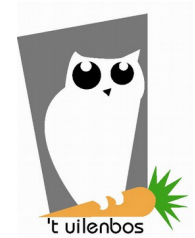


Uilenbosbrief,

Vrijdag 15 februari 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
wortel	wortel	wortel	wortel	bf (B)		clem nador	clem nador
	palmkool	spruit		uilenbos	kiwi gold	kiwi gold	kiwi gold
bloemkool	bloemkool	bloemkool	bloemkool	bf (F)		conference	
	witloof	witloof	witloof	vanderhau	sanguinello	sanguinello	sanguinello
veldsla	veldsla	veldsla	veldsla	uilenbos	appel	appel	
	winterpostelein	winterpostelein	ein	uilenbos			
pastinaak	pastinaak	pastinaak	appel	van eyker	kiwi	kiwi	kiwi
butternut		butternut	banaan fairtrade		banaan ft	banaan ft	banaan ft

Alles bio controle BE-BIO-02 , peer conference BIO in omschakeling

Beste,

Het zonnetje en de ochtendlijke vogelgeluiden gaven alvast een lentegevoel. We kijken uit naar het prille groen. Maar we moeten het nog even stellen met de winterse groenten. Dankzij de recepten van Kirsten krijgen onze doordeweekse wintergroente telkens weer een verrassend smaakje en leren we zelf ook nieuwe producten kennen uit de vegetarische keuken. Helena Vervaeke, lesgeefster voor Velt gaf ons tijdens de kookworkshop extra inspiratie om lekker te variëren met de klassieke en minder gekende wintergroenten. Zij maakte voor ons ondermeer een winterpesto van het groen van het seizoen: veldsla, postelein, palmkool ... Neem er een handvol van, scheur ze fijn, en doe ze in de blender met een teentje look en een stukje peper. Doe er 2 lepels olijfolie en wat zeezout bij, en een handvol pitten (b.v. pompoen). Mix, en klaar!

Zaterdag 11 mei houden we onze opendeurdag.

Zondag 9 juni kunnen de papa's verrast worden met een 'beestig ontbijt'

Later meer info.

Recepten van Kirsten

Wortel met arame

Stoof een fijngesneden ui en wat geraspte gember aan. Voeg 500 gram in plakjes gesneden wortelen toe. Als de wortelen bijna gaar zijn, voeg je 1 el fijngemalen (of in kleine stukjes gebroken) arame toe en sojasaus naar smaak. Laat nog even doorstoven.

Tip: Je kan dit zelfde ook doen met hiziki, maar hiziki is sterker van smaak.

Je kan de arame evt eerst enkele minuten weken voor je ze toevoegt, maar dat hoeft niet.

Hiziki wel weken.

Pompoen (of butternut) puree met muur

Kook of stoom 200 g in blokjes gesneden pompoen/butternut en 200 g in blokjes gesneden aardappelen goed gaar. Best apart. Pluk ondertussen 2 handjesvol muur en spoel ze goed. Haal er de droge stukken uit. Hak de muur fijn. Meng de gare, maar nog warme pompoen en aardappelen, voeg een goede klont ghee (of boter) toe en 1 tl mosterd. Pureer. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de gesnipperde muur toe en een beetje in heel kleine blokjes gesneden Parmezaanse kaas. Meng goed en serveer.

Tip: Als je geen muur in de tuin of de buurt hebt, kan je dit uiteraard ook met ander vers groen doen. Rucola is zeer lekker bv, wel pittiger dan muur.

Bloemkool met citroen-dragonsaus

Stoom 1 in roosjes gesneden bloemkool gaar. Meng 1 dl bouillon, sap en geraspte schil van 2 citroenen en enkele el boter (of ghee). Breng samen aan de kook. Voeg 2 el (verse) dragon toe en warm heel even mee. Dik je saus een beetje. Breng op smaak met peper en zout. Meng de bloemkoolroosjes met de saus en serveer.

Tip: Als je gedroogde dragon gebruikt, warm dan iets langer mee, zodat de smaak goed vrij komt.

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