



Uilenbosbrief, Vrijdag 6 dec 2019

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
groene seld	groene seld	groene seld	er	bf (Be)	pompelmoes	pompelmoes	pompelmoes
	witte kool	witte kool		uilenbos		kiwi gold	
prei		rode biet	veldsla/bab	uilenbos	avokado		
savooi	champ	champ	savooi	ub/bf (Be)		kaki	kaki
	wortel	wortel		bf (Be)	peer confer	peer conference	
	witloof	rode ui	knolselder	vdh/ub	clem azaha	clem azaha	clem azaha
zoete bataa	zoete bataa	daikon	daikon	bf/ub	appel topaz	appel topaz	sinaas pers
		sjalot		uilenbos			
veldsla/bab	veldsla/bab	veldsla/bab	appel/peer	ub/vaneykeren			
		zoete bataa	clementine	bf (es)			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Tijdens de kerstvakantie 27/28 december 2018 en 3/4 januari 2020 maken we geen groente- en fruitmanden en is de winkel niet open.

Beste,

Dag van de vrijwilliger en Wereld Bodem dag. Een dag voor wat echt van waarde is. da's wat anders dan Black Friday. In Mo magazine las ik heel straf verwoord: de grootste misdaad tegen de mensheid is het professioneel ongelukkig maken van de hele bevolking, met als excuus dat het de economie doet draaien. Reclame dus. Ik begon er op te letten in het station, het straatbeeld, mijn computerscherm...en dan kijk ik nog niet eens TV. De opdringerige reclame deed me denken aan die prachtfilm 'Ginger and Fred' van Federico Fellini. Een aanrader. Wat maakt ons gelukkig? Vrijwilligerswerk, zorg dragen voor, verbondenheid. Maar vrijwilligerswerk mag niet de goedkope oplossing zijn om de gaten te dichten die geslagen worden door de bezuinigingsgolf, waarschuwt een artikel in Sociaal.Net. Didi stookte het vuur warm in de kantine, Pieter-Jan ging hout halen, Sven en Ceidie hielpen de groente- en fruitmanden vullen, Lisa hielp Nina van dagwerking Braam. Wat zouden we zonder? Het zou maar killetjes zijn! Merci!

Recepten van Kirsten

Bataat met kokosmelk

Fruit 1 gesnipperd rood uitje in wat kokosolie tot het glazig is. Voeg dan 2 tl geraspte gember toe en bak even mee. Verminder het vuur en bak nog even verder tot de ui half gaar is. Verhoog het vuur terug en voeg dan 2 à 3 geschilde en in grove blokken gesneden bataat en 2 el rode currypasta toe. Bak een 5-tal min op hoog vuur. Voeg 200 ml kokosmelk toe, meng goed en breng aan de kook. Zet het vuur weer lager en laat pruttelen tot de bataat beetgaar is. Neem van het vuur en breng op smaak met zout.

Koolsalade met citrus-tahinsaus

Meng 1/4 in zeer dunne reepjes gesneden witte kool, 1 à 2 geschilde en grof geraspte wortelen en 1 geschilde en in blokjes gesneden appel. Hak 5 el walnoten grof en rooster in een droge pan. Maak een sausje door 4 el vers sinaasappelsap en 1 el Citroensap te mixen samen met 1 à 2 el tahin, 2 el olijfolie, 2 geraspte teentjes knoflook en 1 tl honing tot een romige dressing. Giet enkele el van dit sausje over de salade, voeg wat geroosterde walnoten toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je kan hier ook nog in sinaasappelsap geweekte rozijnen of stukjes dadel aan toevoegen.

Wortel-daikonstoefpotje

Fruit 1 gesnipperde (rode) ui en 2 geraspte teentjes knoflook in wat olijfolie tot de ui glazig is. Voeg 1 geschilde en in blokjes gesneden daikon en 2 geschilde en in schijfjes gesneden wortelen toe. Bak een 5-tal min mee op hoog vuur. Blus met bouillon en breng aan de kook. Verminder het vuur, zet een deksel op de pan en laat sudderen tot de groenten gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout. Dik het vocht evt een klein beetje in.

Tip: Je kan de bouillon ook gedeeltelijk vervangen door droge witte wijn of zelfs tafelbier.

Lekker als je dit een dag op voorhand maakt, dan komen de smaken meer vrij.