

Uilenbosbrief

Vrijdag 06 april 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
	prei	prei		uilenbos	golden	golden	
spinazie				tineke		pompelmoes	
	aubergine	aubergine		hamerlink	sinaas azal	sinaas azal	sinaas azal
landkers	landkers	landkers	landkers	uilenbos		appel maribelle	
savooi	savooi	savooi	savooi	uilenbos			lemoen
rode biet	rode biet	rode biet		uilenbos	kiwi pt	kiwi pt	kiwi pt
coctail tomaatjes				hamerlink			clementine
		bleekselder	bleekselder	biofresh	banaan fair	banaan fair	banaan fair
	veldsla	veldsla		uilenbos			
	komkomme	komkomme		hamerlink			
paprika	paprika	paprika	paprika	hamerlink			
			pompelmoes	bf (ES)			
			banaan fair	trade			

Alles bio controle
BE-BIO-02
* bio in
omschakeling

Beste,

Het worden hier heel drukke weken, niet alleen op het land en in de serres. Maar er zijn ook tal van activiteiten op de uilenbosagenda: woensdag 11/4 doen we mee aan de Roefeldag zodat kinderen kunnen kennismaken met bio-tuinbouwactiviteiten, zaterdag 14/4 is het Lange Tafel (volzet), op zondagochtend 22/4 is er de ochtendtrip vogelzang, op zaterdag 5/5 is het infodag van Dagwerking Braam (meer info over de uitbreiding v/h zorgaanbod op 't Uilenbos ism vzw Fiola volgt later), op zaterdag 12/5 is er van 10-17u de Fair en Korteketenbeurs bij de Oxfam wereldwinkel Moerbeke, op zaterdag 26/5 is het boerenmarkt in Puyenbroeck, zondag 27/5 markt van voedselteams, tenslotte op zaterdag 2/6 is het opendeurdag op 't Uilenbos! Amai, da's veel. Gelukkig staan we daar niet alleen voor, door alle zaaiers, planters, opruimers, afwassers, oogsters, pakketjesmakers, transporteurs, cijferaars en dephouders...zal het wel lukken zeker.

Voor de **ochtendwandeling met bio-ontbijt** op zondag 22/4 kan je nog inschrijven! We vertrekken aan 'tUilenbos om 6.30u. Stefaan Claeys is vogelkenner en gidst ons in de groene omgeving. Zo ontdekken we welke vogels in en rond 't Uilenbos leven. Om 9uur kan je aanschuiven voor een bio-ontbijt. Vrije bijdrage gaat naar het dagwerkingsproject Braam dat in juni op 't Uilenbos van start gaat.

Receptjes van Kirsten

Prei met rode wijn

Snij 4 preistengels in de lengte door en daarna in de andere richting in grote stukken van 4 à 5 cm. Stoof de prei een tijdje in wat boter (of ghee) op een zacht vuurtje, tot ze half gaar is. Blus daarna met rode wijn en voeg wat bouillon toe. Stoof verder tot ze helemaal gaar is. Zorg dat er altijd voldoende vocht in de pan blijft. Voeg zo nodig nog wat wijn en/of bouillon toe. Kook op het einde de rest van het vocht in tot het wat dikker is of bind het met wat bindmiddel. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Met bouillon bedoel ik vocht (dus zelfgetrokken of opgelost bouillonpoeder), niet gewoon bouillonpoeder, dan wordt de smaak van de prei te hard. Zorg altijd voor een goede verhouding tussen bouillon en wijn.

Gestoofde savooi met amandelschilfers

Fruit 1 in ringen gesneden rode ui en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat olijfolie. Voeg 2 geschilden en in blokjes gesneden aardappelen toe en kruid met 1 tl Provençaalse kruiden. Bak ca 10 minuten mee en voeg dan 1/4 à 1/2 in fijne reepjes gesneden savooi toe en bak ook even mee. Blus met een scheutje droge witte wijn en wat bouillon en stoof op een zacht vuurtje tot de groenten gaar zijn. Kruid met wat peper en een beetje sojasaus. Bestrooi met amandelschilfers.

Tip: Ipv amandelschilfers kan je ook pijnboompitten gebruiken. Een klein beetje geraspte Parmezaanse kaas er bovenop is ook lekker.

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 goed. Laat smelten en warm door. Breng op smaak met peper en zout.

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