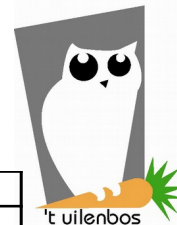


Uilenbosbrief

Vrijdag 16 november 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
savooi	savooi	savooi	savooi	uilenbos	sinaas	sinaas	sinaas
winterposte	winterposte	winterposte	winterposte	uilenbos	peer conference		
warmoes	warmoes	warmoes		uilenbos		pompelmoes	pompelmoes
	rucola of veldsla of kervel			uilenbos		avokado	avokado
wortel	wortel	wortel	wortel	bf (B)		banaan fair trade	
daikon	daikon	daikon	daikon	uilenbos	clementine	clementine	clementine
venkel	venkel	venkel	venkel	uilenbos	appel mix	appel mix	
pepertjes	pepertjes	pepertjes		uilenbos	kiwi	kiwi	kiwi
	ui	ui	appel mix	uilenbos			
		witloof	sinaas	bf (B-Es)			
			peer conference	van eykeren			

Alles bio
controle
BE-BIO-02

Beste,

De herfst toont zijn mooiste kant zonnig, kleurrijk en nog volop oogst. In de recepten van Kirsten sprokkel ik ideeën om die groente eens anders te bereiden. Ook interessant: het nieuwe kookboek van Velt velt.be/nieuws/kook-het-seizoen-snel-voedzaam-lokaal-en-lekker geschreven door Leentje Speybroeck.

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 ongekende 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

Stoofpotje van wortel en savooi

Snij 1/2 savooi in 2 stukken. Verwijder de evt de harde buitenste bladeren en de harde kern. Snij in grove stukken. Snij 1/2 kg geschildte wortelen in staafjes. Fruit 1 in ringen gesneden ui aan in wat boter of ghee tot die glazig is. Voeg 2 blaadjes laurier en enkele takjes tijm toe, samen met de wortelen toe en laat even meebakken. Voeg dan ook de savooi toe, verminder het vuur een beetje, zet een deksel op de pan en laat de savooi slinken (enkele min). Voeg 1 dl bouillon toe en laat ca 1/2 uur zachtjes garen. Indien je op het einde nog te weinig vocht over hebt, kan je nog wat extra bouillon toevoegen. Voeg naar het einde toe wat krokant gebakken seitan of (gerookte) tempeh toe. Of voor de niet-vegetariërs krokant gebakken spekjes. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Ook lekker als je net voor je het van het vuur haalt, een scheutje room toevoegt en even doorwarmt.

Koolrolletjes met rijstvulling

Neem enkele mooie bladeren savooi. Snij de harde kern eruit (enkel het dikste stuk). En nu kan je kiezen: of je rolt over de bladeren met een deegroller zodat ze soepeler hanteerbaar zijn of je blancheert ze en laat ze daarna schrikken in ijskoud water. Maak ondertussen de rijstvulling. Kook 200 g rijst gaar en laat een beetje afkoelen. Meng met 4 el in fijne blokjes gesneden tomaten, 1 geraspt teentje knoflook, een mespuntje sambal, 2 el fijn gehakte groene olijven, 2 el fijn gehakte walnoten, 80 g verkruidelde feta en 1 tl tijm. Meng goed en breng op smaak met peper en zout. Leg de koolbladeren plat op het aanrecht. Leg 1 à 2 el van de vulling op een blad. Vouw de zijkanten van het blad naar binnen iets over de vulling. Vouw nu boven en onderkant ook naar binnen en rol indien nodig verder op. Je kan het rolletje vastmaken met een prikker of opbinden met keukendraad. Je kan de rolletjes afbakken in in boter of olie of je kan ze in de oven bakken (ca 160°C). Dat laatste doe je evt in een ovenschaal met een mini-bodempje water, zo wordt de vulling sneller mee warm en verbranden ze minder snel. Als je ze in de pan bakt, kan je ze eruit halen en de pan blussen met wat groentebouillon en (plantaardige) room. Breng op smaak met peper en zout. En zo heb je een lekkere saus maken voor erbij.

Gemarineerde venkel op Griekse wijze

Snij 1 à 2 venkelknollen in grove repen. Breng 1 1/2 dl droge witte wijn aan de kook samen met 1 dl zachte bouillon, 3 à 4 el olijfolie, 1 laurierblad, 2 tl licht gekneusd korianderzaad (of 1/2 tl korianderpoeder), enkele gekneusde peperbolletjes, 1 tl venkelzaadjes en enkele takjes tijm of 1 tl gedroogde tijm). Laat ca 1 kwartiertje heel zachtjes koken. Voeg dan de venkel toe en laat ca 5 min koken. Laat afkoelen in het vocht. Neem uit het vocht. Neem 1 dl van het vocht (zonder kruiden) en meng dit met 5 el citroensap en 1 el appelazijn. Doe enkele el over de venkel. Breng op smaak met peper en zout. Serveer evt met wat gesnipperd venkelgroen.

Groentjes van Anke, Elias, 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.