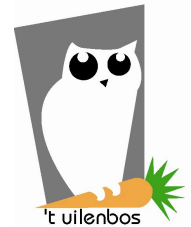


Uilenbosbrief

Vrijdag 16 oktober 2015



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
witte kool	witte kool	witte kool	witte kool	uilenbos	kiwi	peer conf	
rode biet	rode biet	rode biet		lochting	appel klok (pomme cloche)		
pompoen	pompoen	pompoen	pompoen	uilenbos	clementine	clementine	
romeinse sla	romeinse sla	winterpostelin		uilenbos	sinaas	sinaas	sinaas
tomaat*	tomaat*			uilenbos			clementine
grondwitloof	grondwitloof			biovibe			druif italia
veldsla	veldsla	veldsla	veldsla	uilenbos			banaan
knolselder	knolselder	knolselder		uilenbos		banaan	sinaas
boon			boon	uilenbos			
			peer conf	van eykeren			
			druif italia	bf (italie)			

Alles bio controle
BE-BIO-02
*bio in omschakeling

Beste,

Hoe raar het ook mag klinken, we keken al een beetje uit naar de eerste nachtvorst aan de grond, zodat we verlost worden van het harig knopkruid, en inderdaad woensdagochtend hadden we dan toch een beetje prijs, en kreeg het knopkruid een eerste flinke knauw. Na een lang droog seizoen met nauwelijks onkruid kende de maand augustus een explosie van kiemend knopkruid, zaadjes die bleven wachten op voor hen beter weer. Het doet me denken aan de schitterende BBC documentaire-reeks *The Private Life of Plants*, verteld door David Attenborough. https://en.wikipedia.org/wiki/The_Private_Life_of_Plants. Het wonder van het alledaagse prachtig in beeld gebracht, zowel de bekende planten van bij ons als onbekende bizarre exoten. Een aanrader om daarna met nog meer verwondering de natuur om ons heen te bekijken.

Receptjes van Kirsten

Gefermenteerde rode bietjes

(met dank aan Els van "Van Binnenuit Gezond")

Meng 4 kleine, geschilde en fijn geraspte rode bietjes met 3 tl geraspte gember. Vul hiermee glazen bokalen tot ca 4 cm van de bovenrand. Los nu per dl water 2 g (Keltisch) zeezout op en gebruik dit water om de bietjes onder te zetten. Dek elke pot af met een blaadje witte of rode kool. De bacteriën in de kool zorgen dat het fermentatieproces op gang komt. Het blaadje kool moet zelf ook onder water staan! Soms wil het koolblad niet onder blijven. Gebruik dan een (proper!) keitje om het blad naar beneden te houden. Draai een deksel op de potten en zet in een schaal op een rustige plaats weg. Leg er een doek over en laat 3 à 4 dagen fermenteren. Af en toe het deksel open draaien om het teveel aan gas te luchten. De rode bieten zetten tijdens de fermentatie uit, dus het kan gebeuren dat het water overloopt, vandaar de schaal. Als de bietjes klaar zijn, zien ze er uit als een dikke, papperige massa en smaken ze lekker zoet met een pittige toets door de gember.

Tip: Je kan de gefermenteerde rode bietjes enkele maanden in de koelkast bewaren. Het water zal allemaal opgenomen zijn. Laat het koolblad op de bietjes liggen.

Pompoen-hazelnootkroketjes

Stoom 300 g pompoen gaar en pureer ze. Rooster 100 g hazelnoten droog tot ze een beetje kleur hebben en hak ze grof. Meng de pompoenpuree, de hazelnoten, 1 geraspt teentje knoflook, 2 el gistvlokken, 1 el mayonaise, 100 gram meel, 1 el tamari en een snuffje nootmuskaat door elkaar. Breng op smaak met peper en zout. Vorm van deze brij met vochtige handen kroketjes. Rol ze eerst door bloem, daarna door losgeklopt ei en dan door fijn paneermeel. Bak ze dan in de frituur (180°C) tot ze lichtbruin zijn.

Tip: Haal het netje uit de frituur, anders plakken de kroketjes daarin. Zeker niet doen als je een frituur met openliggend warmelement hebt! Dan gebruik je maar een pan waar je voldoende olie in kan doen. Als de kroketjes "deeg" nog te vochtig is, voeg je iets meer meel toe.

Knolselder-rijstpuree

Stoom 1/2 in blokjes gesneden knolselder goed gaar. Kook ondertussen ook 3 el rijst gaar in wat bouillon. Pureer de twee samen tot een smeuïge puree. Zet even terug op het vuur. Voeg 1 tl verse tijmblaadjes en een beetje (soja)room. Warm even door. Breng op smaak met peper, zout en een scheutje citroensap.

Tip: Je kan hier op het einde ook nog blokjes feta (of andere pittige kaas) of in kleine stukjes gesneden gedroogde tomaatjes aan toevoegen.

Groe(n)tjes van Johan, Kenneth, Karin, Robin, Sven, Pieter-Jan, Ceidi, Didi, Ingrid, Kirsten, Mich en Bé

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

tel 0491/042195 - rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401-BIC: HKBABE22

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