

Uilenbosbrief

Vrijdag 17 november 2017



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
daikon	prei	bloemkool	pompoen	uilenbos	appel	appel	
veldsla	veldsla	veldsla	veldsla	uilenbos	kiwi	kiwi	kiwi
witte kool	witte kool	witte kool		uilenbos			
wortel	wortel	wortel	wortel	tine		conference	
winterposte	winterposte	winterposte	ein	uilenbos	sinaas	sinaas	sinaas
rode biet	raapjes	raapjes	rode biet	uilenbos	clementine	clementine	clementine
	kervel	kervel		uilenbos	banaan ft	banaan ft	banaan ft
knolselder	knolselder	knolselder	knolselder	uilenbos			
		witloof	sinaas/clem	bf (BE/ES)			
			banaan ft	bf			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Beste,

Ook wij zijn lid van Bioforum, de koepelorganisatie voor bio-landbouw en -voeding. Graag ondersteunen we volgende oproep, zie ook <http://tinyurl.com/yc2w54pn>

Minister Joke Schauvliege: Géén subsidieroof voor biologische landbouworganisatie

Biologische landbouw is de voortrekker van duurzame landbouw door aan te tonen dat ook zonder chemisch-synthetische hulpmiddelen geteeld kan worden. Terwijl in Nederland stemmen opgaan om de BTW op bio-voeding terug te brengen naar nul procent, beslist Joke Schauvliege in ons land om de subsidies terug te schroeven voor BIOFORUM, de sectororganisatie die de biologische landbouw en voeding ondersteunt. Dit is een miskennis van vele burgers die een overheid willen die meer belang hecht aan een chemievrije wereld, waar ecologie, dierenwelzijn en gezonde voeding centraal staan.

Het informeren van de consument is meer dan ooit essentieel, in een door economische belangen geregeerde wereld waarin agro-chemische pesticidereuzen als Monsanto, die machtiger zijn dan onze overheid, miljoenen investeren om wetenschappelijke studies te manipuleren en overheidsbeslissingen te beïnvloeden.

Surf naar <http://tinyurl.com/yc2w54pn> voor de ondertekening van de petitie (link staat ook op onze website: doorklikken naar "nieuws")

Recepten van Kirsten

Knolselder met groene selder en kervel

Snij 1/2 knolselder in schijven van ca 1 cm dik. schil de ze schijven en snij in blokjes van ca 1 cm. Stoom deze knolselderblokjes en ook 2 stengels in heel kleine stukjes gesneden groene selder beetgaar. Hou de blaadjes van de groene selder ook bij. Bak de gestoomde groenten in een beetje olijfolie tot de knolselder lichtjes kleurt. Voeg de fijngesnipperde blaadjes van de groene selder en een bosje gesnipperde kervel toe en bak nog heel even. Breng op smaak met peper en zout.

Gemarineerde witte kool

Snij 1/4 witte kool in zeer fijne reepjes (evt met mandoline). Overgiet met het sap van 1 à 2 sinaasappels en 1 tl citroensap. Voeg 3 à 4 laurierblaadjes en 3 takjes (citroen)tijm toe, evenals 1 tl honing (of suiker). Breng op smaak met peper en zout. Laat een nachtje marinieren. Haal de kruiden er uit en giet het overtollige vocht af. Dit kan je bijhouden om iets anders mee te bevochtigen.

Tip: Lekker bij krokant gebakken tempehblokjes of seitan.

Als je de kool nog wat malsers wil, kan je ze eerst ook (reeds gesneden) bestrooien met ruim zout. Een uurtje laten trekken en dan afspoelen.

Lauwarme couscoussalade met wortel en kruiden

Meng 1 pollepel droge couscous met 2 el olijfolie zodat alle korrels goed bedekt zijn. Maak ze los met een vork. Voeg dan een scheut kokende bouillon toe en meng goed. Laat de korrels goed zwellen. Maak ze opnieuw los met een vork. Giet er weer wat kokende bouillon bij, laat weer zwellen en maak weer los met een vork. Ga zo door tot de couscous gaar is. Rasp 4 (geschilde) wortelen fijn en voeg hieraan 2 el in sinaasappelsap geweekte rozijnen toe. Meng de nog warme couscous met de wortelen en de rozijnen. Snipper de blaadjes van 4 takjes munt, 8 takjes koriander en 4 takjes peterselie. Voeg ze toe aan de salade. Maak een sausje van 2 el appelazijn, 6 el olijfolie, 1 à 2 tl mosterd en 1 tl honing. Voeg enkele el van deze vinaigrette toe aan de salade. Breng op smaak met peper en zout. Bestrooi met droog geroosterde amandelschilfers.

Tip: Dit is slechts een basisrecept. Je kan er gerust nog andere dingen aan toevoegen, zoals andere groenten, feta of blauwschimmelkaas, walnoten ipv amandelschilfers, geraspte sinaasappelschil,...

Groe(n)tjes van Reina, Gert, Lise, Anke, Ingrid, 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 vrijdagmiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.