



Uilenbosbrief, Vrijdag 4 okt 2019

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	SOEPMAND	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
rode biet	tomaat	tomaat	tomaat	kervel	uilenbos			
boon	courgette	courgette	prei	courgette	uilenbos			druif l
sla of tomaat	sla	sla	sla		uilenbos	peer confer	peer confere	nce
	witloof	witloof			vanderhau		clem	clem
		paprika			uilenbos	banaan fair	banaan fair t	banaan fair
komkomme	kervel	radijs			uilenbos			
bloemkool of broccoli	witte kool	chinese kool	pompoen		uilenbos	druif L	druif L	
	pastinaak	pastinaak	druif l		bf (Be, It)	appel elstar	appel elstar	kiwi
		ui		ui	uilenbos			
			appel/peer		vaneykere	n		

Alles bio
controle BE-
BIO-02

Beste,

Het korten van de dagen maakt de avonden al iets langer. Er komt wat avondtijd bij om papierwerk te doen (zut), nieuws te volgen (zucht), door fb te scrollen (oeps daar glijdt de tijd) wijn te bottelen (hik), een docu te kijken (hoe meer je weet, hoe meer je vergeet...) , bladeren in de nieuwe zaadcatalogi en dromen van de lente, of een boekje te lezen. Deze titel klinkt veelbelovend : De kunst van het ongelukkig zijn” door Dirk de Wachter.

We gaan ons in die kunst moeten bekwamen want het nieuws biedt ons niet veel om gelukkig van te worden of toch, ik zie de klimaat- en andere problemen als uitnodiging om er samen iets aan te doen, hartverwarmend om de jeugd samen te zien optrekken overal ter wereld!

Graag nodigen we u uit voor een sfeervol herfstconcert **zondag 24 nov om 15u in de kantine van het Uilenbos.**

Zanger–violist Edwin Vanvinckenroye voert ons met z'n poëtische fantasietaal op ontdekkingsstocht. Hij maakt solo een muzikale speeltuin met violen, vedel, stem en voetpercussie. Edwin schrijft hedendaagse composities diep geworteld in oude tradities. En wij zorgen voor een warm vuur, een hapje en een drankje. Reserveer alvast een plekje. Inkom: vrije bijdrage voor de muzikant.

Courgettespaghetti met gerookte tempeh

Snij 2 à 3 courgettes in spiralen. Bak 300 g in kleine blokjes gesneden gerookte tempeh bruin in wat olijfolie (op hoog vuur). Bak de courgettespiralen aan in wat olijfolie op hoog vuur. Draai het vuur iets lager en voeg de tempeh, een 10-tal in stukjes gesneden gedroogde tomaten en 1 in heel fijne reepjes gesneden rood pepertje (zaadjes eerst verwijderen!) toe. Bak enkele minuten mee. Rooster 2 el pijnboompitten in een droge pan zodat ze lichtjes kleuren. Neem de courgettes van het vuur en voeg de pijnboompitten en wat verse, gesnipperde basilicum toe. Breng op smaak met peper en zout. *Tip: Voor de vleeseters: dit kan je ook met spekblokjes doen ipv tempeh. En zelfs met kippenblokjes.*

Koolplakken uit de oven met appel en noten

Snij 1 kleine witte kool in plakken van ca 1 cm. Bestrijk deze plakken voorzichtig aan beide kanten met olijfolie en leg ze dan in een ingeoliede ovenschaal en bestrooi met zout en peper. Zet gedurende ca 20 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Halverwege draai je de plakken heel voorzichtig om zodat ze niet uit elkaar vallen. Snij ondertussen 2 geschildte appels (liefst lichtzurige appels) in dunne plakjes. Maak een sausje van 2 el olijfolie en 4 el appelazijn en giet dit over de plakjes. Haal de koolplakken na 20 min uit de oven en leg er de appelschijfjes op. zet terug in de oven voor ca 5 min. Haal dan weer uit de oven en verdeel er 5 à 6 el grof gehakte walnoten (of pecannoten) en wat verse tijmblaadjes over. Leg daarop in schijfjes gesneden geitenkaas (type geitenkaas met witte schimmelkorst). Zet nu weer ongeveer 10 min in de oven. De geitenkaas mag lichtbruine randjes hebben. Neem uit de oven en besprenkel met wat honing of ahornsiroop.

Groe(n)tjes van Didi, Ceidie, Kenzo, Gert, Ingrid, Mich en Bé