

Uilenbosbrief

Vrijdag 2 februari 2018



| GEWOON | GROOT | JUMBO | GEMENGD | HERKOMST | FRUIT KLEIN | FRUIT GROOT | FRUIT C |
|------------|-----------------------|-------------|-------------|-----------|-------------|---------------|-------------|
| daikon | prei | prei | daikon | uilenbos | appel groen | appel groen | star |
| pompoen g | pompoen g | pompoen g | pompoen g | uilenbos | | | kiwi |
| wortel gew | champi | champi | wortel gew | bf (B) | sinaas mor | sinaas mor | sinaas mor |
| rode biet | rode biet | rode biet | rode biet | uilenbos | | banaan fair t | banaan fair |
| | | kervel | | uilenbos | | | pompelmo |
| veldsla | winterposte | winterposte | winterposte | uilenbos | clementine | clementine k | clementine |
| bloemkool | broccoli | broccoli | clementine | bf (F-ES) | conference | conference | |
| | Toppen palmkool/boere | | appel groen | ub/bf (B) | | lemoen | lemoen |
| | | | sinaas mor | bf (It) | | | |
| | | | banaan fair | bf (Do) | | | |

Alles bio controle
BE-BIO-02

**Wij sluiten tijdens de krokusvakantie vrijdag 16 en zaterdag 17 februari!
Volgende week dus wel nog pakketjes. Ook de winkel is open.**

Beste,

De laatste keer palmkool/boerenkool in de grote pakketten. We oogstten de fijne toppen. Palmkool en bladkool zijn bijzonder winterhard. Vermits er (nog) geen winter was hebben we dat niet kunnen testen, maar beginnen de planten wel al aan bloemvorming, toch wel wat te vroeg. Beide bladkolen zijn ook lekker in een smoothy. We zijn door onze voorraad oranje pompoenen. Vanaf nu dus groene pompoenen. We zijn benieuwd hoe lang we die nog kunnen bewaren. En er is nog altijd daikon, vers uit de grond. We lusten die liefst rauw. Maar wie ze te straf vind kan ze gewoon gestoofd als raap gebruiken.

Optreden WARHOOFD in het Uilenbos – zondag 25 februari 2018

Warhoofd is het folk/kleinkunst project rond zanger/liedjesschrijver Stijn Geerts. Stijn schrijft liedjes over alles wat hem bezig houdt in het leven, zoals vriendschap en ook wel verdriet en verlies.

Daarnaast wil Stijn vanuit zijn eigen ervaring met zijn kunst het taboe rond psychische gezondheidsproblematiek helpen doorbreken. Voor meer informatie en liedjes die je kan beluisteren, zie www.warhoofd.be. Concert begint om 15u, met koffie/thee en taart. Vrije bijdrage. We zoeken nog taartenbakers! Inschrijven via niels@ched.be of info@uilenbos.be

Rode biet in mosterdsausje

Schil rode bieten en snij in kwarten. Snij dunne schijfjes van deze kwartjes. Fruit 1 gesnipperde rode ui in wat boter of ghee tot die glazig is, voeg dan de rode bieten toe en bak even mee. Bevochtig met rode wijn en laat sudderen tot de rode biet bijna gaar is. Voeg dan 1 el mosterd toe en laat verder sudderen. Als de rode biet gaar is, voeg je 2 à 3 el zure room toe en roer god. Laat smelten en warm door. Breng op smaak met peper en zout.

Palmkool/boerenkool in sinaassausje

Fruit 1 gesnipperde rode ui tot die glazig is. Voeg dan 250 g in grove stukken gesneden (eerst dikke nerf verwijderen!) palmkoolbladeren toe en stooft even mee. Voeg dan sap van 1 sinaasappel en 2 mandarijnen en 1 el appelazijn toe. Breng aan de kook en laat ca 10 minuutjes sudderen. Voeg dan 1/2 geschilde en in kleine stukjes gesneden appel toe en laat nog 5 minuutjes sudderen. Breng op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Voeg net voor het serveren 1 el droog geroosterde pijnboompitten, 1 el droog geroosterde pompoenpitten en 1 el grof gehakte walnoten toe.

Tip: Je kan evt de palmkool (en evt stukjes appel) uit de saus halen en de saus een beetje indikken.

Pasta met palmkoolpesto (of boerenkool)

Kook of stoom 250 g palmkool gaar. Laat een beetje afkoelen. Kook ondertussen 400 g korte pasta (strikjes, krulletjes,...) gaar. Hak de palmkool, 2 geraspte teentjes knoflook en 3 à 4 el pijnboompitten fijn tot een puree. Voeg tijdens het mixen beetje bij beetje olijfolie toe. Voeg bijna op het einde ook nog 75 g geraspte Parmezaanse kaas toe en mix verder. Je moet een smeuïge puree hebben. Je kan evt ook een klein beetje bouillon toevoegen als het te dik is. Breng op smaak met peper en zout. Roer de saus onder de pasta en serveer met evt nog geraspte Parmezaanse kaas bovenop.

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