

Uilenbosbrief

Vrijdag 23 februari 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
Groene pom	pompoen	pompoen	prei	uilenbos	appel mairac	appel mairac	
	spruit		spruit	uilenbos	kiwi	kiwi	kiwi
wortel gewassen		grondwitloof	wortel gewa	Bf-vanderl	sinaas taro	sinaas taroc	sinaas taro
rode biet	rode biet	rode biet		uilenbos		conference	pompelmo
	winterposte	winterposte	ein	uilenbos	clementine	clementine k	clementine
veldsla	veldsla	veldsla	veldsla	uilenbos		citroen	citroen
broccoli	broccoli	broccoli		bf (Es)			
	champi	champi	appel mairac	bf (B-NL)			
bleekselder	bleekselder	bleekselder	sinaas taroc	bf (Es)			

Alles bio
controle BE-
BIO-02

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 taartenbakkers! Inschrijven via niels@ched.be of info@uilenbos.be

Beste,

Onze allerlaatste pompoenen. Wegens een goed pompoenenjaar waren er dit jaar wat meer in de pakketten dan anders. Met de spruitjes is het hier ook afgelopen. Het was eerder een slecht spruitenseizoen, dit jaar proberen we met een herkansing. Ieder jaar heeft z'n meevallers en tegenslagen, doordat we een grote verscheidenheid aan rassen en teelten hebben, spreiden we de risico's. Het wispelturig weer is een onvoorspelbare factor. Gelukkig werd ditmaal de vorst lang genoeg op voorhand aangekondigd. We beschermen de overgebleven savooien en prei met doeken tegen te extreme koude. Zelf zijn we eigenlijk blij met nog wat strenge vorstdagen die hopelijk de populatie coloradokevers die in de grond overwinteren decimeert. Tine heeft ondertussen al een deel voorjaarsgewassen die bijna klaar zijn in haar serre. Bijna is relatief. Spinazie is voorzien voor binnen twee weken, al is het mogelijk dat door de koude de oogst wat uitgesteld wordt.

Recepten van Kirsten

Pompoen met venkelzaad en citroen

Fruit 1 gesnipperde ui, 2 geraspte teentjes knoflook en 1 tl venkelzaad aan in wat kokosolie. Voeg 1 à 2 tl kerriepoeder en 1/2 in blokjes gesneden (al dan niet geschild) pompoen toe. Roer even goed en blus met 1 dl bouillon en sap van 1 citroen. Breng aan de kook en laat sudderen tot pompoen beetgaar is. Voeg evt af en toe wat bouillon toe om aanbranden te voorkomen. Voeg dan de geraspte schil van 1 citroen toe en laat ca 2 min verder sudderen. Neem van het vuur, voeg 1 tl honing toe en breng op smaak met peper en zout.

Wortellegumaise

Kook of stoom 1/2 kg wortelen (al dan niet geschild) gaar. Doe samen met 1/2 tl sambal (of harissa), 1 tl geraspte gember, 2 tl mosterd en 1/2 dl zonnebloemolie in een blender en mix. Breng op smaak met peper en zout en evt wat extra mosterd.

Pompoenschotel met kikkererwten en sinaasappel

Kook 1/2 in blokjes gesneden (al dan niet geschild) pompoen in een mengeling van sap van 1 sinaasappel en 3 el appelazijn. Laat sudderen tot de pompoen bijna gaar is. Voeg dan 100 à 150 g gare kikkererwten en 1/2 tl paprikapoeder toe en laat even mee sudderen. Neem van het vuur als de pompoen gaar is, voeg 1 tl honing toe en 2 in ringetjes gesneden pijpuitjes. Laat nog even trekken met een deksel op de pot. Breng dan op smaak met sambal en zout.

Tip: Je kan dit ook als lauwwarme salade eten. Doe de kikkererwten er dan nog niet bij tijdens het koken, maar voeg ze toe als de pompoen gaar is, samen met de pijpuitjes. Maak dan een dressing van 3 el kookvocht samen met 1 el appelazijn, zout, een beetje sambal en 3 el zonnebloemolie. Druppel die over de uitgelekte groenten en serveer met droog geroosterde pompoen- of pijnboompitten.

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