

# Uilenbosbrief

Vrijdag 22 september 2017



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
ui		courgette	prei	uilenbos	appel	appel	
	andijvie	andijvie		uilenbos			satsuma
boerenkool	palmkool	palmkool	palmkool	uilenbos		ananas	
bleekselder	bleekselder	daikon		uilenbos		lemoen	lemoen
venkel	komkomme	komkomme		uilenbos	peer	peer	
	rode biet	rode biet		uilenbos	druif italia	druif italia s	druif italia s
koolrabi	koolrabi	broccoli	broccoli	uilenbos	banaan ft	banaan ft	banaan ft
wortel	wortel/tomaat	tomaat	tomaat	bf (B)			
	paprika	paprika	paprika	serre tine			
	bloemkool	bloemkool		uilenbos			
			appel/peer	van eykeren			

Alles bio  
controle  
BE-BIO-02

Beste,

Deze week zit er in alle manden boerenkool of palmkool. Twee vergeten groenten die terug helemaal in zijn. Terecht, het is een interessante teelt tijdens de wintermaanden omdat deze koolvariëteiten goed bestand zijn tegen vorst. Zij blijven op de akker staan itt andere koolsoorten die voor de vorst geogst moeten worden. Boerenkool en palmkool zijn een rijke bron van vitamines en mineralen. Ze bevatten veel vezels die voor een verzadigd gevoel en een goede werking van de darmen zorgen. Boerenkool bevat veel antioxidanten, ontstekingsremmende stoffen en glucosinolaten. Glucosinolaten zouden helpen kankercellen te bestrijden. Palmkool of zwarte kool, cabalo nero, is hier minder gekend, maar is populair in de Italiaanse keuken.

Beide groenten zijn zeer veelzijdig te verwerken: gestoofd, in stoemp, smoothie, pesto of als ovenchips <http://www.degroenemeisjes.nl/boerenkoolchips/>

In het najaar en winter plannen we opnieuw lange tafels, wil je graag eens een handje wil komen helpen in de keuken, stuur een mailtje sturen en we kontakteren je om verder af te spreken. De opbrengst van de Lange Tafel gaat steeds naar een goed doel. Activiteiten op 't Uilenbos komen niet alleen in de nieuwsbrief en op de website maar ook op de facebookgroep 'vrienden van het uilenbos', het is een gesloten groep, alleen wie zich aansluit kan de berichtjes lezen en kan ook zelf berichten posten vb recepten, activiteiten, interessante artikels.... Vanaf nu is er ook een webpagina Uilenbos die door iedereen gelezen en gedeeld kan worden.

## Receptjes van Kirsten

### Pasta met boerenkool of palmkool

Stoom enkele in reepjes gesneden bladeren boerenkool beetgaar (harde stelen verwijderen!). Kook ondertussen de pasta beetgaar. Fruit 2 geraspte teentjes knoflook samen met 1 in blokjes gesneden rode paprika in wat olijfolie. Voeg na enkele minuten 1 el rode pesto en 2 in blokjes gesneden tomaten toe en bak even mee. Als de paprika beetgaar is, voeg je de gestoomde boerenkool en warm je even door. Breng op smaak met peper en zout. Voeg dan 100 g in blokjes gesneden feta, 4 el grof gehakte, droog geroosterde amandelen en gesnipperde blaadjes van 2 takjes basilicum toe. Meng goed, giet op de pasta en serveer.

*Tip: Ook in stukjes gesneden gedroogde tomaatjes passen hier goed bij, evenals olijven. Palmkool hoeft je niet per sé voor te stomen. Als je de stelen van palmkool gebruikt, doe je die in kleine stukjes en kook je die wel voor. Als je geen verse tomaten hebt, kan je uiteraard ook tomatenblokjes uit glas gebruiken.*

### Broccoli met olijfolie en citroen

Stoom de roosjes van 1 broccolistronk beetgaar. Besprenkel met citroensap en olijfolie en kruid met peper en zout. Meng voorzichtig. Serveer onmiddellijk.

*Tip: Als je ipv alleen olijfolie een mengeling van olijfolie en boter neemt, is het iets romiger.*

### Paprikasalade

Meng 1 in reepjes gesneden, rode paprika, 1 in reepjes gesneden gele/oranje paprika, 100 g in blokjes gesneden feta, 1 in zeer fijne ringetjes gesneden rode ui, 1 el gehalveerde zwarte olijven en 1 el gehalveerde groene olijven. Maak een sausje van 5 el olijfolie, 1 el citroensap en 1/2 el balsamico-azijn. Giet over de groenten en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

*Tip: Met wat groene paprika erbij, iets pittiger.*

Groe(n)tjes van Gert, Lise, Anke, Ingrid, Milena, Robin, Ceidie, Sven, Didi, Johan, Kirsten, Mich & Bé

't Uilenbos – Moerbeke-Waas – [info@uilenbos.be](mailto:info@uilenbos.be) – [www.uilenbos.be](http://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.