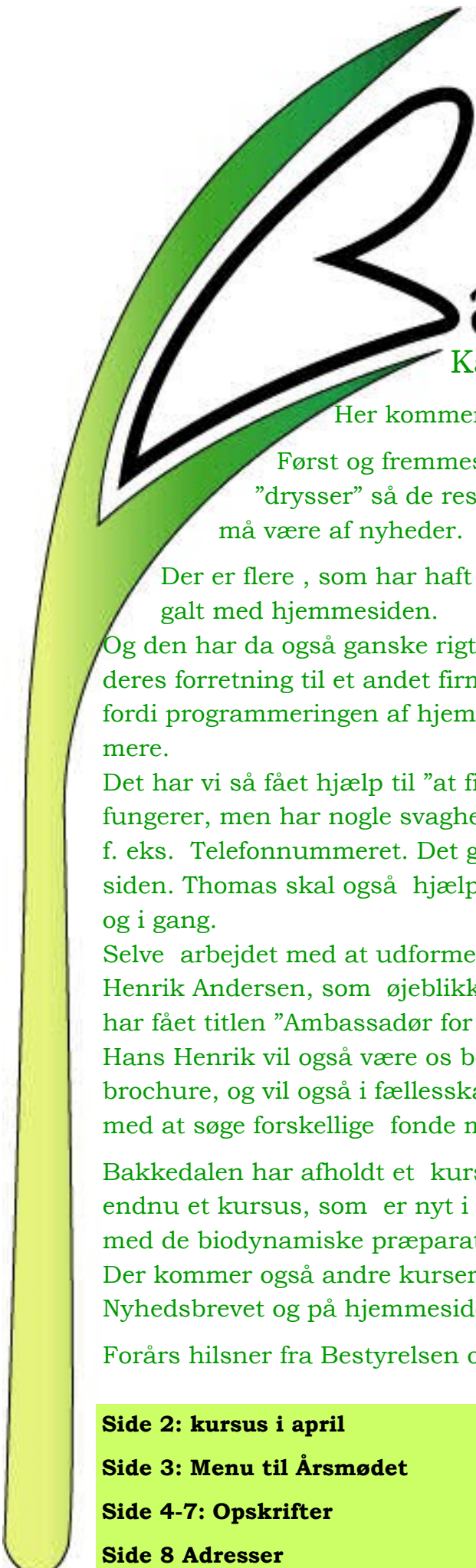




Bakkedalen

Kære medlem af Støtteforeningen

Her kommer de første drys af forårsnyhedsbrevet.

Først og fremmest får I opskrifterne fra Årsmødet, og derefter ”drysser” så de resterende ting fra Årsmødet og hvad der ellers må være af nyheder.

Der er flere, som har haft ringet til Bakkedalen for at sige, at der er noget galt med hjemmesiden.

Og den har da også ganske rigtigt være sat ud af spil fordi vores webhost solgte deres forretning til et andet firma, hvor overførslen ikke bare gik automatisk fordi programmeringen af hjemmesiden var for gammel og åbenbart ikke bruges mere.

Det har vi så fået hjælp til ”at fikse” af Thomas Schöneman, så hjemmesiden fungerer, men har nogle svagheder og der er ting, som vi ikke kan ændre, som f. eks. Telefonnummeret. Det gør vi dog opmærksom på i ”kalenderen” på forsiden. Thomas skal også hjælpe os med at få sat den nye hjemmeside sammen og i gang.

Selve arbejdet med at udforme tekster og billeder etc. får vi hjælp til fra Hans Henrik Andersen, som øjeblikket i perioder hjælper til på Bakkedalen, og som har fået titlen ”Ambassadør for Bakkedalen” af Per.

Hans Henrik vil også være os behjælpelig med at få lavet opsætning til en ny brochure, og vil også i fællesskab med andet medlem, Lina McQuillan, hjælpe med at søge forskellige fonde med henblik på at få lavet et cafékøkken mv.

Bakkedalen har afholdt et kursus i beskæring og podning i februar. Der er endnu et kursus, som er nyt i år, nemlig et kursus i at lave og bruge kompost med de biodynamiske præparater. Se det annonceret inde i bladet.

