



# Bakkedalen

## Nyhedsbrevet

Kære støttemedlemmer.!

Så er vi lige ved at være i mål , hvis vi ser på året som arbejdsrunde , og det er det jo meget for bakkedalens vedkommende.

Der er mange ting der skal være i hus inden jul og nytår, helst alle grøntsager og det er de sådan set også. Vi har måske 2 trillebørfuld gulerødder siddende i jorden til at bruge af som friske, men dem sender jeg ikke ud til jer mere, da de efterhånden har fået en del orm. Vi har også en del porre og grønkål stående, så i må være indstillet på at få en del grønkål i januar måned.

På lager har vi mange løg, som dog ikke har så god holdbarhed i år.

Gulerødderne i kulen er meget fine; dem satser vi på at have januar ud. Nå ja vi har jo også en del fine jordskokker og lidt savojkål. Ellers er det ikke gået så godt med rødkålen og hvidkålen, som blev svigtet i væksten på et afgørende tidspunkt. Derimod var spidskål og broccoli rigtigt godt med.

Vækst sæsonen har jo været noget varmere end de foregående år. I år flyttede vi gulerodssåningen 3 uger hen mod sommeren for at undgå så mange orm. Det betød så at vi selv måtte forestå al lugningen, da folk var taget på ferie. Men egentlig må vi ikke klage over hjælp fra unge mennesker udefra og danske wwoofere i juli og efteråret. Vi fik lavet og bjerget noget meget fint hø i store mængder da vi jo havde nogle lange tørre perioder uden vand ( 3 uger) Kornhøsten blev også fin, men var drøj at få ind, da vi ikke havde nogen hjælp på dette tidspunkt og den faldt i forlængelse af høhøsten.

Ellers har jeg (Per) installeret vores nye central fyr her i efteråret, så vi nu har det dejlig varmt.

Stormen gjorde et stort indhug i vores gamle store popler og store grantræer op ad bakken. Grantræerne har Brandom fra USA, som i øjeblikket er hos os , gået og afkvistet, så de er klar til at blive savet ud på vores savværk. De resterende 50 rummeter popler må vi save op til brænde i løbet af vinteren.

Det store drivhus mistede gavlen, som vi dog har fået sat i igen, medens den modsatte gavnl mangler at blive repareret. Ellers er der store tagskader på Uglebjerggård, som jeg jo lejer til avl, og de skal gerne udbedres i Januar 2014.

Her i slutningen af november fik vi sat en stor mængde hvidløg (15kg.) så vi har jo været rigtigt heldige med det milde vejr. De har også fået et vinter dække af halm og kompost.

Ellers arbejder vi stadig sideløbende på vores store renoveringsarbejde af huset.

Her til slut ønsker vi jer alle Glædelig jul og godt Nytår.



# Årsmøde og Generalforsamling

Støtteforeningen Bakkedalen indbyder hermed til årsmøde

Fredag d. 24.1.2014

I "Det Gamle Bibliotek", Grønnegade 44, 5600 Faaborg

## Program

17.00 Ankomst/Entre

17.30 Spisning (Tilmelding nødvendigt)

18.45 Generalforsamling i flg. Vedtægter .

(Forslag skal indsendes senest 14 dage før til formanden)

19.15 Foredrag ved Lars Mikkelsen (se introduktion næste side)

21.00 Afslutning

## Tilmelding & Priser

Tilmelding (nødvendigt) til vegetarisk måltid/foredrag—senest torsdag.23.1. **men gerne NU** til: Tine [Tine@bakkedalen.dk](mailto:Tine@bakkedalen.dk) eller tlf.: 20 78 97 56  
eller Jørgen : [elper57@gmail.com](mailto:elper57@gmail.com) eller tlf.: 66 10 21 42

Medlemmer.: Entre: 20 kr., Spisning: 110kr.

Ikke medlemmer Entre:30 kr., Spisning:140 kr.

Som altid kan der købes vand, øl og vin.

En Joke ? Ja, men desværre og sandt!



