

# Uilenbosbrief

Vrijdag 26 oktober 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
bloemkool	bloemkool	bloemkool		uilenbos		druif wit	druif wit
knolselder	knolselder	knolselder	knolselder	uilenbos	clementine	clementine	clementine
	winterposte	winterposte	winterposte	uilenbos	peer confer	peer conference	
		boon		uilenbos			kiwi groen
veldsla	veldsla	veldsla	veldsla	uilenbos	appel mix	appel mix	
koolrabi	rode kool	daikon	rode kool	uilenbos	banaan fair	banaan fair	banaan fair
venkel	venkel	venkel	venkel	uilenbos			
	ui	ui	peer confer	ub/van eykeren			
			clementine	bf (ES)			

Alles bio controle  
BE-BIO-02

Beste,

Herfstvakantie, dat is even uitblazen van een memorabele zomer, een wandeling maken om te genieten van de herfsttinten, leren fermenteren, de kluslijst korter maken, opruimen in de werkruimtes, in huis en in het hoofd, ons voorbereiden op de winter en al plannen voor de lente en de zomer...maar eerst gezellig langetafelen.

**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). Nog enkele plaatsen vrij voor de snelle beslisser. Mail naar Bert Lootens: [lootensbert@gmail.com](mailto:lootensbert@gmail.com) of bel 0491155079

**Herfstvakantie: Volgende week vrijdag 2 en zaterdag 3 november (week 44) sluiten we!** We zijn er terug op vrijdag 9 en zaterdag 10 november.

## Recepten van Kirsten

### Venkel met steranijs

Snij 2 venkelknollen in repen. Fruit de venkel en 1 steranijs (evt in 2 gebroken) in ghee op een zacht vuurtje tot de venkel glazig is. Stoof verder op een zacht vuurtje (met deksel op de pot) en voeg indien nodig een beetje water toe. Roer regelmatig, de venkel mag nie bruinen. Stoof tot de venkel beetbaar is. Haal de pan van het vuur en voeg kleine stukjes ghee of smen (gezouten, gerijpte boter) toe. Breng evt op smaak met zout. Roer nog even door en serveer warm.

*Tip: Smen is een Arabisch product. Het is gerijpte, gezouten, rauwemelkse boter. Heeft een zoutige, nootachtige smaak. Vandaar dat ghee en wat zout het kan vervangen. Natuurlijk is de smaak niet hetzelfde, maar gaat er sterk naartoe.*

### Koolrabi-ovensotel met karwijzaad

Snij 2 geschilde koolrabi's in dunne plakjes. Stoom deze beetbaar. Leg ze dakpansgewijs in een ovenschaal. Leg daartussen telkens kleine plakjes belegen kaas (om de 3 à 4 plakjes koolrabi) en strooi er wat karwijzaad tussen. Bestrooi met peper en zout en eventuele restjes kaas. Zet gedurende ca 15 min in een voorverwarmde oven van 180°C onder een hete grill.

*Tip: Ipv karwijzaad kan je ook komijnzaad nemen of ajwain (zaad van wilde selderij).*

### Bloemkool en bonen gebonden in ei

Fruit 1 in ringen gesneden rode ui en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat boter of olie tot ze glazig zijn. Voeg 1/2 tl karwijzaad toe en 1 el tomatenpuree. Blus met wat water. Voeg 1/2 in kleine roosjes gesneden bloemkool toe en roer goed. Laat stoven tot de groenten gaar zijn. Voeg dan ook nog 3 el gare nierbonen toe en bak even mee. Breng op smaak met peper en zout. Zorg dat het vocht allemaal goed verdampt is. Breek dan 3 eieren boven de groenten, meng voorzichtig en laat zachtjes stollen, met deksel op de pan. Serveer onmiddellijk.

*Tip: Ipv karwijzaad kan je ook komijn- of ajwain (wilde selderij) nemen. De eieren kan je heel voorzichtig breken zodat de dooiers niet breken of je kan de eieren loskloppen op voorhand, dan krijg je meer iets frittata-achtig. Beiden zijn lekker. Je kan ook bovenop de groenten en het ei (op hetzelfde moment als je de eieren toevoegt) een beetje geraspte, pittige kaas strooien. Dat geeft een extra toets. Maar niet overdrijven of je vervlakt de smaak. Ipv nierbonen zijn tuinbonen ook heel lekker.*

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