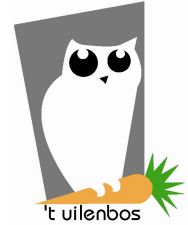


Uilenbosbrief

Vrijdag 20 oktober 2017



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
prei	spitskool	veldsla		uilenbos	appel	appel	
	tom./papr	tom./papr		hamerlinck	druif italia	druif italia s	druif italia s
pompoen	pompoen	pompoen		uilenbos		pruim rood	pruim rood
sla	sla	sla	sla	uilenbos	clementine	clementine	kiwi
	daikon	daikon	daikon	uilenbos	banaan ft	banaan ft	banaan ft
savooi	bloemkool	bloemkool	bloemkool	uilenbos		conference	
rode biet	rode biet	rode biet	rode biet	uilenbos			
spinazie		spinazie		uilenbos			
	komkomme	komkomme	appel	ham/vaney	keren		
			druif italia	bf (It)			
			clementine	bf (Es)			

Alles bio
controle BE-
BIO-02

Op zondag 19 november serveert **Ensemble Am@dee** ons muziek van Mozart, charmerende Blues uit Slovenië, Fantasies uit mistig Engeland, romantiek uit la Bella Italia en vintage pop uit de Seventies. Om 15u in 't Uilenbos. Inkom vrije bijdrage. Wij zorgen voor een warme kachel, drank en taart. Reservatie mail info@uilenbos.be.

Beste,

Warm weer, en dus blijft die prei maar groeien. Om ze in de manden te kunnen krijgen moeten we ze jammer genoeg inkorten (we kunnen ze nauwelijks doen buigen). Ook de rode bietjes moesten we voortijdig oogsten wegens anders te groot. De rode bietjes die we over hebben werden ingekuuld voor bewaring. Zaterdagavond 28/10 hadden we nog eens een Lange Tafel willen organiseren, maar omdat we steeds weer lezen dat er echt meer moet gebeuren om de klimaatdoelstellingen te halen, nodigen we iedereen uit die wil nadenken hoe we lokaal meer kunnen doen: wat kunnen we zelf doen, samen, hoe mensen die iets willen doen met elkaar in contact brengen,...wat kunnen we als burger?

Wij zorgen 28/10 voor een veggie-maaltijd. Vrije bijdrage. Welkom vanaf 18u.

Graag reserveren via fb pagina 'vrienden van 't uilenbos', via info@uilenbos.be of gsm 0497/381683.

Hulp bij het koken is ook welkom!

Herfstvakantie: Vrijdag 3 en zaterdag 4 november (week 44) sluiten we een week!

Recepten van Kirsten

Pompoenwafels

Kook 200 g geschilde pompoen gaar en mix. Voeg 2 el kokosolie toe en meng goed. Laat een beetje afkoelen. Meng ondertussen 125 g meel en 1 tl bakpoeder, 1/2 tl baksoda, een snufje zout, 1/2 tl kaneel, een snufje geplette kruidnagelkopjes, 50 g suiker en 1 el kokospoeder goed. Voeg dan 2 geklutste eieren en 1 dl (plantaardige) melk tot je geen klonters meer hebt. Voeg dan de pompoenpuree en 2 tl geraspte gember toe en meng goed tot je een luchtig beslag hebt (makkelijkst met een mixer). Bak de wafels met een wafelijzer ca 10 min tot ze lichtjes bruin zijn. Lekker met ahornsiroop. *Tip: Als je plantaardige melk gebruikt, is kokosmelk lekker. Als je het meel vervangt door boekweit-, kikkererwten- of maïsmeel, hoef je geen eieren te gebruiken, maar zijn de wafels iets zwaarder (en anders van smaak natuurlijk, maar wel lekker :))*

Spitskoolschotel met gierst en cashewnoten

Kook 100 g gierst gaar. Rooster 4 el cashewnoten droog tot ze goudkleurig zijn. Hak grof. Snij 1/2 spitskool in fijne reepjes, snij 2 geschilde wortelen in dunne schijfjes in de lengte en daarna in lucifers. Fruit 1 in fijne ringetjes gesneden rode ui aan in wat olijfolie tot hij glazig is. Voeg de wortelen en de spitskool toe en bak een 10tal min mee. Voeg een handje sojascheuten en de gierst toe en bak ook enkele min mee. Maak een sausje van sap van 1 limoen, geraspte schil van 1/2 limoen, 2 el sojasaus en 1 el honing. Voeg dit toe aan de groenten, evenals 1/2 à 1 tl sambal. Roer goed en bak 1 min mee. Breng op smaak met peper en zout, indien nodig.

Rode bietenchips

Schil 1 à 2 rode bieten en snij ze in twee of in vier. Snij deze stukken in zeer dunne plakjes (met een dunschiller of mandoline). Dep ze goed droog. Besprenkel zeer zuinig met olijfolie. Evt wrijf je de olijfolie een beetje open zodat die over de hele groente zit. Leg op een bakplaat op wat bakpapier, zorg dat ze elkaar niet overlappen. Zet ca 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 150°C. Neem uit de oven en werk af met wat zout.

Tip: Als je te veel olijfolie gebruikt, dan worden de chips niet krokant. Wil je ze nog knapperiger, dan kan je de rode bietenschijfjes bakken in wat olijfolie of kokosolie. Als ze bovendien, zijn ze krokant. Deze versie is wel wat vetter.

Groe(n)tjes van Reina, Gert, Lise, Anke, Ingrid, Robin, Pj, Ceidie, Sven, Didi, Johan, Kirsten, Mich & Bé

't Uilenbos – Moerbeke-Waas – info@uilenbos.be – www.uilenbos.be
tel 0491/042 195 – rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401- BIC: HBKABE22
Thuisverkoop op vrijdagnamiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.