

Uilenbosbrief

Vrijdag 19 januari 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
prei	spruit	spruit		uilenbos	appel red p	appel red prince	
witte kool	witte kool	witte kool	witte kool	uilenbos			
	knolselder	knolselder	knolselder	uilenbos			
		kervel		uilenbos	conference	conference	avokado
	mizuna of landkers of winterpostelein		wpost of spruit	uilenbos			lemoen
	daikon	daikon		uilenbos		banaan fair t	banaan fair t
venkel	venkel	venkel	grondwitlof	of (It-B)	clementine	clementine k	clementine
zoete bataaf	zoete bataaf	zoete bataaf	sinaas mor	of (NL-It)	sinaas mor	sinaas mor	sinaas mor
			banaan fair	trade			

Alles bio
controle BE-
BIO-02

Beste,

Er staat een massa veldsla in onze tunnels, maar de donkere decembermaand stopte de groei, dus nog even geduld voor we ze kunnen oogsten voor de groentemanden. Als de zon er door komt wordt het gauw 20° in zo'n tunnels. Dinsdag scheen de zon en konden we zonder problemen werken in t-shirt. Water geven in de tunnels is op dit moment niet nodig. De grond is gewoon vochtig door capillaire krachten. Het water stijgt op door de aaneenschakeling van kleine holtes die er tussen de bodemdeeltjes zijn. En op dit moment is de ondergrond in de serres dankzij overvloedige regens buiten meer dan voldoende vochtig. Grondbewerking in de tunnels doen we in de winter dan ook gewoon met de woelvork (die kan je bestellen bij www.velt.be) ipv met machines. Geen stank in de tunnels, geen structuurschade aan de grond, en we moeten alvast niet meer naar de fitness 's avonds ;-)

Zaterdag 10/2 zijn er nog een aantal plaatsen vrij aan de Lange Tafel in de kantine van 't Uilenbos. Samen met vrijwilligers van Lets Durme koken we een vegetarisch menu aan 15€/pers. De opbrengst gaat ditmaal naar onze collega-bioboeren van De Zonnekouter wiens serre en oogst deels vernield werd door de hevige sneeuwval. <http://dezonnekouter.be/> Welkom om 18.30u. Inschr via mail of gsm 0497/381683

Recepten van Kirsten

Salade van witte kool

Maak een sausje van 6 el olijfolie, 2 el appelazijn en 1 el droge witte wijn. Breng op smaak met peper en zout. Snij 1/4 witte kool in zeer fijne reepjes. Voeg 1 tl geroosterde, gekneusde karwijzaadjes toe. Meng met enkele el van de saus. Laat ca 1/2 uurtje marinieren. Serveer.

Tip: Ook lekker met komijnzaad of ajwain (wilde selderijzaad) ipv karwijzaad. Kan ook gemengd worden met wat rauwe, fijngesneden venkel.

Wie niet zo van rauwe witte kool houdt, kan de kool ook blancheren, dan is ze makkelijker verteerbaar.

Witte koolschotel met cashewnoten

Fruit 1 in fijne ringen gesneden (rode) ui aan in wat olijfolie tot die glazig is. Voeg dan 1/2 in fijne reepjes gesneden witte kool en 2 in fijne reepjes gesneden wortelen toe. Bak ca 1 kwartiertje. Voeg dan 100 g sojascheuten toe en bak eveneens mee. Rooster ondertussen ook 4 el cashewnoten in een droge pan tot ze lichtjes kleuren. Hak ze grof. Voeg bij de groenten en bak even mee. Maak een sausje van sap van 1 limoen, geraspte schil van 1/2 limoen, 2 el sojasaus, 2 tl honing en 1/2 tl sambal. Meng goed. Giet de saus bij de groenten. Bak nog ca 3 min. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Lekker met gierst, rijst of amaranth.

Spruitjes met sesamzaad

Bak 400 g spruitjes aan in wat sesamololie, samen met 2 tl geraspte gember. Blus met wat droge sherry en wat bouillon. Laat sudderen tot de spruiten beetgaar zijn en het vocht verdampt. Rooster ondertussen 1 à 2 el sesamzaad in een droge pan (met deksel!) tot ze lichtjes kleuren. Neem de spruiten van het vuur. Besprenkel met wat sojasaus, breng op smaak met peper en voeg de sesamzaadjes toe. Goed mengen en serveren.

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