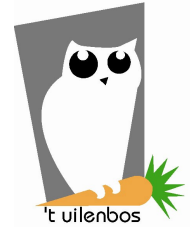


Uilenbosbrief

Vrijdag 25 maart 2016



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
		komkommer		hamerlinck	appel jonago	appel jonago	red
wortel	wortel	wortel	wortel	biofresh		kiwi	
broccoli	broccoli	chinese kool	chinese kool	uilenbos	avokado	avokado	kiwi
koolrabi	koolrabi	venkel	bleekselder	biofresh	pompelmoes	pompelmoes	avokado
			kervel	uilenbos	banaan	banaan	moro
postelein/veldsla				uilenbos			banaan
		rucola		uilenbos	moro	moro	pompelmoes
babyleaf	babyleaf			uilenbos			
zoete bataat	zoete bataat		kiwi	biofresh			
bleekselder	bleekselder		banaan ft	biofresh			
			appel jonago	van eykeren			

Alles bio controle BE-BIO-02

Opgelet: op vrijdag 1 april en zaterdag 2 april (WEEK13) is de thuisverkoop niet open en leveren we geen groente- of fruitmanden. Vrijdag 8 en zaterdag 9 april zijn we er terug!

Beste,

Oorlog en geweld, het raakt ons ook als het veraf plaats vindt, nu het zo dichtbij gebeurt, wordt het concreet, het kan ons ook overkomen dat plotsklaps ons leven geraakt wordt door blind geweld. Toch is deze onzekerheid niets vergeleken met wat veel vluchtelingen meegemaakt hebben en achterlaten. De beelden van zoveel vluchtelingen in mensonterende situaties doen ons afvragen wat we kunnen doen. We denken eraan om onze 'Lange Tafels' te organiseren tvv hulp aan vluchtelingen en zoeken een groepje vrijwilligers bijeen om een drietal keer op zaterdagmiddag een handje te komen toesteken, koken, zaaltje klaarzetten, opdienen, afwas, musicerenP...Met wat over is van de winkel of op het veld koken we een driegangenmaaltijd voor een 40-tal personen, het is gezellig, er gaat niets verloren en de opbrengst gaat naar de wereldvoedselorganisatie die voor bevoorrading van vluchtelingenkampen zorgt. <http://www.wfp.org/emergencies/syria>
We hebben nog geen data vastgelegd voor de lange tafels, maar we kunnen jullie wel al uitnodigen op de **Vroege ochtendwandeling op het uilenbos op zondag 17 april, 7 u 's morgens met vogelkenner Stefaan Claeys, aansluitend bio-ontbijt in onze kantine (vrije bijdrage), en voor de liefhebbers daarna nog een rondleiding op ons bedrijf. Graag inschrijven voor 10 april. The early bird catches the worm!**

Recepten van Kirsten

Sinaasappel-pompelmoescurry

Snij 3 gepelde sinaasappels en 1 gepelde pompelmoes in stukjes. Bak 4 kruidnagels, 1 kaneelstok, ½ tl karwijzaad, een mespunt cayennepeper, ½ tl mosterdzaad, ½ el gemberpoeder en gekneusde kardemomzaadjes van 2 peulen. Voeg de sinaasappel en de pompelmoes toe en laat even doorkoken. Eventueel aanvullen met wat sinaasappelsap. Als het te dun is, kan je het evt een klein beetje indikken.

Tip: Je kan het ook met verse gember doen. Dit geeft een ietwat andere smaak, maar zeker ook lekker. Dan kan je er evt een klein beetje citroensap aan toevoegen. Dat lift de smaak van de verse gember op.

Koolrabisoep met blauwschimmelkaas

Bak 2 geschilde en in blokjes gesneden koolrabi's en 1 grote, geschilde en in blokjes gesneden aardappel aan in wat boter. Bak ca 5 min en voeg dan 1 l bouillon toe. Laat koken tot de groenten helemaal gaar zijn, ca 20 min. Mix de soep en voeg een goede scheut melk en 1 dl room toe. Breng opnieuw aan de kook. Onmiddellijk van het vuur halen en 100 g blauwschimmelkaas toevoegen en roeren tot ze min of meer gesmolten is. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Als blauwschimmelkaas kan je type Gorgonzola nemen of als je het wat pittiger wil: type Roquefort (schapenkaas).

Wortelsalade

Dit is eigenlijk meer een wortelpuree, maar hij wordt koud gegeten. Pureer 150 gram zeer gaar gekookte worteltjes (nog warm) samen met 1 tl gemalen komijn, 1 tl gemalen koriander, een beetje sambal en een uitgeperst teentje knoflook. Breng op smaak met citroensap, olijfolie en zout. Laat afkoelen.

Tip: Doe er wat grof gehakte gezouten pinda's of pistachenoten over als garnituur.

Groe(n)tjes van Daphné, Sofie, Ingrid, Kenneth, Ceidie, Sven, Didi, Pieter-Jan, Mich, 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 vrijdagmiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.