

Uilenbosbrief,

Vrijdag 1 februari 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
witte kool	witte kool	witte kool	witte kool	uilenbos		clementine	clementine
prei	prei	prei	prei	uilenbos	appel	appel	
	rode biet	rode biet	rode biet	uilenbos	kiwi	kiwi	kiwi
zoete bataaf	zoete bataaf	zoete bataaf	baby	bel go bio	doyenne	doyenne	
	witloof	witloof		vanderhauwert		pompelmoes	pompelmoes
		winterposte	winterposte	uilenbos	moro	moro	moro
daikon	daikon	daikon	daikon	uilenbos		avokado	kiwi gold
venkel	venkel	venkel	clementine	bf			
			appel/peer	van eykeren			

Alles bio controle
BE-BIO-02
peer doyenne BIO in
omschakeling

Zaterdag 9/2 van 17u-20u geeft Helena Vervae (lesgeefster Velt) een **kookworkshop** met lokale **wintergewassen** in het **Uilenbos**. Wat we eten heeft ook een impact op het klimaat: red de planeet leer **veggie** koken ! We maken en proeven samen fair-trade, veggie, biologische en seizoensgebonden gerechten gebaseerd op de smaken, geuren en kleuren van de wereldkeuken. Breng een kookschortje, mesje en snijplank mee. Deelname 12euro/pp, Inschr via mail. Max 14 deelnemers. Nog 6 plaatsen vrij.

Recepten van Kirsten

Bataatpuree

Kook 2 geschilde en in stukjes gesneden bataat in een beetje water samen met 1 el versgeraspte gember en een kaneelstokje tot alles gaar is (ca 1 kwartiertje). Haal het kaneelstokje er uit en giet eventueel overgebleven water af. Pureer de bataat met een klont ghee en wat (plantaardige) room. Breng op smaak met wat zout, eventueel wat honing en wat kaneelpoeder.

Tip: Deze puree wordt lekkerder als je ze even laat staan alvorens te serveren, wel warm houden (bv door in te pakken met handdoeken).

Prei met tijm-citroensausje

Halveer 4 preistengels in de lengte. Snij deze dan nog eens in stukken van ca 6 cm. Rasp de schil van 1/2 citroen en pers hem uit. Meng het sap met 1 dl warme bouillon. Stoof de prei aan in ruim boter of ghee. Laat ca 10 min bakken op een laag vuurtje tot alle prei wat boter opgenomen heeft en geslonken is. Bestrooi met 1 tl (verse) tijmblaadjes en de citroenrasp. Bak even mee. Voeg 1 el honing toe en de bouillon met citroensap. Zet een deksel op de pot en laat sudderen tot de prei gaar is (ca 1 kwartiertje). Breng op smaak met peper en zout. Indien nodig dik je de saus nog een beetje in.

Tip: Verkruimel vlak voor het serveren wat feta over de prei.

Gebakken daikon en bataat

Marineer 200 g tofu met wat sojasaus en evt geraspte gember minstens 1 uur (liever nog een nacht, in de koelkast dan wel). Bak de in blokjes gesneden tofu in wat olie tot ze een goudbruin korstje hebben. Fruit in een andere pan 1 in ringen gesneden ui tot hij glazig is. Voeg ca 200 g in dunne frietjes gesneden (geschilde) daikon toe en bak een 5 tal min mee. Voeg dan ca 250 in dunne frietjes gesneden geschilde bataat toe en bak ook een 5tal min mee. Voeg dan 1/2 potje uitgelekte maïskorrels toe en bak ook mee. Voeg toe aan de groenten. Voeg 1 tl cajunkruiden toe. Breng op smaak met peper en zout (opletten in cajunkruiden zit vaak al zout!). Bak nog 1 min door. Serveer evt met verse gesnipperde koriander (of peterselie) en bieslook.

Tip: ipv cajunkruiden kan je ook "spaghettikruiden" gebruiken.

Je kan het ook serveren met verse gesnipperde basilicum. Of je kan er postelein onder snipperen.

Je kan ook variëren in de groenten: daikon geeft sowieso een pittige smaak, dus dat zou ik houden, maar verder kan je dat combineren met pompoen, knolselder, pastinaak,... . Qua kleur zijn de oranje groenten natuurlijk het leukst :)

Groentjes van Anke, Gert, Ingrid, Ceidie, Sven, PJ, Didi, 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.