



Uilenbosbrief, Vrijdag 13 sept 2019

Alles bio
controle BE-
BIO-02

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	SOEPMAND	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	uilenb/tine	appel elsta	appel elstar	
	spinazie	spinazie			uilenbos		pompelmoes	
	prei	prei			uilenbos	druif	druif	druif
spitskool		courgette			uilenbos		pruim	charentais
sla	sla	sla	sla		uilenbos	peer confer	peer conference	
	boerenkool	boerenkool	koorabi		uilenbos	charentais	charentais	sinaas
butternut/gr pompoen	komkomme	komkomme	komkomme		uilenbos			
	bleekselder	bleekselder			uilenbos			
ui mix		ui mix		ui mix	uilenbos			
			wortel	wortel	bf (B)			
			appel/peer		v.eykeren			

Beste,

De temperatuur mocht vandaag dan wel zomers zijn, in de moestuin is het volop herfst, de pompoenen moeten binnengehaald, de appelen/peren geplukt en geperst, groenbemesters ingezaaid ...

Het fruitsap kan je vanaf deze week in de winkel vinden, en vanaf volgende week bestellen (via mail of webshop voor de voedselteams): puur appel 8,75 per 3L, met rode biet 9,50 per 3L, met besjes 12,90 per 3L.

En er zijn ook nog de druiven in de fruitmanden. Blijkbaar gaat het weer wat beter met de merel (ooit een schuwe bosvogel). De voorbije jaren moesten we de druiven niet beschermen door de grote merelsterfte (usutu-virusziekte). Dit jaar eten ze met een hele bende hun buikje weer rond met de druiven, en dat redelijk schaamteloos. We staan er bij, maar het duurt even voor ze willen wegliegen.

De najaarsworkshop mandenvlechten is al volzet, maar wie nog interesse heeft kan zich nog aanmelden. We plannen bij voldoende interesse een 2de workshop in het voorjaar.

Zondagnamiddag 24 november plannen we nog eens een zondagnamiddagconcertje in onze kantine. Meer info volgt.

Recepten

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 te springen 2 tl geraspte gember, 2 geraspte teentjes knoflook en wat sambal toe. Stoof heel even en voeg dan 400 g in reepjes gesneden spinazie en 1 à 2 tl kurkumapoeder toe en stoof die ook even mee. Voeg dan 2 el kikkererwten- of maïsmeel toe en roer even door. Voeg daarna 300 ml kokosmelk en 3/4 l bouillon toe en breng aan de kook. Als het goed kookt, neem je het van het vuur en breng op smaak met zout.

Wortel-gemersoep

Fruit 1 gesnipperde ui in wat olijfolie tot hij glazig is. Voeg 2 geraspte teentjes knoflook, 3 tl geraspte gember en een beetje sambal toe. Stoof even mee. Voeg dan 600 g in schijfjes gesneden wortelen toe en stoof ook even mee. Blus met 1 l bouillon en breng aan de kook. Laat ca 1/2 uur sudderen tot de wortelen goed gaar zijn. Voeg dan 200 gekookte kikkererwten, sap van 2 sinaasappels en geraspte schil van 1/2 sinaasappel toe. Warm door en mix de soep dan tot je een gladde, romige soep hebt. Indien nodig voeg je nog wat warme bouillon toe. Breng op smaak met peper en zout. Rooster wat grof gehakte hazelnoten in een droge pan (regelmatig schudden om aanbranden te voorkomen!). Serveer de soep met de geroosterde hazelnoten en gesnipperde peterselie. *Tip: Ook nog lekker erbij is in kleine brokjes gesneden feta.*