

VELKOMMEN TIL NYE MEDLEMMER

Anna Andersen
Strandvejen 89, Ballen
5762 V. Skerninge
6224 1492 Texel

Finn Andresen A/S
Peter Holmen, Højme
5250 Odense SV
6617 2711

Henny Berndorf
Sct. Annagade 15
5400 Bogense
6481 3838

Johanne Berthelsen
Sognevej 14, Vedtofte
5620 Glamsbjerg
6445 1707

Lisbeth Norden Broe
Brabækvej 108
5550 Langeskov
6539 1787 Oxford Down

Birthe Carlsen
Herredsvejen 7, Egholt
6064 Jordrup
7555 8187 Finuld

Lasse Christensen
Strandvejen 44, Horsehøj
5882 Vejstrup
6228 2928

Eve Dejrup
Mellemhaven 44
5600 Fåborg
6265 1995

Dragkisten v/ Jette Helbo
Korsgårdsvej 1
7760 Hurup, Thy
6596 7285

Heidi Eckardt
Toftelømmevej 11, Tørreso
5450 Otterup

Kjeld Grannov Espersen
Strynøbrovej 12, Strynø
5900 Rudkøbing
6251 4999

Peter Gerlach Hansen
Vester Nørremarksvej 35
5762 V. Skerninge

Erland Heiden
Huggetvej, 126, Skovbynymark
5400 Bogense
6481 3606

Thomas Jensen
Østergade 14, Allested
5620 Broby
6269 1175 Kryds

Flemming Bernbom Jørgensen
Kappendrup
5550 Langeskov

Karen Keinicke
Løkkegravene 80
5270 Odense N
6618 5324 Gotlandsk Pels

Dorthe Ellegaard Madsen
Røjlegården 5, Nr. Søby
5792 Årslev
6590 1967 Texel

UDSKÆRING AF LAM

og gode, gamle danske retter med får, lam, kål og rodfrugter

Mandag den 3. Marts havde De Fynske Fåreavlere arrangeret kursus i udskæring af lam og rigtig mange havde meldt sig, ja faktisk kunne vi ikke være flere.

Kurset foregik i slagtehuset hos Ejvind Nielsen, Brobyværk og det var slagter Niels Hørlyck, der underviste og demonstrerede. Det gjorde han særdeles spændende og man kunne gå hjem med masser af idéer til udnyttelse af lammet - enten for egen kniv eller til egen slagter.

Den tid, hvor lammeudskæring var ryg, køller og bove er for alvor forbi.

Tak til Niels og tak til Ejvind, der lagde lokaler til.

Som afslutning på kurset var der lamme-natmad.

Grethe Ellegaard Nielsen havde tryllet med gryderne og Lone Rasmussen havde bagt. Grethe havde som tema: Lam - kål - rodfrugter. I det følgende begrundet Grethe selv og giver opskrifterne til videre brug:

Grethe Ellegaard Nielsen:

Kål og rodfrugter klær' får og lam

Danske kål og rodfrugter er billige, magre og næringsrige produkter.

I vinterhalvåret bør de være en naturlig del af den daglige kost.

Fåre- og lammekød er godt sammen med kål og rodgrønsager.

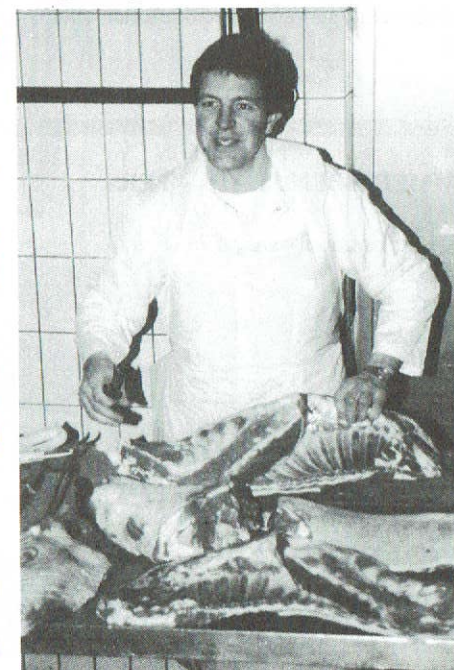
Kålen er kendt i både koge- og stegeretter. Den indeholder generelt mange fibre, vitaminer og mineraler, men er fattig på kalorier (joule).

