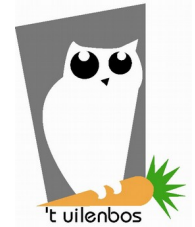


Uilenbosbrief, Vrijdag 14 juni 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
broccoli		warmoes	broccoli/spi	uilenbos		watermeloe	watermeloe
sla	sla	sla	sla	uilenbos	appel gold	appel gold	
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	bf (Be)	sinaas pers		
bosui	bosui	bosui		uilenbos	banaan	banaan	banaan
	rode paprik	rode paprika		bf (Be)	conference	conference	abrikoos
	wortel	wortel	conference	bf (Be)	pompelmo	bosbes	pompelmo
andijvie	andijvie	komkomme	komkomme	uilenbos			
Courgette of palmkool		bloemkool		uilenbos			
			watermeloe	bf (Es)			

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

**Blauwe bes van biekies en bezekes niet bio zie tekst vorige uilenbrief

Beste

In de Guardian lezen we dat ondertussen in verschillende Indische staten extreme droogte en hitte toeslaan, met meer dan acht miljoen boeren die een overlevingsstrijd voeren: dorpen worden verlaten omdat de waterputten leeg staan. De trieste gevolgen van een verkeerd landbouwbeleid en klimaatverandering. Nu het hier een twee dagen achtereen regent en we in juni de stoof moeten aansteken, lijkt het klimaatbewustzijn snel vervlogen. En aan de fb berichtjes te zien, is de hardwerkende vlaming weer aan een (vlieg)vakantie toe. Geen verwijt, een vaststelling. Wij doen het tenslotte ook niet goed, wij verkopen heel wat producten die een grote CO2 uitstoot hebben. Maar er knaagt iets: moeten we niet meer doen? Moeten we niet snel leren meer doen met minder? 'En toch ben ik optimistisch', hoor ik een jonge medewerkster zeggen "de wereld zit in een crisis om naar iets beter te groeien". Ik wil haar graag geloven.

Recepten van Kirsten

Tomaat met geitenkaas en pesto uit de oven

Snij 4 tomaten in schijfjes, maar niet helemaal tot beneden zodat ze nog aan elkaar hangen. Steek in elke opening een dun schijfje geitenkaas (type witschimmelkaas). Meng enkele el pesto met wat zeer fijne gesnipperde verse kruiden als bieslook, (citroen)tijm, rozemarijn,... . Wrijf in elke opening ook 1 afgestroken el van deze pesto. Zet de tomaten in een ovenschaal, besprenkel met een beetje olijfolie en zet ca / uur in een voorverwarmde oven van 180°C. Bestrooi 5 à 10 min voor het einde met wat gehakte pinda's of pistachenoten. *Tip: Je kan ook zachte, niet gerijpte geitenkaas gebruiken. Die kan je mengen met de pesto en de kruiden en dit tussen de openingen smeren. Ook lekker met walnoten, alhoewel dat iets bitterder smaakt. Wie dit op veganistische wijze wil maken, mixt wat (zijden) tofu en mengt die met de pesto en de kruiden, evt ook met wat edelgist. Ipv zijden tofu kan je ook cashewnoten laten weken en mixen.*

Salade van courgetteslierten en kerstomaatjes

Snij 1 courgette in dunne sliertjes met een spiraalsnijder (of met een getande dunschiller). Meng met 10 in twee gesneden kerstomaatjes. Bestrooi met geraspte schil van 1/2 citroen. Bak 100 g in kleine blokjes gesneden tempeh goudbruin in wat olijfolie. Laat uitlekken indien nodig. Laat afkoelen. Meng onder de groenten. Maak een sausje van sap van 1 citroen en 6 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Besprenkel de courgetteslierten, tomaatjes en gebakken tempeh met enkele el van het sausje, meng goed maar voorzichtig en laat minstens 1 kwartiertje marineren. *Tip: Ipv gebakken tempeh, kan je ook slierten gekookte zeewier toevoegen. bv wakame, arame, hiziki of zeespaghetti. Kook de zeewier gaar, laat uitlekken, besprenkel met een heel klein beetje tamari en meng onder de groenten. Laat mee marineren.*

Gebakken wortelen met sesamzaad

Stoom 6 geschildte en in grote schijfjes gesneden wortelen beetgaar. Bak ze in een flinke scheut sesamolie zodat ze een licht bruin kleurtje krijgen. Kruid met peper en zout en bestrooi met droog geroosterde sesamzaadjes. Goed schudden met de pan zodat de sesamzaadjes mooi over de wortelen verdeeld zijn. Opgelet: deksel op de pan als je de sesamzaadjes roostert, want ze springen. *Tip: Wil je het iets specialer van smaak? Kook je wortelen dan in water met 2 stokjes kaneel en 2 steranijen.*