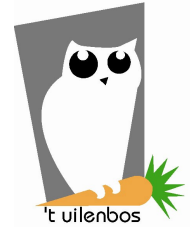


Uilenbosbrief

Vrijdag 27 november 2015



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
veldsla	winterpostel	veldsla	mizuna	uilenbos		kiwi	sinaas
winterpost.		rucola		uilenbos	sinaas	sinaas	pompelmoes
paprika/tomaat/komkom	papri/tom	tomaat		hamerlinck	clementine	clementine	kiwi
zoete bataat	zoete bataat			bf (ES)	jonagored	jonagored	clementine
savooi	savooi	savooi	savooi	uilenbos	banaan ft	banaan ft	banaan
prei	prei		aardpeer	uilenbos			
			appel/kiwi/clem	van eykeren/bf			

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

Beste,

Savooien in alle pakketten. De dikste woog 3,5kg. Vergeef ons als u die in uw pakket vindt, en deel ze met buren, vrienden of familie. Voor de laatste keer tomaatjes, niet meer van ons, maar uit de serres van Hamerlinck.

Een hele week werden we allemaal 'gebombardeerd' met slecht nieuws, de beelden uit Parijs, terreurdreiging in eigen land, oorlogstaal, reportages over syriëstrijders. Wat bezielt kinderen van hier om zich te laten ontploffen. Wat zoeken zij, wat trekt hen aan? Onze jongste kwam thuis van school met de mededeling dat de leerkracht had gezegd dat de derde wereldoorlog begonnen was. Een andere leerkracht had gezegd dat ze in deze wereld geen kinderen meer zou willen zetten...ik denk dat we veel optimisme en idealisme nodig hebben en dat we aan onze jeugd de boodschap moeten geven dat zij er een betere wereld van kunnen maken. Dat we voor grote uitdagingen staan en we al onze talenten en krachten moeten samenleggen om aan oplossingen te werken. Respekt voor de mensen die zoveel energie gestoken hebben in de voorbereiding van Climate express! Surf naar <http://www.climate-express.be>

Zaterdag 12 december 's Bio-potluck op 't Uilenbos het wordt een Lange Tafel waarbij geen hele ploeg staat te koken, maar elke deelnemer of groep deelnemers brengt zijn of haar eigen bio-culinaire creatie mee en deelt die met alle andere aanwezige gasten. De bedoeling is dat je net iets meer meebrengt dan het aantal deelnemers waarmee je zelf komt. Deelnemen kan door inschrijven via een mail naar boerderij.uilenbos@gmail.com, vermeld naam en aantal deelnemers. Gezellig samen zijn, nieuwe smaken ontdekken en iedereen die een steentje bijdraagt... geluk zit soms in een klein potje.

Receptjes van Kirsten

Saus van pompoenzaden en tomaat

Rooster 65 g pompoenzaden droog (let op voor springen). Bak 250 g in stukjes gesneden tomaten aan tot ze zacht zijn. Maal de pompoenzaden in de keukenmachine fijn samen met de tomatenblokjes, 1 knoflookteentjes en 1 1/2 dl bouillon. Bak het pompoenzaadmengsel in wat olie en breng aan de kook. Voeg een beetje sambal toe. Laat 20 minuten indikken. Breng eventueel op smaak met zout.

Tip: Lekker dipsausje voor tortillachips en rauwe groentjes, maar ook lekker bij gebakken nierboontjes of kikkererwten of bij linzen. Of op een omelet.

Caribisch bataat-pompoenstoofpotje

Pureer 2 uien, 4 tenen knoflook en 5 cm gember in een keukenmachine. Bak de uienpasta in wat olie of kokosvet. Voeg 450 geschilde en in blokjes gesneden bataat en 450 g geschilde en in blokjes gesneden pompoen toe bak mee. Voeg 1 tl koriander, 5 verkruidelde kopjes van kruidnagel, 1/2 tl kaneel, 2 tl mosterdpoeder, 1 tl kurkuma en een snufje cayennepeper toe en roer goed. Bak enkele minuten mee. Voeg dan 4 el bruine rum en 250 ml bouillon toe en breng aan de kook. Laat sudderen tot de groenten gaar zijn. Voeg dan 300 ml kokosmelk toe en warm terug even door. Neem van het vuur en breng op smaak met peper, zout, citroen (of limoen)sap. bestrooi evt met fijngehakte oregano en bieslook.

Tip: Je kan ook nog 1 à 2 gepelde en in stukjes gesneden bakbananen bakken tot ze bruin en knapperig zijn en toevoegen samen met de kokosmelk. Wie geen bakbananen vindt, kan ook gewone bananen gebruiken, maar pas helemaal op het eind, van het vuur toevoegen. Is wel anders, maar benadert de smaak een beetje.

Savooisoep

Fruit 3 in ringen gesneden uien, 3 tl geraspte gember en 2 geraspte teentjes knoflook in wat olie of kokosvet tot ze glazig zijn. Voeg dan 2 el gekneusd korianderzaad (of 1 el korianderpoeder) en 1/2 in zeer fijne reepjes gesneden savooi toe en bak even mee. Bak nog gedurende 5 min. Warm ondertussen ook 750 ml bouillon op en voeg warm aan de groenten toe. Voeg eveneens 1 tl sambal toe. Breng terug aan de kook, neem van het vuur en voeg 300 ml kokosmelk en het sap van 2 citroenen (of naar smaak) toe. Roer goed en breng op smaak met peper, zout en flink wat vers gesnipperde korianderblaadjes.

'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.