

Uilenbosbrief, Vrijdag 24 mei 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
radijs		palmkool		uilenbos			kiwi
	spinazie	spinazie	spinazie	uilenbos		sinaas lane	sinaas lane
sla	sla		sla	uilenbos	conference	conference	
koolrabi	venkel	venkel		uilenbos	aardbei	aardbei	aardbei
pijpui	pijpui	pijpui	pijpui	uilenbos		banaan	
wortel	wortel	wortel	wortel	bf (NI)	appel groen	appel groen	star
	komkomme	komkomme		bf (Be)	meloen gal	meloen gal	meloen gal
	rode biet	courgette	rode biet	uilenbos			
tomaat	tomaat	tomaat		bf (Be)			
			appel/peer	bf (Be-NI)			

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

Nee, we stappen vandaag niet mee voor het klimaat, we staan zoals iedere vrijdag in onze hoewwinkel en zorgen voor lokale bio-groente. Deze week ben ik gaan luisteren naar het klimaatbetog door Nic Balthazar georganiseerd door Groen Lokeren. "Op 11 jaar moeten wij onze netto CO2 uitstoot naar 0 brengen terwijl onze uitstoot de laatste jaren alleen maar de hoogte is ingegaan." ...Heb ik dat juist gehoord, kan dat kloppen? Ik moet denken aan de woorden van Greta Thunberg : "Maar ik wil jullie hoop niet, ik wil niet dat jullie hoopvol zijn. Ik wil dat jullie panikeran" ...ja we zijn ook ongerust!

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 elias.vercruysse@gmail.com Meebrengen: schoeisel en kledij aangepast aan weersomstandigheden. Deelname vrije bijdrage (suggestie 5 Euro/pp) *Zie onze website voor meer info!*

Recepten van Kirsten

Lauwarme salade van palmkool

Rooster 2 el cashewnoten goudbruin in een droge pan. Regelmatig schudden, anders worden ze zwart. Snij van een busse palmkool de harde stelen eruit. Fruit 1 in zeer fijne ringetjes gesneden sjalotje en 2 geraspte teentjes knoflook in wat olijfolie. Voeg vrijwel onmiddellijk de palmkool en een mespuntje sambal (of harissa) toe. Bak max enkele minuten tot de palmkool een klein beetje geslonken is. Doe over in een schaal, voeg de geroosterde cashewnoten toe en meng goed. besprenkel met een dressing van sap van 1/2 citroen (of limoen), 2 el sesamolie en 2 el olijfolie. Breng op smaak met zout. Serveer lauw.

Tip: Je kan dit ook met boerenkool doen.

Koolrabisoep

Bak 2 geschilde en in kleine blokjes gesneden koolrabi's aan in wat olijfolie. Voeg 2 geraspte teentjes knoflook en 1/2 tl marjolein toe en bak even mee. De koolrabi mag niet bruinen, dus bak op een zacht vuurtje. Voeg na een 5tal minuten 1 l (plantaardige) melk toe en wat bouillonpoeder. Breng aan de kook en laat ca 10 min sudderen tot de koolrabi helemaal gaar is. Mix de soep en breng op smaak met peper en zout. Serveer met wat gesnipperde basilicumblaadjes.

Tip: Lekker als je hierbij kaascroutons serveert.

Salade van worteltjes met pindanoten

Hak 200 g geschilde wortelen in een hakmachine zeer fijn samen met 4 el gedroogde kokosrasp, 8 el gezouten, geroosterde pindanoten, 1/2 tl komijnpoeder, een mespuntje sambal, evt een snuffe zout, sap van 1/2 citroen en 2 à 3 el zonnebloemolie (of koolzaadolie). Laat minstens 1/2 uur staan om de smaken mooi te laten mengen.

Groentjes van Elias, Chiel, Gert, Anke, Ceidie, Kenzo, Pieter-Jan, Didi, Sven, Ilya, Mich en Bé

't Uilenbos – Moerbeke-Waas – info@uilenbos.be – 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.