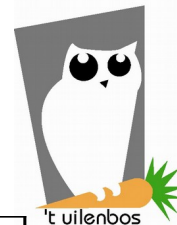


# Uilenbosbrief

Vrijdag 23 november 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
	rode kool	rode kool	rode kool	uilenbos	sinaas	sinaas	sinaas
		knolselder		uilenbos	clementine	clementine	clementine
		prei		uilenbos	appel mix	appel mix	
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	hamerlinck		avokado	avokado
palmkool	palmkool	palmkool		uilenbos		kiwi	kiwi
rode paprik	rode paprik	rode paprik	rode paprik	hamerlinck	peer confer	peer conference	
veldsla	veldsla	veldsla	veldsla	uilenbos	pompelmoes	pompelmoes	pompelmoes
		rucola		uilenbos			
raap	raap	raap		uilenbos			
		kervel		uilenbos			
grondwitloof	grondwitloof		sinaas/clem	bf (B-Es)			
	venkel		appel mix	Bf-van eykeren			
			kiwi	bf (It)			

Alles bio  
controle  
BE-BIO-02

Beste,

In de groentmandjes vind je de laatste belgische tomaatjes en paprika's (serres Haemerlinck) de herfst loopt ten einde, de kou laat zich voelen. We hebben ons gewarmd aan de tegelkachel en aan de Afghaanse gerechten van Sosan. Sfeerfoto's vd kookworkshop en een filmpje vind je op de fb pagina "vrienden van 't Uilenbos". Omdat het nogal koud was deze week kwam de ploeg van de Broederschool die normaal in het voedselbos werkt, deze week bij ons in de loods werken: pompoenen sorteren, de rotte exemplaren eruit halen, scheutjes van de patatten halen, uien klaarmaken voor de verkoop...zoveel klussen waarbij extra handen het werk verlichten.

Deze week palmkool in de gewone pakketten. Hier en daar zal er een blad zijn met luizen, om de bladluizen te verwijderen kan je de bladeren best spoelen in zout water.

## Recepten van Kirsten

### Gestoofde witloof en palmkool

Snij de harde stukken steel uit een bussel palmkool. Snij de bladeren in grove stukken. Snij eveneens 2 à 3 stronkjes witloof in grove stukken. Bak de palmkool aan in wat boter of ghee tot hij een beetje slinkt. Voeg dan de witloof toe en bak even mee. Voeg ook wat verse, gesnipperde (of evt gedroogde) dragon toe. Meng goed. Zet het vuur zacht en laat verder stoven tot beide groenten gaar zijn. Voeg evt af en toe wat water toe om aanbranden te voorkomen. Breng op smaak met peper en zout.

### Gebakken tomaat met panir en zure room

Bak 2 tl komijnzaad in wat olie. Voeg hieraan 4 in partjes gesneden tomaat toe en bak tot de tomaat lichtjes bruin is. Voeg dan 1 tl kurkuma toe en roer goed. Dan 200 gram in blokjes gesneden panir (is verse kaas die je zelf kan maken) toevoegen en nog even bakken. Roer er dan 4 à 5 el zure room door en breng op smaak met zout en sambal. Garneer met fijngehakte koriander en schud de schotel goed.

*Tip: Je kan de panir ook op voorhand in een aparte pan bakken tot ze lichtjes bruin is en dan toevoegen zoals in recept.*

*Voor het recept van panir, zie de receptenwebsite <https://sites.google.com/site/uilenbosrecepten/bijgerechten-en-sauzen>*

*Panir kan je vaak ook al verkrijgen in de natuurwinkel.*

*Tip voor extra kruiden: Ook nog lekker erbij is wat verse geraspte gember, korianderpoeder en/of mosterdzaad.*

*Tip voor veganisten: Je kan dit ook met tofu ipv panir en plantaardige room ipv zure room. Evt voeg je dan (van het vuur, net voor het serveren) een beetje citroensap toe om de zurige smaak te bekomen. Is niet hetzelfde, maar ook erg lekker.*

### Eenvoudige rode koolsalade

Snij 1/4 rode kool zo fijn als je kunt in reepjes (evt met een mandoline). Overgiet met een vinaigrette van 1 el appelazijn en 3 el zonnebloemolie, op smaak gebracht met peper en zout. Laat minstens 1 uur marineren.

*Tip: Eventueel kan je een geraspte appel toevoegen.*

*Tip: Ook lekker is er nog geroosterde zonnebloem-, pijnboom- of pompoenpitten aan toe te voegen.*

*Tip: Deze salade kan je in een grotere hoeveelheid ineens maken. Als je ze onmiddellijk in de koelkast zet, is ze toch minstens 4 dagen houdbaar. Ze wordt ook steeds lekkerder :) Haal gewoon telkens de portie van die dag er een uurtje op voorhand uit zodat die wat kan acclimatiseren.*

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

't Uilenbos – Moerbeke-Waas – [info@uilenbos.be](mailto:info@uilenbos.be) – [www.uilenbos.be](http://www.uilenbos.be)

tel 0491/042 195 – rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401- BIC: HBKABE22

**Thuisverkoop** op vrijdagnamiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.