De kendte rodgrønsager som kartofler, gulerødder, selleri o.s.v. er også gode vitamin- og mineralkilder i den kolde og mørke vintertid.

Nu er det tiden at planlægge næste vinters grønsager. Har du tid, lyst og mulighed for at dyrke en plet jord, er der en rodgrønsag som fortjener lidt omtale.

Pastinak er en nem og hårdfør rodgrønsag, som kan høstes frisk hele vinteren, hvis ikke jorden er frossen. - Pastinakken skal man dyrke for dens fine aroma til mange retter. - Hvis man ikke får brugt alle planter, prøv da

at lade nogle rødder stå til næste sommer - planten er utrolig smuk. Denne grønsag giver ingen ærgelser - kun glæder.



HVIDKÅLSROULETTER M/HAKKET FÅR ELLER LAM - 8 pers.

500 gr. Hakket får/lam
1 fed hvidløg (kan udelades)
½ løg
40 gr. Rasp
1 æg
ca. 1½ dl mælk
salt - peber

1 hvidkål - ikke for groft
3/4 l vand (til dampning)

½ l vand (til stegning)
med jævning

Af denne portion bliver 15-20 kålrouletter. Når rouletterne er færdigstegt er de fine at fryse. Gerne i lidt af skysovsen, som jævnes efter stegning.

Kålrouletterne serveres med kartofler eller brød.

1. Læg hvidkålshovedet i en gryde - med stokken nedad - ca. 3/4 l vand.
2. Lad hvidkålen dampe til bladene bliver bløde - men ikke møre.
3. Rør farsen mens dette sker. - Den må ikke være for lind.
4. Tag kålen op - skær rundt langsstokken.
5. Fjern forsigtigt blad for blad.
6. Læg kålen tilbage i gryden hvis bladene er for stive.
7. Læg en spiseskefuld fars på et kålblad.
8. Fold siderne ind og rul kålbladet fra stok mod kant.
9. Bind et stykke bomuldsgarn om "pakken".
10. Tilsidst brunes alle rouletterne.
11. Hæld vand ved og steg ca. 20 min.

NB!! De inderste blade af hvidkålen er fine at bruge til lam i kål.

LAMMERIBBEN I KÅL - 4 PERS.

3/4 - 1 kg lammeribben
1 hvidkål
ca. 2 tsk. Salt
20-25 hele peberkorn
ca. ½ l vand

NB!! Tag ribben op af fryseren aftenen før.

Sæt kålen over tidligt på eftermiddagen - så er retten fin til aften. Den skal koge meget langsomt.

Retten spises med kartofler eller rugbrød til.

1. Ribbenene saves igennem på langs.
2. Skæres igennem på tværs for hvert ribben.
3. Hvidkålet flækkes og skæres i tynde både.
4. Der lægges 1 lag kål i bunden af gryden.
5. Derefter 1 lag ribben.
6. Krydres med salt og peber.
7. Fortsæt med kål og ribben lagvis + vand.
8. Kog 2-3 timer. Kålen skal være meget mør.

HALSKOTELETTER M/GRØNSAGSPURÉ - 4 PERS.

4-6 halskoteletter
margarine eller olie til bruning

2-3 gulerødder
2-3 porrer
½ selleri
1 lille pastinak
lidt timian
lidt rosmarin
salt - peber
ca. ½ - 3/4 l vand

Halskoteletterne serveres m/grønsagspuré. Tilbehør kan være: Kartofler, brød eller pasta. - Frit valg!

1. Koteletterne brunes i fedtstof - husk at snitte kanten (krymper)
2. De rensede grønsager skæres i mindre stykker.
3. Grønsagerne svitses i fedtstoffet - tages op.
4. Koteletterne lægges i bunden af gryden.
5. Grønsagerne ovenpå.
6. Retten krydres, og der skænkes vand ved.
7. Kød og urter koger ca. 1½ time.
8. Urter og væde tages fra.
9. Lav puré af urterne i blender - eller gennem sigte.
10. Smag til.

