

Uilenbosbrief, Vrijdag 29 maart 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
rucola of landkers				uilenbos	clem azaha	clem azaha	clem azaha
broccoli	champi	champi	bloemkool	bf (F-B)			
	witloof	witloof	witloof	vanderhau	kiwi	kiwi	kiwi
wortel	pastinaak	veldsla	wortel	bf (B)	peer mix	peer mix	
bleekselder	bleekselder	bleekselder	sinaas navel	bf (Es)	citroen	citroen	
courgette	venkel	venkel	venkel	bf (lt)	banaan	banaan	banaan
butternut	bataat	bataat	kiwi	bf (Es)	appel mix	appel mix	
		komkomme	peer mix	bf (B), van	eykeren	sinaas navel	sinaas nav

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

Kirsten voegde deze week telkens wat "onkruid" toe in haar receptjes. Deze onbespoten onkruiden mogen hier altijd gratis geknipt worden ...

VELT Kookworkshop: Lekker en ecologisch broodbeleg maken zonder zweten:

Klimaatneutraal en gezond broodbeleg maken? Dat is voortaan een koud kunstje! In deze workshop leert Helena ons hoe je lekker kookt met verschillende ingrediënten uit de ecologische keuken. Noten, zaden, peulvruchten, seizoengroenten en restjes vormen de basis van een ecosmos.

In het uilenbos op woensdag 24 april 2019, 19u30

Kostprijs? € 8 Velt-leden, € 12 niet-Velt-leden + de kosten voor de ingrediënten worden verdeeld onder de deelnemers, ter plaatse te betalen

Recepten van Kirsten

Butternut met neteltopjes

Fruit 1 fijn gesnipperd rood uitje aan in wat olijfolie tot het glazig is. Voeg dan 300 g geschilde en in blokjes gesneden butternut toe. Bak even mee. Zet het vuur zachter en laat stoven tot de butternut beetgaar is. Voeg indien nodig af en toe een klein scheutje water toe. Voeg dan een handjevol gesnipperde neteltopjes toe en bak heel even mee (tot ze een heel klein beetje slinken, dan zijn ze hun prikkracht kwijt). Breng op smaak met peper en zout. *Tip: Ook lekker als je ipv een scheutje water een scheutje sherry of droge witte wijn gebruikt. Pluk van de netels enkel de bovenste 4 blaadjes, die prikken in principe niet. Om te stoven mag je ook iets meer plukken, bv tot 8 blaadjes, maar dan moet je ze dus wel even doorwarmen zodat ze hun prikkracht kwijt zijn.*

Bleekseldersalade met groen uit de tuin

Snij 5 stengels bleekselder in kleine stukjes. Meng deze met een handjevol gesnipperd groen uit de tuin (hondsdrif, maarts viooltje, paardenbloemblad en/of -bloemetjes, madeliefjesblad en/of bloemetjes, muur, jong zevenblad,...). Voeg dan 2 el grof gehakte walnoten toe, evenals 75 g in blokjes gesneden blauwschimmelkaas. Maak een sausje van enkele el yoghurt, op smaak gebracht met peper en zout. Indien de saus te dik is, voeg je een heel klein beetje water of sinaasappelsap toe. *Tip: Je kan evt ook wat in sinaasappelsap geweekte rozijntjes toevoegen. Wat ook lekker is, is een lichtzurige appel eronder mengen.*

Gierst-wortelkoekjes met duizendblad

Fruit 1 fijn gesnipperd uitje glazig. Voeg 250 gram in plakjes gesneden wortelen toe en stoof tot ze gaar zijn. Neem van het vuur en voeg een handjevol gesnipperd duizendblad toe. Mix en laat afkoelen. Kook ondertussen ook 100 gram gierst gaar in een beetje bouillon. Laat ook afkoelen. Meng de gierst en de wortelpuree en breng op smaak met peper en zout. Vorm er dan kleine burgertjes van. Wentel deze burgertjes eerst even in kikkererwten- of maïsmeel. Bak ze dan in de frituur op 180°C. *Tip: Als de mengeling van gierst en wortelpuree niet genoeg plakt, kan je er een klein beetje kikkererwten- of maïsmeel aan toevoegen. Je kan ze ook in de pan bakken, maar dan plakken ze makkelijk aan de bodem, tenzij je een goede anti-kleeflaag hebt. Heel lekker als tussendoortje (koud). Je kan ipv duizendblad ook jong boerenwormkruid gebruiken. Niet mee overdrijven, want dit heeft veel meer smaak dan duizendblad. Ook niet te vaak eten, boerenwormkruid is goed af en toe, maar dus niet om alle dagen te eten. Uiteraard kan je ook nog andere kruiden (of "onkruid" :)) toevoegen.*