Der kommer også andre kurser i løbet af året, som vil blive annonceret både i Nyhedsbrevet og på hjemmesiden.

Forårs hilsner fra Bestyrelsen og ”kokkene”

Side 2: kursus i april

Side 3: Menu til Årsmødet

Side 4-7: Opskrifter

Side 8 Adresser



Fra fernisering og indvielse af "cafe langt ude"

Er der liv i din urtehave?

Kunne du tænke dig lidt biodynamik og dyrkningssikkerhed i din have ?

Vi starter et lille kursus, hvor du kan lære at forspire dine planter i egen såjord. Du vil også kunne lære, hvornår du skal så og plante dine ting ud. Med dig får du en pakke, så du er "på vej til at blive selvforsynende".

Pakken består af:

- kompost
- frø og udpantningsplanter
- evt. andre hjælpemidler (forhør dig ad)
- humus -, kiesel- og kokassepræparat

Sted: Bakkedalen, Tværgyden 1, Horne 5600 Faaborg

Tidspunkt: Lørdagen før Palmesøndag dvs. d.13.4.2019 kl. 10—15

Foredrag: Bagefter indleder vi påsken med et kort foredrag for interesserede: "Påsken, den manende højtid" (15.00—16.00)

Pris: 600 kr. for kursus, pakken, frokost og div.

Tilmelding: Senest d. 1.april 2019 på mail: bakkedalen@bakkedalen.dk tlf.: 6260 2001 aften



Menu til Årsmøde d. 25.1.2019

- **Grønkålsråkost** med æbler, rosiner, lidt revet gulerod, granatæblekerne, pinjekerner og dadelsirup og olivenolie.
- **Rosenkål halveret**, stegt i ovnen med nigella, kommen og olie samt revet ost
- **Halve løg** bagt i ovnen, glaseret med lys sirup og citron/balsamico
- **Gulerødder** stegt i ghee (klaret smør) og saltet
- **Persillerødder** stegt i ghee med drys af olivenurt eller persille
- **Rødbeder** råstegt i ghee med muskat
- **Pesto** af cashewnødder, tomat og basilikum samt olivenolie
- **Pesto** af cashewnødder, peberfrugt, aubergine og hvidløg og oliven olie
- **Bønne-porre tærter** krydret med spidskommen, koriander, paprika og soya
- **Quinoa** blandet med strimlet savojkål
- **Linsesauce** af gule mung splitlinser kogt med æblestykker
- **Kastanjaboller** glutenfri med valnødder.
- **Banan-dadelkage** glutenfri

Opskrifter

Nogle af opskrifterne i menuen giver sig selv og er derfor enten kun kort beskrevet eller slet ikke, da det fremgår af menuen.

Rosenkål halveret: Rens og halver den ønskede mængde rosenkål. Bland passende mængde olivenolie, kommen og nigellafrø (Nigella kaldes også sortkommen) i en skål, og vend rosenkålen grundigt (brug hænderne) Hældes i et fad og bages i ovnen ca. 20 minutter eller indtil rosenkålen er næsten mør. Hæld revet ost over og bag yderligere 10 minutter eller til osten er smeltet .

Halve glaserede løg: Som tilbehør beregnes et halvt eller evt. helt løg pr. person. Skær løgene over (med skallen på) på den lange led, dvs. fra top til bund og pil derefter forsigtig skallen af. Skær ikke hele rod enden af, så løget falder fra hinanden. Placer løgene i et fad på et stykke bagepapir med den flade side/skærefladen opad. Pensl dem med en blanding af 2 spsk. olivenolie, 1 spsk. balsamico eller limesaft samt 1 spsk. Lys sirup (f.eks. Agave eller ahorn sirup). Læg et stykke bagepapir over løgene og bag dem ved 180 grader (varmluft) i 30 minutter. Tag derefter fadet ud, vend løgene og pensl dem igen med blandingen af olie, balsamico og sirup. Bages derefter i yderligere ca. 30 minutter men uden bagepapir, så blandingen karamelliseres over løgene. Hold øje med at de ikke falder for meget sammen i de sidste minutter.