Oversættelse Venstre side: Hej, jeg hedder Michael Taylor, tidligere vicepræsident for Monsanto—Vi forgifter alt hvad du spiser.

Højre side: hej, jeg hedder Michael Taylor, næstkommanderende i FDA—jeg er her for at beskytte dig imod idioter som mig selv.

(FDA= food and drug administration svarer til vores sundhedsstyrelse) Sker det kun i USA?

**Lars Mikkelsen, Skævinge**

Biodynamisk avler, vegetar, for natursundhed og enkel levevis—lever simpelt, spiser ingen giftholdige fødevarer. Naturvidenskabsmand og har 8 børnebørn, som han vil hjælpe med en bedre verden.

Ledende i Biodynamisk Forbrugersammenlutning.

Årtiers erfaringer med naturmedicin.

Ved meget om GMO, om skader ved sprøjtegifte og andre tilsætningsstoffer, Medstifter af europæisk gruppe for grundindkomst. Lars Mikkelsen er den danske hovedrepræsentant i den europæiske arbejdsgruppe for Ubetinget Grundindkomst, der har startet en indsamling af 1 mio. underskrifter til EU-Kommissionen. (se følgende link: <http://basicincome2013.eu/ubi/da/>)



Fristen udløber d. 14.1.2014

Lars Mikkelsen, som på billedet til venstre ses i sit rette element, er en ildsjæl. Han deler gerne ud af sin viden og engagerer sig i mange sager, som kan fremme det biodynamiske element både i Danmark og i udlandet

Han holder ofte kurser i biodynamisk havebrug med erfaringer fra sin egen store have.

Når du til årsmødet har hørt Lars Mikkelsen foredrag om sine erfaringer med biodynamisk dyrkning, hvor der er hyppige referencer til Rudolf Steiners teorier, så har du måske også lyst til at høre mere og lære at dyrke din have selv på den måde.

Nedenstående er en annoncering af et kursus på Kullerup Højskole ved Nyborg i april måned

**Biodynamisk Havekursus**

På Kullerup Kurser lørdag d. 5. april kl. 11 til 6. april 2014 kl. 16.

I sit princip kan biodynamisk dyrkning læres på få timer.

Det praktiske arbejde er næsten som i enhver have. Lær at bruge Såkalenderen, om hvordan en kompostbunke sættes op og om hvordan de biodynamiske præparater skaffes og anvendes. Der kommer konkrete anvisninger, så tag støvler og varmt tøj med. Ingolf vil vise os beskæringen af et frugttræ.

Vi vil også tale om maden. Om hvorfor den biodynamiske føde overtrumfer alt andet i kvalitet. Dette er naturvidenskabeligt bevist/sandsynliggjort. Tag gerne frø med til at bytte med. Vi vil komme ind på, hvordan ikke-fysiske væsener virker ind i dyrkningen, herunder om ønskeligt om snegle o.l.

Kurset er ved biodynamisk avler Lars Mikkelsen. Tilmelding/oplysninger til Kullerup Kurser på 6531 5431 eller e-mail: [Ingolf Plesner \(kullerupkurser@gmail.com\)](mailto:Ingolf.Plesner@kullerupkurser@gmail.com) Pris 370 kurset, 605 for Kost/logi, i alt 975 kr. Tilskud kan søges hos Kullerup Kurser.

## Første langtidsundersøgelse af grise og kvæg, som er fodret med GMO soja og majs viser skræmmende resultater

Resultatet af en langtidsundersøgelse foretaget af en australsk forskergruppe ledet af Dr. Judy Carman fra Institute of Health and Environmental Research i Australien, viser, at det er alt andet end sikkert at fodre dyr med GMO soja og majs.

Efter at USDA (US department of agriculture) gav tilladelse til salg af GMO majs og soja tilbage i 1996 er husdyr rundt om i verden igennem to årtier blevet fodret med GMO foder. Meget af kødet fra disse dyr er blevet solgt til Europa og endda til Australien, som ellers har masser af kvæg.

