

Uilenbosbrief

Vrijdag 9 oktober 2015



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
savooi	savooi	daikon of koolrabi	spitskool	uilenbos		peer conf	
wortel	wortel		wortel	uilenbos	appel klok, radoux of gloskiwi		
sla	veldsla	sla of roodlo	(veld)sla	uilenbos			framboos
tomaat		tomaat		ub*, hamerlinck		avokado	pompelmoes
komkommer	komkommer			uilenbos	druif italia	druif italia	druif italia
venkel	venkel		venkel	uilenbos	banaan	banaan	
courgette	broccoli	prei		uilenbos			banaan
	boon	boon	framboos	vandevoorde	framboos	framboos	
			appel elstar	van eykeren			

Alles bio controle
BE-BIO-02
*bio in omschakeling

Beste,

Er werd alweer heel wat werk verricht, rommel opgeruimd, plaats gemaakt voor een extra koelcel om de aardappelen beter te kunnen bewaren. Senne vertrekt op fietsvakantie. Kenneth, bioboer in opleiding bij Landwijzer, vervoegt het team. Er is werk genoeg voor een extra paar handen, we proberen een stage ininteressant en gevarieerd te maken en leren zelf steeds bij door tips en vragen van de stagiaires. Het mooie weer laat ons genieten van de herfstseer, de zon die de ochtendnevel verdrijft, de buizerd die boven ons hoofd cirkelt, de geschubde inktzwammen die uit de vochtige grond kruipen. Mijn vader plukte die als ze nog mooi gaaf wit waren, mijn moeder bereidde ze met bechamelsaus, maar ik lustte liever de weidechampignons die we konden vinden op een weide waar soms paarden stonden. Toch wel confronterend om te moeten vaststellen dat we daar allemaal geen tijd meer voor hebben, ook niet om de valappeltjes te verwerken tot een voorraad appelmoes. Gelukkig hebben we nog oma die dat voor ons wil doen. Pieter-Jan en Sven hebben noten geraapt. We krijgen daarbij steeds meer concurrentie van de bruine en grijze eekhoortjes. Ze roven niet alleen de noten in het najaar, maar ook veel vogelnestjes in het voorjaar! Volgende week zaterdag koken we weer met al het lekkers dat er momenteel te oogsten, te plukken en te rapen is. Er zijn nog een 10-tal plaatsen voor de **Lange Tafel op zaterdag 17 okt om 18.30u in Uilenbos**. De opbrengst gaat naar de aankoop van materiaal en plantgoed voor het permacultuurproject dat we het 'voedselbosje' noemen.

Receptjes van Kirsten

Spaghetti met savooikool

Bak 3 in kleine blokjes gesneden aardappelen even aan in wat olijfolie. Voeg 2 geraspte teentjes knoflook en 1/4 à 1/2 in reepjes gesneden savooikool toe en stooft even mee. Bevochtig met wat bouillon en laat gaar stoven. Kook ondertussen de spaghetti (of capellini) gaar en rooster 2 à 3 el pijnboom- of pompoenpitten droog. Meng de pasta met de groenten en de pitten en besprenkel met wat olijfolie, breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je kan hieraan ook nog olijven en feta of (buffel)mozzarella toevoegen.

Wortelrösti

Rasp 2 (bloemige)aardappelen, 4 grote wortelen en eventueel een ui. Meng goed. Warm in een pan olie en boter. Leg met een eetlepel 4 kleine hoopjes van dit mengsel in de pan en druk plat tot een koek. Het vuur eventjes hoog en daarna wat zachter zodat de binnenkant ook kan garen. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Bak tot de onderkant lichtjes bruin is, draai de koekjes om en bak de andere kant. Deze kant eventueel ook kruiden. Direct serveren of warm houden in een oven van ca 60°C. Evt afgedekt met aluminiumfolie zodat ze niet uitdrogen.

Tip: Je kan dit ook nog met kruiden in maken, bv karwijzaad, komijnzaad of ajwain (ajowan: wilde selderijzaad, te koop in natuurwinkel of Oosterse shop).

Wortel en venkel met rozemarijn

Bak een fijngesnipperd uitje aan. Voeg wat rozemarijn en eventueel wat (citroen)tijm toe. Voeg 1 in reepjes gesneden venkel en 3 in plakjes gesneden wortelen toe. Voeg een beetje bouillon toe en laat gaar worden. Werk af met peper en zout.

Tip: Op einde een scheutje boter en enkele druppeltjes citroensap zijn ook lekker.

Groe(n)tjes van Johan, Senne, Kenneth, Robin, Sven, Pieter-Jan, Ceidi, Didi, Ingrid, Kirsten, Mich en Bé

't Uilenbos - Moerbeke-Waas - info@uilenbos.be - www.uilenbos.be
tel 0491/042195 - rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401-BIC: HKBABE22
Thuisverkoop op vrijdagnamiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.