

Uilenbosbrief,

Vrijdag 22 februari 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
raap geel	raap geel	raap geel		bf (B)		Sin azahar	Sin azahar
prei	prei	prei	prei	uilenbos	appel	appel	
rode kool	rode kool	rode kool	rode kool	uilenbos		kiwi	kiwi
	rode biet	rode biet	butternut	bf (B)	banaan	banaan	banaan
	butternut	veldsla		uilenbos	pompelm	pompelm	pompelm
winterposte	winterposte	winterposte	winterposte	uilenbos		noot	noot
bleekselder	champi	champi	clem nador	bf (B-Es)	conference	conference	
	daikon	daikon		uilenbos			
		kervel	appel/peer	ub/van eykeren			

Alles bio controle BE-BIO-02 , peer conference BIO in omschakeling

Beste,

Tijdens de Krokusvakantie, vrijdag 8/3 en zaterdag 9/3 zijn er geen mandjes en is ook de hoewwinkel gesloten! Wat extra-tijd voor de lenteschoonmaak! De Velt-workshop 'zelf schoonmaakmiddelen maken' gaf alvast goesting. Meer inspiratie om ecologisch te poetsen vond ik op de website van 'Green Evelien' en 'Moeders minimalisme'. Op 16 maart kan je zelf naar de Velt-markt Anders in de bijlokesite in Gent <https://velt.be/veltmarkt>. Met een boeiend aanbod aan workshops, zadenbeurs, plantenruil...Komende week wordt in veel gemeentes de grote lenteschoonmaak georganiseerd, in Gent "gruute kuisch". Het jeukt om mee te doen, om met velen te tonen dat we geven om de natuur. <https://mooimakers.be/> In afwachting van een steviger beleid voor afvalpreventie en in memoriam mijn mama die de gewoonte had om er soms met ons op uit te trekken om met een grote zak de vuiligheid uit de berm te halen...een propere pionier avant la lettre, het waren de jaren '70!

Zaterdag 11 mei houden we onze opendeurdag.

Zondag 9 juni kunnen de papa's verrast worden met een 'beestig ontbijt'

Later meer info.

Recepten van Kirsten

Rode bietensoep met kokosmelk

Fruit 1 gesnipperde ui en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg 2 geschilde en in blokjes gesneden rode bieten toe en roer goed. Bak even kort mee. Voeg 7,5 dl bouillon toe en breng aan de kook. Laat gedurende 20 min pruttelen. Pureer en voeg 2,5 dl kokosmelk en 1 dl sinaasappelsap toe. Warm nog even door en breng op smaak met peper en zout. Garneer met droog geroosterde pompoenpitten (evt samen met zout geroosterd).

Tip: Geraspte sinaasappelschil is ook lekker als garnering. Of een mengeling van sinaasappel- en citroenschil.

Champignons met mosterd en dragon

Bak 1 fijngesnipperd uitje aan in wat boter (of ghee) tot het glazig is. Voeg 250 gram in schijfjes gesneden champignons toe en 1 tl dragon. Bevochtig met een scheutje bouillon en voeg 2 el mosterd toe. Laat de champignons gaar stoven.

Rode koolsalade met aardappel

Snij 150 g gare aardappelen in blokjes. Olie een grote ovenschaal in met olijfolie en verdeel er 2 geraspte teentjes knoflook over. Doe de aardappelblokjes in de schaal en schud goed. Bak ca 20 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Ze moeten een mooi korstje hebben. Let op , roer af en toe. Snij intussen 1/2 rode kool in zeer fijne reepjes, evenals 1 kropje rode krulsla. Snij ook 1 rode ui zeer fijn. Maak een sausje van 6 el olijfolie, 2 el citroen of appelazijn, peper, zout en 1 el mosterd. Meng de rode kool en het uitje en overgiet ze met de saus. Laat even trekken en schep er dan de aardappelen en de salade doorheen. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

Tip: Ook lekker met veldsla en/of postelein ipv rode krulsla.

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