



Uilenbosbrief, Vrijdag 18 okt 2019

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	SOEPMAND	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
venkel		tomaat		tomaat	uilenbos	framboos	framboos	framboos
boerenkool	warmoes	koolrabi	koolrabi		uilenbos	appel	appel	
		kervel	boon	kervel	uilenbos			
	prei	prei	knolselder		uilenbos		druif muscat	sinaas
	rode biet	rode biet			uilenbos	peer confer	peer conference	
	paprika	paprika			uilenbos/tine			banaan fai
wortel	wortel	wortel	wortel		bf (BE)	clem	clem	clem
witloof	pastinaak	pastinaak			bf (BE)			
ui	ui	ui	framboos	ui	uilenbos/vdv			
	veldsla	veldsla	appel	pompoen	uilenbos/van eykeren			

Alles bio
controle BE-
BIO-02

Beste,

De eerste veldsla, volgende week voor de andere groentemanden! Voor wie graag meer variatie wil brengen in zijn/haar vegetarische kookkunsten zijn er in het najaar weer inspirerende kookworkshops in de buurt. Neem eens een kijkje bij de vegetarische kookstudio in Sint-Amandsberg (Gent) <https://vegetarischekookstudio.be/activiteiten>, op do 28/11 organiseert Velt Reinaert een kookworkshop 'koken met seizoensgroente' in de leskeuken van 't Uilenbos. Kostprijs? €8 voor Velt-leden, €12 voor niet-leden (+ de prijs van de ingrediënten) Meer info? bij Barbara Linsen (barbara.linsen@gmail.com, 0478 52 96 29).

Uit het nieuwste kookboek van velt "Lekker gesmeerd, van groente tot spread" maak je in een mum van tijd zelf hartig of zoet broodbeleg. Hieronder een receptje uit het boek..

Niet vergeten; na een heel lang seizoen voor ons gaan we een week rust nemen tijdens het herfstverlof.

Geen manden en geen winkel op vrijdag en zaterdag 1 en 2 november. We zijn er terug op vrijdag 8 en zaterdag 9 november!

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 ontdekkingstocht. 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.

Recept seizoensgroentespread de luxe.

Ingr: 100g boerenkool, 100 g wortel, 50 g preigroen, 100g gekookte kikkererwten, 2el zachte olijfolie, 1 el tahin, 1tl Citroensap, 1 el gistvlokken, 1 tl kerriepoeder, 1 el gehakte peterselie, peper, zout.

Rits de boerenkool van de stele. Schil de wortel en snijd hem in blokjes. Snijd de prei in ringen. Hak alles fijn in een keukenmachine of hakmolentje. Voeg de andere ingrediënten toe en mix nog even, maar zorg ervoor dat er nog voldoende structuur blijft in de spread. Breng op smaak met peper en zout.

Op deze basis kan je natuurlijk heel wat variëren al naargelang wat je in huis hebt of in je groentemand vindt. Vervang de kikkererwten eens door linzen of bonen. In plaats van peulvruchten kan je ook geroosterde zaden, pitten of noten gebruiken.

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