Gulerødder: skrælles og skæres på skrå i ca. ½ cm skiver. Smelt en spsk. ghee (klaret smør) og sauter dem med lidt salt ved jævn varme til de er møre. Kom låg over panden/gryden . Kom evt. en spsk. vand ved, så de ikke brænder på.

Persillerødder: samme fremgangsmåde som gulerødder. Der drysses med olivenurt eller persille før servering.

Rødbeder råstegt i ghee med muskat . Skræl og skær rødbederne i både, skiver eller tern. Steg dem på panden i klaret smør med godt med muskat og salt til de er møre eller i ovnen, hvilket giver en mindre "jordsmag"

Pesto af cashewnødder, tomat og basilikum samt olivenolie. Udblød de tørrede tomater i vand og si vandet fra og gem det til at fortynde med, hvis det bliver nødvendigt. Blend cashew nødderne til en slags mel og blend det hele til en jævn masse. De tørrede tomater er meget salte og der skal derfor ikke yderligere salt i.

Mængdemæssigt bliver I nødt til at eksperimentere selv. Det var det vi gjorde :-)

Pesto af cashewnødder, peberfrugt, aubergine og hvidløg og oliven olie. Skær auberginen i skiver og rens peberfrugten. Bag dem i ovnene til de er møre Pil hvidløget og blend det hele sammen med cashewnødderne og passende olie. Smag til med lidt salt. Også her må I selv hen og eksperimentere med jeres egen version af pestoen.

Linsesauce af gule mung splitlinser kogt med æblestykker. Rens linserne grundigt i koldt vand. Kog linserne møre i rigeligt vand med lidt salt i ca. 40 minutter. Hæld evt. ekstra vand ved så de ikke koger tør. Rør saucen så den er blank. Brug evt. Stavblenderen. Efter at den er jævn/blendet, koges i de sidste 5 minutter små æblestykker med.

Bønne- porretærte

Til 4 personer

Ingredienser:

240 g. sorte bønner eller Azuki bønner

150 g porer

1/2 spsk. ghee (klaret smør)

1/2 spsk. kokosolie

1/2 tsk. spidskommen

1/2 tsk. koriander

1/2 tsk. paprika

1 spsk. soya sauce (gør det også ud for salt, så kom ikke mere salt ved)

2 spsk. risemel

2 tsk. agar-agar udrørt i 2 spsk. Vand (brug evt. Lidt mere risemel i stedet)

Olie til smøring af tærteform

Sesamfrø til at beklæde tærteformen, som er 20 cm i Ø

Fremgangsmåde

Bønner udblødes i mindst 12 timer (skift gerne vandet flere gange)

Kog dem i en time i let saltet vand, der dækker dem, idet de gerne må være udkogte.

Skyld dem grundigt under koldt vand, til der ikke er mere farvestof.

Gør porren ren og skær den i smalle strimler.

Smelt ghee og kokosolie på panden/i en gryde og kom spidskommen, koriander og paprika i (i den rækkefølge, idet spidskommen skal svitses lidt mere end knust koriander og paprika). Paprika skal blot lige vendes rundt og derefter kommes porrerne straks i og svitses i ca. 1/2 minuts tid. Tilsæt soya og rør rundt og spæd evt. til med en spsk. vand, hvis det virker for tørt. Lad det simre ca. 5 minutter under låg ved svag til jævn varme til porerne er møre og pas på det ikke brænder på. Lad dem køle af.

Tænd oven til 180 grader varmluft

I mellemtiden smøres en 20 cm tærteform grundigt med olie og overdrysses med sesamfrø, som også skal beklæde siderne af formen. Det skal være et tæt lag, så tærten ikke brænder fast.

Kom de 2 spsk. risemel i bønnerne tillige med de 2 tsk. agar-agar opløst i vandet.

Blend nu grundigt bønner og porremasse i foodprocessoren til det er en lind masse.

Kom forsigtigt massen i tærteformen og bag den 20 - 30 minutter eller til den føles nogenlunde fast. Lad tærten køle noget af, inden den vendes ud på et fladt serveringsfad. Det går nemt pga. Sesamfrøene.

Quinoa blandet med strimlet savojkål.

