



# Uilenbosbrief, Vrijdag 25 okt 2019

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	SOEPMAND	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
		tomaat		tomaat	uilenbos	appel	appel	pompelmoes
prei	prei	prei	prei	kervel	uilenbos		kiwi gold	kiwi gold
	witloof	witloof	witte kool		uilenbos	clem	clem	clem
witte/rode k	rode kool	rode spitsk	bloemk of chinese k		uilenbos		perssinaas	perssinaas
	rode ui	rode ui		ui	uilenbos	peer doyen	peer doyen	peer doyen
veldsla	veldsla	veldsla	veldsla		uilenbos	banaan fair	banaan fair	trade
pompoen	pompoen	pompoen	pompoen		uilenbos			
			appel/peer		van eykeren			
pastinaak	zoete bataaf	zoete bataaf	clem	wortel	bf			

Alles bio controle BE-  
BIO-02

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

Beste,

De witte kolen bleven maar groeien, de allergrootste pasten zelfs niet in een curverbak! Je kan ze delen met burens/vrienden/familie of je kan eens experimenteren met fermenteren. <https://www.velt.be/nieuws/fermenteren-hoe-doe-je-dat> De eerste zoete bataten van het nieuwe seizoen zijn van de lage landen: opgelet, die bewaren niet zo lang als de Spaanse. Zet ze niet in de ijskast, ze bewaren het best bij 12°. Onze laatste tomaten van het seizoen zitten in de jumbo's en soeppakketten. Ook hier is de bewaartijd nu veel korter dan in de zomer. We gaan er een weekje tussenuit, tijd ook voor ons om achterstallige administratieve zaken te regelen, maar gelukkig ook tijd om uit te rusten, een boek te lezen, ...

## Recepten van Kirsten

### **Pompoencurry**

*Snij 1/2 geschilde (fles)pompoen in grove stukken. Leg in een ovenschaal, besprenkel met olijfolie (niet overdrijven) en zet ca 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 180°C. De pompoen mag slechts beetbaar zijn. Evt eens omscheppen. Fruit ondertussen 1 gesnipperde rode ui tot die glazig is.*

*Verminder het vuur, voeg 2 tl geraspte gember toe en bak nog 5 min verder. Vuur terug hoger zetten en de pompoen toevoegen. Enkele min meebakken. Voeg dan 2 tl rode currypasta toe en roer goed. Voeg dan 300 ml kokosmelk toe en breng aan de kook. Laat evt nog enkele min koken. Breng op smaak met zout en bestrooi met gesnipperde koriander (of bladpeterselie).*

*Tip: Je kan op het einde ook nog een handjevol verse spinazie toevoegen, zo breng je extra kleur en extra smaak in je curry.*

### **Groentencurry van pompoen en linzen**

*Kook 150 groene of bruine linzen beetbaar. Fruit 1 in maantjes gesneden ui aan in wat olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg 250 g (geschilde) en in grote stukken gesneden pompoen toe en bak even mee.*

*Voeg dan 2 in stukjes gesneden tomaat en 4 el rode currypasta toe en roer goed. Voeg een flinke scheut water toe en breng aan de kook. Zet het vuur zachter en laat pruttelen tot de pompoen bijna beetbaar is. Voeg dan de bijna gare linzen toe, evt nog een beetje water en breng terug aan de kook. Kook tot de linzen en de pompoen gaar zijn. Breng op smaak met (peper en) zout en bestrooi met gesnipperde koriander (of bladpeterselie).*

*Tip: Je kan hier ook nog andere knol- en/of wortelgroenten aan toevoegen (pastinaak, knolselder, wortelpeterselie,...). Of zachtere groenten als courgette of aubergine.*

*Je kan ipv verse tomaten uiteraard een bokaal gepelde tomaten gebruiken (of tomatenstukjes).*

*Als je meer verschillende groenten gebruikt, kan je evt op het einde (samen met de linzen) ook nog wat gare kikkererwten toevoegen.*

Groe(n)tjes van Ceidie, Anke, Gert, Didi, Sven, Pieter-Jan, Ingrid, Mich en Bé

t Uilenbos – Moerbeke-Waas – [info@uilenbos.be](mailto:info@uilenbos.be) – [www.uilenbos.be](http://www.uilenbos.be)  
tel 0491/042 195 – rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401- BIC: HBKABE22  
Thuisverkoop op vrijdagmiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.