Denne seneste undersøgelse af langtidsvirkningerne viser os, at der bør stilles skrappe krav til store multinationale selskaber som Monsanto om at foretage nogle grundigere undersøgelser af GMO i vores natur, miljø og helbred.

Et "smuthul" i den europæiske lovgivning har pga. lobbyarbejde fra store amerikanske karteller (Bunge, ADM, Cargill) tilladt indførsel af store mængder GMO fødevarer i Europa.

Den australske undersøgelse viser at grise og kvæg fodret med en hyppig brugt blanding af GMO majs og soja lider af fordøjelses sygdomme og reproduktionsforstyrrelser. Dette er især vigtigt fordi det menneskelige fordøjelses system er meget lig grisenes.

Dr. Carman forklarer, at man tog 168 lige afvænnede smågrise fra en kommerciel svineproduktion i USA. Halvdelen af dem blev fodret med en typisk blanding af GMO foder af soja og majs og halvdelen blev fodret med ikke GMO foder i en periode over 22.5 uger (5 måneder) indtil grisene var klar til slagtning. GMO foderet indeholdt tre manipulerede gener og derfor tre GMO proteiner; et af dem ukrudtsresistent og de to andre skadedyrsreistente.

Kort fortalt blev blanding af GMO foderet til en giftigt "cocktail" i grisenes fordøjelseskanal, som medførte nedsat reproduktionsevne. Alle dyr i undersøgelsen var påvirket af GMO foderet. Hos hungrisene fandt man nedenstående mulige sygdomsudvikling (undersøgt efter slagtningen):

Endometriose hyperplasi (fortykket livmoderslimhinder), Carcinoma (kræft), Adenomyosis (slimhindecyster i livmodermusklen), Inflammation og flere polypper. Der sås op til 25 % større livmoder pga. væskeophobninger.

Desuden havde grisene mavesår, inflammation af både mavesæk og tolvfingertarm samt en tyndere tyndtarm og hyppigere blødninger fra tarmen.

Forskerne bemærkede, at ingen af disse forfærdelige fund, har været rapporteret i de biokemiske undersøgelser udført af Monsanto eller andre i GMO industrien.

Med videnskabelige undersøgelser som denne, der ikke er udført og betalt af Monsanto og andre GMO Selskaber, har verdens befolkninger mulighed for at se, hvor ondsindede disse institutioner er, der udvikler og spreder disse ændrede og sundhedsødelæggende afgrøder.

Sammendrag oversat fra artikel i [www.nationofchange.org](http://www.nationofchange.org) d. 23.7.13

Konventionel landmand Ib B. Pedersen fra Spentrup har erfaringer med smågrise født med misdannelser etc. Han mistænker imidlertid glyphosat fra Round Up at være årsagen. Hans grise har været undersøgt i Tyskland hvor tysk TV har vist et indslag med de døde smågrise. Se følgende link: <http://www.mdr.de/fakt/video160092.html>



# Opskrifter

## Julesalat med appelsin, fennikel og granatæbler ( 4 –6 personer)

En lidt anderledes frisk råkost som passer godt til den lidt tungere julemad.

350 g. fennikel, som snittes i tyndeskiver evt. på mandolinjern

2 appelsiner, som skæres i tern

3 julesalat, som snittes fint fra top mod bund

6 spsk. Hasselnøddeolie eller anden fin olie

havsalt og friskkværnet peber

1 granatæble, som ”masseres” og halveres og bankes med træske, så kerner løsner sig.

