

Uilenbosbrief

Vrijdag 12 oktober 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
paprika	paprika	paprika	paprika	ub/bf	druif	druif	druif
tomaat		tomaat		ub/tine	appel cox/elstar		
veldsla	veldsla	veldsla	veldsla	uilenbos		peer doyenne	
warm/spinaui	ui	ui	ui	uilenbos			avokado
spitskool		koolrabi	koolrabi	uilenbos	banaan fair	banaan fair	banaan fair
	bloemkool	bloemkool	butternut	uilenbos	clementine	clementine	clementine
radijs of daikon				uilenbos			
	rode biet	rode biet	clementine	ub/bf (Es)			
	prei	prei	appel cox	ub/v.eykeren			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Vanaf nu terug **appelsap** van onze hoogstamboomgaard in 3 Liter of 5 Liter boxen. Via de voedselteam-webshop of in de winkel van het uilenbos. **Puur appel of appel/rode-biet of appel/kleinfruit.**

Beste,

Met de komst van de veldsla is het sla-seizoen hier bij ons zo goed als afgelopen. Straks volgen winterpostelein en mizuna. We proberen hier zoveel mogelijk het gebruik van plastic zakjes te vermijden. Sla zat dit seizoen geen enkele keer in een zak in de groentemanden, maar wel onder een gerecupereerde afdekplasticje voor de versheid. Voor alle duidelijkheid; als die plastic vellen nog proper zijn, hebben we ze graag terug, zodat ze nog eens kunnen dienen. Voor spinazie hebben we nog geen alternatief. Een berg kleine blaadjes los in de bak is niet erg handig. Veldsla proberen we nog eens in papieren zakjes. **Aan u vragen we om bij thuiskomst de veldsla uit de zakjes te nemen, te spoelen met koud water, en in de koelcel op te bergen in een bakje op een manier dat ze nog kunnen ademen.** Zo gaan ze zeker nog 5 dagen mee. We horen het graag als dat bij u niet het geval zou zijn. **Dus niet in een gesloten plastic zak want dan rotten ze.**

Zaterdag 27 oktober om 18u00 organiseren we samen met Dagwerking Braam de **“Lange tafel”**. De opbrengst gaat naar het voedselbos in het uilenbos voor de aankoop van plantgoed. Dagwerking Braam werkte afgelopen zomer hard in het voedselbos, en dat willen ze jullie graag tonen net voor de lange tafel begint tijdens een **rondleiding in het voedselbos** (voorzie waterdichte schoenen!) om **17u15**. **Kostprijs drie-gangen maaltijd 20 Euro**, kinderen van 0-3j: gratis. Van 3-12j: 3-12€ (bedrag van de leeftijd).

Carpaccio van daikon, koolrabi en rode biet met gebakken tempeh

Snij 1 gekookte en geschilde rode biet, 1 geschilde koolrabi en een stukje geschilde daikon in zeer fijne plakjes (evt met mandoline). Begiet de koolrabiplakjes met een scheutje witte wijnazijn (of appelazijn) en een scheutje water (half om half). Goed mengen, zorg dat alle plakjes bedekt zijn met het vocht. Laat minstens 1/2 uur marinieren. Snij de rode biet en de daikon eveneens in heel dunne plakjes. Leg de schijfjes op een schaal, druppel er wat olijfolie over en kruid met peper en zout. Maak een sausje van sap van 1 citroen, 6 el olijfolie, 1/2 tl honing, een snufje kardemompoeder, peper en zout. Meng goed. Bak 150 g in fijne schijfjes gesneden (gerookte) tempeh goudbruin in ruim olijfolie. De schijfjes mogen gerust krokant zijn. Leg wat blaadjes rucola en basilicum bovenop de schijfjes van de groenten, leg daarop de gebakken tempeh en giet er dan wat van de saus over. *Server. Tip: Je kan ook tempeh bacon gebruiken, al dan niet gebakken.*

Gestoofde paprika's

Snij het vruchtvlies van 1 rode en 1 gele paprika in lange repen (redelijk fijn). Fruit 1 in fijne ringen gesneden rode ui en 2 geraspte teentjes knoflook tot ze glazig zijn. Voeg dan de paprikarepen toe en bak enkele minuten mee, tot ze een beetje zachter beginnen worden. Voeg 2 el roedewijnazijn, 1/2 dl bouillon en 1/2 dl rode wijn toe. Breng aan de kook en laat ca 10 min zachtjes sudderen. Laat het meeste vocht eruit koken. Neem van het vuur en voeg nog 1 bosje gesnipperde korianderblaadjes toe. Breng op smaak met peper en zout. *Tip: Nog lekkerder met puntpaprika's :) Ipv koriander kan je ook andere kruiden gebruiken: (platte) peterselie, basilicum of zelfs dragon.*

Stoemp met gebakken bloemkool

Snij 1/2 bloemkool (met steel) in plakken van ca 1 cm. Evt snij je deze plakken in grote stukken. Bak deze plakken in wat boter of ghee op een zacht vuurtje tot ze aan beide kanten lichtjes beginnen te kleuren. Voeg dan 4 el grof gehakte hazelnoten en wat citroentijd toe. Verdeel 1 el honing over de bloemkoolplakjes. Laat nog even bakken tot de honing wat karamelliseert. Kook ondertussen 300 g (bloemige) geschilde aardappelen goed gaar. Giet af. Voeg de bloemkoolplakken toe en pureer met een stamper. Voeg nog een klontje boter (of ghee) en/of 1 el olijfolie toe, evenals geraspte schil van 1/2 citroen en 1 à 2 in fijne ringetjes gesneden pijpuitjes. Breng op smaak met peper en zout.

Groentjes van Anke, Gert, Ingrid, Reina, Sven, Ceidie, Didi, Ilya, Bé en Mich