

Uilenbosbrief,

Vrijdag 11 januari 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
	pompoen	pompoen		uilenbos	sinaas mor	sinaas mor	sinaas mor
	prei	prei	prei	uilenbos	appel	appel	
pastinaak	pastinaak	pastinaak		blauw kast	peer confer	peer conference	
veldsla	veldsla	veldsla	veldsla	uilenbos		avokado	avokado
wortel	wortel	wortel	wortel	blauw kast	pompelmoes	pompelmoes	pompelmoes
	rode biet	rode biet	rode biet	uilenbos	clementine	clementine a	clementine
ui	ui	ui		uilenbos		kiwi gold	kiwi gold
		winterpostelein		uilenbos			
	daikon of ronde rammenas			uilenbos			
bleekselder			clementine	azahar			
			appel/peer	van eykeren			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Beste,

Tijdens de kerstvakantie trokken we er even tussenuit, over het zilte sop, naar het Noorden. We genoten van het glooiende landschap met meren en houten huisjes die zo weggelopen lijken uit onze favoriete kinderboeken. Wat een uitgestrekte natuur, ruimte, zuivere lucht en stilte. Winterse wandelingen, hete sauna's en gezellig samen zijn met familie, het deed ons echt deugd. Maar het was ook goed weer thuis te komen. Merci Senne en Johanna voor de goede zorgen voor 't Uilenbos terwijl we weg waren. We vlogen er deze week met z'n allen weer in: opruimen, bakken wassen, veldsla en prei oogsten, kuisen, bestellingen, administratie... Een nieuw jaartje is begonnen. We hopen op een positieve wending mbt de klimaatsverandering. We voelen sympathie voor de jongeren die betogen voor hun leefbare toekomst. Maar ik hoop ook dat ze de motivatie niet verliezen om te studeren, want al hun talenten zijn nodig. Ik hoop dat ons welvarend land er werk van maakt dat personen met een handicap de nodige ondersteuning krijgen ipv jarenlang op wachtlijsten te staan. Laat 2019 een jaartje van positieve veranderingen zijn, we wensen iedereen een stevige portie geluk om er 't beste van te kunnen maken. Wij gaan alvast ons best doen om iedere week weer een portie gezonde groente en fruit aan te kunnen bieden.

Recepten van Kirsten

Wortellintensalade

Snij geschildte wortelen met een spiraalsnijder in spiralen of snij er met een dunschiller lange slierten van. Stoof deze linten aan in wat olijfolie tot ze een beetje slinken. Voeg evt af en toe een heel klein beetje water toe. Voeg wat gesnipperde basilicum en dragon toe en bak nog heel even mee. Neem de linten uit de pan en giet er een sausje over van 1 tl sambal en 1 el citroensap. Breng op smaak met (peper en) zout.

Carpaccio van daikon (of rammenas, maar dan is het wel wat pittiger)

Haal met een dunschiller van een stuk geschildte daikon heel fijne schijfjes. Marineer ca 1 dag in een sausje van 2 el citroensap, 1 tl sambal of wat harissa en 1/2 tl honing. Haal de schijfjes uit de marinade, schik op een bord en breng op smaak met (grof) zout. Bestrooi evt met wat fijngesnipperde tuin- of waterkers.

Tip: Rucola is ook lekker hierbij.

Rode bieten met mosterd

Kook 400 g geschildte, in schijfjes gesneden rode bietjes in wat bouillon (of kook ze ongeschild en ongesneden en doe dat nadien). Maak ondertussen een sausje van 100 gram zure room, 2 el mosterd en 3 el citroensap. Als de bietjes gaar zijn, giet je de bouillon af en doe je er de saus bij. Zet nog even terug op het vuur zodat alles goed warm is en kruid bij met peper en zout. Bestrooi eventueel met fijngehakte peterselie.

Tip: Je kan dit ook als salade eten. Dan kook je de bietjes en laat je ze afkoelen. Als ze min of meer koud zijn, doe je er de saus over en peper en zout. Dan laat je het nog ongeveer een uurtje staan. Of als je een restje hebt van de dag ervoor, is dit dus ook lekker als salade.

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