

Uilenbosbrief

Vrijdag 9 november 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
	komkomme	komkomme		hamerlinck	clementine	clementine	clementine
prei	prei	prei		uilenbos	appel mix	appel mix	kiwi gold
	koolrabi	koolrabi	bloemkool	uilenbos	sinaas	sinaas	sinaas
winterpostelein en/of mizuna				uilenbos		peer conferece	
pompoen	pompoen	pompoen	pompoen	uilenbos			
rode paprik	rode paprik	rode paprika		hamerlinck	banaan fair	banaan fair	banaan fair
rode biet	rode biet	rode biet	rode biet	uilenbos			
aubergine	aubergine	aubergine		hamerlinck			
			clementine	of (Es)			
			appel mix	ub/van eykeren			
			banaan fair	trade			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Beste,

Vormingsplus kookt met onze jumbo-groentemanden in het Waasland en daar maken we dus graag reclame voor! Er zijn nog enkele plaatsen vrij in Stekene. Voor Fair Food Waasmunster moet je niet inschrijven.

Kookworkshop

Laat je inspireren om ook in Stekene bewuster, eerlijker en lokaler te koken. Zowel gekende producten als minder bekende ingrediënten komen aan bod. Geniet van onbekende combinaties en verrassende mogelijkheden. Eenvoudige wijzigingen in je eigen koop- en kookgedrag kunnen wereldwijd een enorm effect hebben. Ingrediënten zijn inbegrepen in prijs. Meebrengen: keukenmesje, snijplank, keukenhanddoek en een doosje om eventuele restjes in te bewaren.

Datum: wo, 21/11/2018 - 19:30 – 22:00. Plaats: Broederschool Stekene, Nieuwstraat 17, 9190 Stekene

Prijs: Standaard - 18.00 - Met korting – 12.50. Lesgeefster: Ka Van Looken

Inschrijven op voorhand noodzakelijk: via 03 775 44 84 of <https://www.vormingpluswd.be/>

Fair Food Waasmunster

Welkom op deze smaakmakende beurs georganiseerd door de milieu- en cultuurdienst van Waasmunster. Eerlijk en fair voedsel krijgt de hoofdrol. De focus ligt op het korte keten verhaal. Daarnaast krijgt eerlijke en duurzame voeding van iets verder weg ook de nodige aandacht. Maak kennis met verschillende organisaties en plaatselijke initiatieven op deze standenmarkt in CC Hoogendonck. Tussendoor kan je genieten van twee inspirerende Vormingpluskookdemo's waar je ontdekt welke ongekeende mogelijkheden en smaken duurzaam voedsel heeft. Voor de kleintjes is er aangepaste kinderanimatie voorzien.

Datum: zondag 25/11/2018 - 12:00 – 17:00. Plaats: GC Hoogendonck, Nijverheidslaan 48, 9250 Waasmunster

Prijs: Gratis. Kookdemo's: Ka Van Looken. Je hoeft niet op voorhand in te schrijven.

Recepten van Kirsten

Pompoen met citroen-dragonsaus

Fruit 1 gesnipperd rood uitje in wat ghee tot het glazig is. Voeg dan 1/2 geschilde en in blokjes gesneden pompoen aan toe en bak even mee tot de pompoenblokjes lichtje sbruinen. Voeg dan een scheutje water toe en laat stoven op een zacht vuurtje tot de pompoen gaar is. Maak ondertussen een sausje door 1 dl bouillon aan de kook te brengen samen met sap en geraspte schil van 1 citroen en 75 g boter of ghee. Als het kookt, onmiddellijk 2 el dragon toevoegen en op smaak brengen met peper en zout. Dik evt met een beetje maïzena. Serveer de gebakken pompoen met de saus. Evt kan je deze al op voorhand mengen.

Koolrabisalade met tomaatjes, olijven en walnoten

Snij 2 geschilde koolrabi's in zeer dunne schijven en snij deze schijven in reepjes. Voeg hier 3 el grof gehakte groene olijven en 2 el half gedroogde tomaatjes (evt in stukjes) aan toe. Meng goed. Maak een sausje van 3 el citroensap, 3 el olijfolie, 1 el basilicum, 1 el dille en 1 geraspt teentje knoflook. Breng op smaak met peper en zout. Giet de dressing over de salade en meng goed. Bestrooi met enkele el grof gehakte walnoten.

Tip: Voor de niet-vegetariërs: je kan hier ook nog kleine stukjes ansjovis aan toevoegen.

Koolrabischijfjes met fetasausje

Stoom geschilde en in plakken gesneden koolrabi's gaar. Maak ondertussen een sausje door 100 g in blokjes gesneden feta te mixen samen met ca 6 in stukjes gesneden half droge tomaatjes, sap van 1/2 citroen en 2 à 3 el zure room. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de warme koolrabischijfjes met wat fetasaus.

Groentjes van Anke, Gert, Ingrid, Reina, Sven, PJ, Ilya, Bé en Mich

't Uilenbos – Moerbeke-Waas – info@uilenbos.be – www.uilenbos.be

tel 0491/042 195 – rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401- BIC: HBKABE22

Thuisverkoop op vrijdagnamiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.