Bland den fintsnittede fennikel med appelsinerne og julesalaten og vend hasselnøddeolien i med salt og peber og pynt salaten med granatæblekerner (julesalaten kan blive brun, hvis den snittes for tidlig)

## Pastinaksuppe med ingefær (4-6 personer)

En rigtig dejlig suppe til de kolde juledage

1 spsk. olivenolie og 15 g. smør

1 stort løg finthakket

2 fed hvidløg finthakkede

4-5cm frisk ingefær, skrællet og finthakket

¼ tsk. Stødt kardemomme

¼ tsk. stødt spidskommen (kan også bruges hel)

¼ tsk. cayennepeber

500 g. pastinakker, skrællet og skåret i tern på ca. 1 cm

8dl. Grøntsagsbouillon

2 dl. Sødmælk (evt. fløde og vand)

havsalt og friskkværnet peber

Til servering: Tørristede græskarkerne og græsk yoghurt eller piskefløde

Krydderierne svitses i olie/smørblandingen og løg og hvidløg tilsættes og simrer til løget er blankt. Vend pastinakkerne i og tilsæt bouillon, salt og peber og lad det simre ca. 15 min til pastinakkerne er bløde. Køl suppen lidt af og blend den til den er glat. Tilsæt mælk/flødevand og kog suppen igennem. Tilsæt evt. mere salt og peber. Er den for tyk tilsættes lidt kogende vand. Rist græskarkerne på tør pande til de tager farve. Tag panden af og tilsæt lidt soja. (dette kan gøres først så de kan stå og køle af). Server med en skefuld yoghurt til hver person

## Speltotto med kålrabi (4 personer)

God solid vinterkost. Kålrabien kan erstattes af ovnbagte stykker af hokkaido græskar eller rødbeder, (som først kommes i retten til sidst).

1 ltr. Grøntsagsbouillon

20 g. smør

2 spsk. Olivenolie

2 mellemstore hakkede løg

1 fed finthakket hvidløg

350 g. kålrabi skåret i tern på ca. 1 cm

300 g. perlespelt eller perlebyg

1 stor håndfuld finthakket persille

75 g. parmesan, fast gedeost eller tilsvarende fast ost, som rives lidt revet muskatnød

havsalt og friskkværnet sort peber

Varm bouillon i en gryde og lad den simre. Smelt smør og olie i stor gryde og steg løgene under omrøring ved jævn varme til de er bløde. Tilsæt spelt/byg og lad dem stege et par minutter. Tilsæt den varme bouillon ca. ¼ af gangen—som man gør ved risotto. Al væden skal være opsuget før du kommer næste portion i. Lad risottoen simre og rør ofte i den i ca. 25 minutter. Og til kålrabien er helt mør. Rør persille og ¾ ost i. Krydr med salt, peber og muskatnød. Server med et drys ost over.



## Navne og telefonnumre:

Bakkedalen  
Per Uglebjerg Jensen & Birgit Madsen  
Tværgyden 1, Horne,  
5600 Faaborg.  
Tlf. 6260 2008

E-mail: [bakkedalen@bakkedalen.dk](mailto:bakkedalen@bakkedalen.dk)

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

### Støtteforeningens Bestyrelse

Nyhedsbrevet/formand: Tine Jensen,  
Iller Damvej 9b,  
8643 Ans By;  
Tlf.: 2078 9756  
E-mail: [tine@bakkedalen.dk](mailto:tine@bakkedalen.dk)

Kasserer: Jørgen Hansen  
Ryttervej 19,  
5642 Millinge  
Tlf.: 6610 2142  
E-mail: [elper@mail.dk](mailto:elper@mail.dk)

Anette Laursen,  
Lundbjergvej 107, Gårdslev  
8070 Børkop  
Tlf.: 3178 7059  
[anettegitte@hotmail.com](mailto:anettegitte@hotmail.com)

Jack Schou  
Hedebøvej 29c  
5750 Ringe  
Tlf.: 2085 7007  
E-mail: [jack@inkorpi.dk](mailto:jack@inkorpi.dk)

## Varetur

**Onsdag** fra kl. 1400 til kl. ca. 15.30 står 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 i nærheden af ovennævnte byer, kan du aftale med Per, hvordan du får din kasse og hvordan den skal være sammensat

Du har mulighed for at bestille via internettet. Skriv til **Tine@bakkedalen.dk** og få et log in, så kan du gå ind på hjemmesidens *produkter* og be-stille varer.

