

Uilenbosbrief, Vrijdag 26 april 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
spinazie	radijs	radijs	spinazie	uilenbos	sinaasazah	sinaas azah	sinaas aza
sla	sla	sla	sla	ub/tine	conference	conference	kiwi
raapjes	koolrabi	koolrabi	paksoy of chine	ub/tine	kiwi	avokado	avokado
wortel	wortel	wortel	wortel	bf (B)	banaan	banaan	clem azaha
komkomme	komkomme	komkomme	trostomaat	bf (B)	appel green	appel green	star
trostomaat	trostomaat	trostomaat	sinaas lane	bf (B)		pompelmoes	pompelmoes
	rucola	rucola/kervel	banaan fair	ub/bf			
	courgette	courg/papri	appel green	bf (B)			

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

OPENDEUR: Zaterdag 11 mei zet bio-boerderij 't Uilenbos de deuren, open. vanaf 10u tot 20u is er doorlopend terrasje met speelweide, hoefwinkel. **Soetkin** demonstreert pottenbakken. **Mich** geeft rondleidingen op het veld en in de serres om 11u - 14u - 16u. **Elias** begeleidt een kinderfotozoektocht van 15u-16u. *Nuttig een hapje, drankje, hoeve-ijs, een kom soep of een groentebordje. Tarte-a-Terre verzorgt de catering met uilenbosgroentjes. Welkom!*

Zintuigenwandeling zaterdag 1 juni. Wil je er even van tussenuit? Nood aan wat rust en ruimte? De natuur is hiervoor de ideale omgeving. We wandelen samen doorheen een mooi, eerder onbekend, stukje groen op het domein van Bioboerderij 't Uilenbos in Moerbeke. Deze kleurrijke oase herbergt, ondanks de menselijke activiteit, een uitbundig en divers leven aan planten en dieren. We laten er onze zintuigen ontdekken wat de natuur ons te bieden heeft. Naast de kleuren en geluiden die ze ons schenkt, kunnen we ook genieten van haar geuren en smaken. Inschrijven: het aantal deelnemers is beperkt tot 25, inschrijven per mail naar eliass.vercruysse@gmail.com Meebrengen: schoeisel en kledij aangepast aan weersomstandigheden. Deelname vrije bijdrage (suggestie 5 Euro/pp)

Recepten van Kirsten

Pittige wortelsoep met koksmelk

Maak een kruidenmengeling van 1 tl gemberpoeder, 1 tl kardemompoeder, 1/4 tl paprikapoeder, 1/4 tl kaneelpoeder, een snufje cayennepeper en een snufje piment. Meng 5 el cashewnoten met 1 à 2 tl van de kruidenmengeling en 1 el olie. Laat ze ca 1/2 uur marinieren. Fruit 1 gesnipperde ui, 2 geraspte teentjes knoflook en 2 tl geraspte gember aan in wat kokosolie (of ghee) tot de ui glazig is. Voeg dan 400 g in plakjes gesneden (geschilde) wortelen, 1 geschilde en in stukjes gesneden zoete aardappel en 1 tl van de kruidenmengeling toe. Bak even mee zodat de kruiden over alle groenten verdeeld zijn. Voeg dan 2 1/2 dl kokosmelk en 2 dl bouillon toe. Breng aan de kook, deksel op de pot, vuur verminderen en laten pruttelen tot de groenten gaar zijn (ca 20 min). Hak ondertussen 1 bosje gladde peterselie fijn. Pers 1/2 limoen uit en rasp de schil. Snij de andere helft van de limoen in schijfjes. Rooster de gemarineerde cashewnoten in een pan tot ze goudbruin zijn. Goed roeren want anders verbranden je kruiden. Hak de noten grof. Breng de gare groentesoep op smaak met 1 à 2 tl limoensap en mix tot je een gladde soep hebt. Voeg evt wat extra (warme) bouillon toe indien ze te dik is. Breng op smaak met peper/sambal en zout. Serveer gegarneerd met wat gesnipperde peterselie, wat cashewnoten en een schijfje limoen. *Tip: Ideaal soepje voor als je verkouden bent of griep hebt.*

Pittige koolrabi met tomaat

Snij 1 geschilde koolrabi in 4 parten. Bak 1/2 tl komijnzaad in wat olie heel even (enkele seconden). Voeg dan een snufje asafoetidapoeder toe, even roeren en dan voeg je de koolrabi toe. Eventjes bakken en dan 3 in stukjes gesneden (en evt ontvelde) tomaten toevoegen en alweer roeren. Voeg dan 1/2 tl kurkuma, een mespuntje sambal en 1 dl water (of bouillon) toe. Breng aan de kook, zet een deksel op de pot, verlaag het vuur en laat sudderen tot de koolrabi gaar is (ca 1/2 uur). Breng op smaak met zout.

Tip: Wie geen asafoetida heeft, kan evt een geraspt teentje knoflook gebruiken.

Spinaziesoep met kokos

Rooster 2 tl mosterdzaad en 1 tl fenegriekzaad in wat olie (opletten want de mosterdzaadjes springen!). Voeg op het moment dat de zaadjes beginnen knallen 2 tl geraspte gember, 2 geraspte teentjes knoflook en wat sambal toe. Stof heel even en voeg dan 300 g in reepjes gesneden spinazie toe en stof die ook even mee. Voeg dan 2 el kikkererwten- of maïsmeel toe en roer even door. Voeg daarna 300 ml kokosmelk en 1/2 l bouillon toe en breng aan de kook. Als het goed kookt, neem je het van het vuur en breng op smaak met zout. *Tip: Evt kan je ook 1/2 tl kurkuma toevoegen, lekker van smaak, gezond en vooral ook heel mooi van kleur :)*