

## Bæredygtighed ...

Så blev vi færdige med plantningen. Vi var meget heldige med regn inden og efter plantningen. Heldigvis kunne vi lige akkurat køre i marken med traktor og plantemaskine.

Vi blev færdige søndag, inden regnen for alvor satte ind. Helt perfekt med regn efter plantningen. Planterne var for store i år og det gav os en del problemer med at få dem listet gennem plantemaskinen. Men med snilde og langsom kørsel gik det trods alt.

Hele kålmarken er allerede blevet dækket til med insektdug. Duerne spottede meget hurtigt de nye kålplanter, så vi fik travlt med at "redde" planterne. (Insektdugen forhindrer duerne i at spise kålplanterne).

Næste opgave er at så Hokkaido, Butternut og Squash. I år vælger vi at så dem i potter, for så senere at plante ud i marken. Det er simpelthen for koldt og vådt til at vi tør at satse på direkte såning i marken. Det er surt hvis alle frøene rådner i jorden, istedet for at spire.

Sølvbeder og blomstrer skal også sås én af dagene.

### En hektisk tid

Oven i det travle arbejde i grøntsagsmarken skal vi også udnytte de næste 3-4 dages tørre vejr til at få høstet græs hjem. Cirka 50 hektar græs skal slås, tørres og presses i baller, inden det igen bliver regnvejr. Så vi når nok ikke at tage til dyrskue i Roskilde i år...

Vi skal også i gang med at slå bjørnekloplanter ned hvor de findes, samt fjerne græs under hegnene på dyrenes folde.

Ja, det er en hektisk tid. - Det bliver rart

når vi nærmer os midsommer og kan tage den lidt mere med ro.

### Man høster som man sår

Det hektiske arbejde og spidsbelastning på vores landbrug står på i en periode på ca. 7-8 uger. Det er i denne periode at grunden lægges til at kunne høste frugterne senere hen. Hvis vi ikke arbejder i gennem eller slækker på tidsplanen og kvaliteten, betyder det mindre høst og mere besvær senere hen. Så det gælder virkelig om at have planlagt arbejdet godt og gøre tingene så optimalt som muligt. Akkurat som f.eks. keramikeren der forud for det egentlige arbejde med leret, bruger meget tid på at finde den rigtige ler, blande den op til den rette sammensætning og konsistens, for herefter alt lade den hvile. Eller arrangøren af årets dyrskue der kan se et helt års arbejde kulminere på 3 dage.

### Balance

I arbejdet med jorden på et økologisk landbrug er tidshorizonten for mange handlinger bredt ud over 5 -10 årige og livslange perioder. En meget langsom proces. Det tager tid at forberede jorden til de enkelte afgrøder og tage de rette hensyn til jordtype, næringsstofindhold, plantesygdomme og ukrudtsmængde osv. Hvis vi som økologiske landmænd skulle arbejde med samme handlingspraksis som dagens politikere, ville arbejdet med jorden ikke rigtig kunne lade sig gøre. Kortsigtede målsætninger duer ikke når det gælder dyrkning og udnyttelse af landbrugsjorden. Vi er nød til hele tiden at understøtte og bygge op til de enkelte afgrøder der skal dyrkes på jorden.

Det betyder i al sin enkelthed at man år efter år, bidrager med lidt mere end man tager. Høstudbyttet og fjernelse af næringsstoffer fra den enkelte mark må ikke gå ud over de næste års muligheder for at skumme fløden. På den måde hænger de enkelte dyrkningsår sammen. - Akkurat som i naturen; De nye frø og planter i den vilde natur får gode vækstbetingelser når en anden forudgående plantevækst er afsluttet og med sin mangeårige akkumulering af næringsstoffer og kulstof, skaber de bedste betingelser for vækst og merværdi.

Sådan er vores samfund og politiske dagsorden vist ikke lige skruet sammen for tiden. De ældre generationer tærer vist mere på de kommende generationer end hvad godt er. Målet er ikke at skabe gode vækstbetingelser for vores børn og fremtidige samfund, men at de ældre generationer kan få lov til at brænde deres akkumulerede værdier af så hurtigt som muligt.

En jord der år efter år udpines og ikke tilføres næring og kulstof, bliver til sidst gold...

En ordentlig udnyttelse af dyrkningsjorden kan kun ske hvis man handler med perspektiv og respekt for sammenhænge.

Ordet økologi betyder "at holde hus med", dvs. at foretage sine handlinger med naturgrundlaget på en balanceret måde. - Hele tiden afveje om udnyttelsen af jorden kan ske med hensyn til både maksimale output her og nu, samt samtidigt give muligheder og grobund for, at kommende generationer af mennesker og liv kan udnytte jorden optimalt.