Brug et blad savojkål eller to alt efter smag og behag til en portion kogt Quinoa, som renses og koges efter opskriften på posen (til 4 personer ca. 2dl.) . Rens bladene og skær dem i fine strimler. Sauter savojkålen i ghee eller olie med lidt salt og evt. citronpeber. Når kålen er mør blandes den færdigkogte quinoa i og vendes et par gange med rundt og er parat til servering.

Kastanjaboller — glutenfri med valnødder. (10-12 stk.)

Grundopskriften er fra Anette Harbech Olesen og Lone Bangs bog ”Glutenfri Mad”

Ingredienser:

½ ltr. Tempereret vand
20 g. Løppefrøskaller
1 tsk. Uraffineret salt (vi brugte stensalt)
50 g. hakkede valnødder
60 g. glutenfri havregryn
100 g. kastanjemel
50 g. hirsemel
150 g. risemel

Fremgangsmåde:

Vand og løppefrøskaller røres sammen og trækker i 15 minutter. Blandingen piskes efterfølgende i 2 minutter med håndpisker. De øvrige ingredienser tilsættes og dejen røres godt igennem. Konsistensen skal være som en fast grød. Dejen formes til boller med fugtige hænder eller en isske og lægges på bagepladen. Bollerne pensles forsigtigt med olivenolie og bages i ca. 30 minutter ved 200 grader eller 190 grader varmluft.

Tips: Kastanjemel er næringsrigt med et højt indhold af protein og har en let sødlig smag. Du kan bruge quinoamel eller hirsemel i stedet for kastanjemel



Bananbrød (glutenfri og laktosefri)

Opskrift fra: Urtekram

Ingredienser

2 modne bananer

25 g kokosolie

25 g græskarkernesør

150 g hakkede dadler

4 æg *

100 g glutenfri havremel

1 tsk. kardemomme

2 tsk. kanel

100 g glutenfri havregryn

2 spsk. kokosmel

2 tsk. bagepulver

1 knsp. salt

Fremgangsmåde

Mos bananerne enten med en minihakker eller blot en gaffel. Hak dadlerne i mindre stykker.

Bland alle ingredienserne sammen og rør til en ensartet dej.

Smør en form (24 cm) med en lille smule kokosolie.

Hæld dejen i formen og bag brødet i ovnen ved 180

grader, i 30—35 minutter. Husk at mærke efter, om brødet føles nogenlunde "fast"

*I stedet for æg brugte vi en blanding af 1 spsk. loppefrøskaller ("husk" eller psyllium) opløst i 2 dl vand samt 4 spsk. risemel



Navne og telefonnumre:

Bakkedalen

Per Uglebjerg Jensen & Birgit Madsen

Tværgyden 1, Horne,

5600 Faaborg.

Tlf. 6260 2001 eller 2618 9157

E-mail: bakkedalen@bakkedalen.dk

www.bakkedalen.dk

Støtteforeningens Bestyrelse

Nyhedsbrevet/formand: Tine Jensen,

Iller Damvej 9b,

8643 Ans By;

Tlf.: 2078 9756

E-mail: tine@bakkedalen.dk

Kasserer: Jørgen Hansen

Ryttervej 19,

5642 Millinge

Tlf.: 6610 2142

E-mail: elper57@gmail.dk

Anette Laursen,

Uglehøj 160, 1.th.

5260 Odense S

Tlf.: 3178 7059

anettegitte@hotmail.com

Jack Schou

Hedebvej 29c

5750 Ringe

Tlf.: 20857007

E-mail: optimistenjack@icloud.com

Vareture

Vi kommer vi på Rudolf Steinerskolen i Lindved.

Derfra videre over Nr. Lyndelse, Korinth, Dier-næs, Faaborg, Vester Åby, Gundestrup, Strand-huse, Ulbølle, V. Skerninge, Ollerup, området omkring Hvidkilde samt Svendborg.

Vil du gerne købe grøntsager/ grøntsagskasse?

Bor du i eller nærheden af ovennævnte byer, kan du aftale med Per, hvordan du får din kasse og hvordan den skal være sammensat.

Ring til Per på Bakkedalen på

telefon 2618 9157

