bland halvdelen med soja og oksekød. Bring en stor gryde letsaltet vand i kog og dyp hele blomkålet heri ca. 2 min. Tag blomkålen op og dyp straks i koldt vand og dryp af. Del blomkålen i små buketter, og skær stilkene i tynde strimler. Varm olien i en stor stegegryde eller wok, kom resten af ingefær, hvidløg og chili i og lynsteg blomkålen heri i 2 min. Tag blomkålen op og kom kødet i gryden og kog/svits til kødet har taget lidt farve. Tilsæt bouillon og eddike og giv et hurtigt opkog. Jævn med majsstivelse udrørt i lidt koldt vand og smag evt. til med farin, salt og peber. Fordel kødet over blomkålen, drys med ristede sesamfrø og server med en skål varme basmatiris.

## Salat m. Brødcroutoner

**Ingredienser:** ½-1 stk. Bathaviasalat, 150 g gulerødder, 3-4 tomater, 3-4 skiver sandwichbrød, smør, hvidløg.**Marinade:** 6 spsk. olie, 2 spsk. estragoneddike, 1½ fed hvidløg, 1½ tsk. dijonsennep, salt, peber.**Fremgangsmåde:** Bland smør med presset hvidløg og smør på begge siderne af sandwichbrødsiverne. Rist skiverne i ovnen på bage papir el. lign. Husk at vende skiverne og tage dem ud inden de bliver for brankede. Skær herefter skiverne i tern. De yderste blade fjernes fra salaten og resten af salaten skylles grundigt, tørres og skæres i strimler. Gulerødder skæres i fine stave. Tomaterne skæres i både. Bland nu alle ingredienser sammen og server i en passende skål. Pisk marinaden sammen og hæld den evt. over salaten inden servering.

## Mixkassen

## Kartoffelsalat med Blomkål

**Ingredienser:** 1 kg kartofler, 100 g Løg, 350 g Blomkål, 200 g tomater, 2 gulerødder  
**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 løg i papirtynde kvarte ringe og vend kartofler og løg med marinaden. Del blomkål 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 Blomkål, tomatstykker og gulerod i salaten. Pynt med karse og server gerne med salat og radis.

## Blomkålswok med porre.

**Ingredienser:** ½ blomkål i små buketter, 1 dl. Vand, ½-1 bdt. porre, 300 g gulerod, 1 hel tørret chili, lidt friskrevet ingefær, 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 blomkål 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 og frisk ingefær hvis den benyttes. Tilsæt sojavand og kog op ikke mere end 1 minut. Jævn med maizenaopløsningen og smag til med salt og friskkværnet sort peber. Spises med ris, grillet kød og salat.

## Mixkasse i uge 19:

Kartofler, Gulerødder, Porrer, Blomkål, Agurk, Tomater, Valske Bønner, Ananas, Æbler, Bananer, Jordskokker