## Information og Opskrifter

### Ugens Stor Grønt: DK-Ø-10

**Avocado, kl.1** 1 stk.

*Uganda*

**Gulerødder, kl.1** 1 kg

*Nye Spanske*

**Porrer, kl.1** 500 g

*Østerkrog, DK*

**Tomater, kl.1** 400 g

*Markhaven, DK*

**Salat, kl.1** 1 stk.

*Lykkegården, DK*

**Spinat, kl.1** 300 g

*Broendegården, DK*

**Snackpeber, kl.1** 1-2 stk.

*Markhaven, DK*

**Pastinak, kl.1** 750 g

*Rønnely, DK*

**Agurk, kl.1** 1 stk.

*Markhaven, DK*

**Radiser, kl.1** 1 bdt.

*Biggaard, DK*

**Broccoli, kl.1** 1 stk.

*Italien*

### Gulerødder og Spinat

**Ingredienser:** 2-3 gulerødder, 200 g spinat, 1-2 Porrer, 1-2 fed hvidløg, vand, olie, salt, peber.

**Fremgangsmåde:** Skær gulerødder i skiver, diagonalt. Skær Porre m. top i fine skiver. Rens og skær spinaten i passende stykker. Varm olien op i en gryde. Tilsæt gulerødder, porrer og hvidløg og sauter i nogle minutter. Tilsæt spinat og vend sammen. Tilsæt et par spiseskefulde vand og vend rundt. Lad væden dampe væk og smag til med havsalt og friskkværnet sort peber. Server til fisk.

### Omelet med Spinat og fårefeta

**Ingredienser:** 5 store æg, 4 spsk. fløde eller mælk, olie, 200 g rensset frisk spinat,

125 g fårefeta el. gedeost, 1-2 porre, salt, peber.

**Fremgangsmåde:** Pisk æggene sammen med fløde og salt og peber. Skær porre m. top i skiver og svits let i varm olie på en pande. Hæld æggemassen på, og rør lidt rundt med en palet, mens massen stivner ved lav til medium varme. Når omeletten er ved at stivne, lægges spinat og fårefeta i tern på. Lad spinaten falde sammen og fårefetaen smelte, (læg evt. låg på panden et par minutter) og fold så omeletten sammen. Server med godt brød, pastinak og en god råkost.

### Dampet Spinat med ris og kokosmælk

**Ingredienser:** 1 dåse kokosmælk, salt, 400 g lange ris, 4 spsk. Sojasauce, 2 spsk. olie, 200 g spinat.

**Fremgangsmåde:** Hæld koksmælken op i en gryde og fyld op med så meget vand, at det passer med ris mængden. Kog op og tilsæt lidt salt og risen. Kog risen mør, men stadig med lidt bid og dryp den af i et dørslag. Hæld lidt vand i gryden igen og stil den tilbage på blusset. Sæt dørslaget over gryden og damp risen sammen med de groveste spinatstængler, så den bliver løs og let. Anret risen i en varm serveringsskål. Vend soja-sauce, olivenolie og hakket spinat i risen. Risens varme vil koge spinaten op i løbet af et par min.

### Spinatsauté med tomat og parmesan

**Ingredienser:** 400 g tomater, 200 g spinat, 1 porre, lidt olie, frisk timian, parmesan.

**Fremgangsmåde:** Skyl og skær tomaterne i tern. Skyl spinaten

## Stor Grøntkasse uden kartofler

forsigtigt i rigeligt koldt vand. Lad den dryppe af. Skiv og sauter porre m. top i lidt smør eller olie. Tilsæt tomatstykkerne og steg få minutter med timian. Krydres med salt og peber. Vend spinaten i og giv den lidt varme. Pas dog på, at den ikke falder helt sammen. Riv parmesan over og server. Denne garniture er rigtig god til kartofler, kylling og kalvekød.

### Pandekager med Spinat og Porre

**Ingredienser:** Pandekagedej til 8-10 pandekager 200 g frisk spinat, 200 g porre, 100 g gulerod, 150 g feta, 2 æg, 1/2 tsk. reven muskat, salt og peber

**Tomatsauce:** 0,5 dl hvidvin, 3 tomater, salt og peber, 3 spsk. Reven parmesanost.

**Fremgangsmåde:** Skyl spinaten godt og hak både blade og stilke ca. 2 cm's stykker. Rens og skiv porrer m. top fint. Skær gulerod i fine skiver. Svits porrer let. Tilsæt gulerod og tilsæt efter et par min. spinaten. 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 pandekagerne ved 180 grader i 15-20 min

### Stor grøn u. kart. i uge 23:

Auberginer, Gulerødder, Løg, Tomater, Agurk, Salat, Blomkål, Snitbønner, Courgetter, Jordskok, Citron