

Uilenbosbrief

Vrijdag 9 maart 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
prei	kervel	kervel		uilenbos	appel goud	appel goud	
aardpeer	aardpeer	aardpeer		uilenbos	kiwi	kiwi	kiwi
veldsla	veldsla	veldsla	veldsla	uilenbos		sinaas moro	sinaas moro
	witte kool	witte kool	witte kool	zilverleen	conference	conference	
winterposte	winterposte	winterposte	ein	uilenbos	clementine		clementine
komkomme	komkomme	komkomme		hamerlinck	banaan fair	banaan fair	banaan fair
schorseneren		wortel gewassen		bf (B)			
	knolselder	knolselder	knolselder	zilverleen			
	grondwitloof	grondwitloof	grondwitloof	tineke			
			appel goud	bf (NL)			
			banaan fair	trade			

Alles bio controle
BE-BIO-02

“De laatste zestig jaar zaten we op een draaimolen. Opeenvolgende generaties pesticiden werden op de markt gebracht om een decennium later verbannen te worden, wanneer duidelijk werd hoeveel schade ze hadden berokkend aan het milieu. Telkens werden ze vervangen door nieuwe pesticiden die nieuwe en onverwachte problemen meebrachten.” (Dave Goulson in DS van 3 maart 2018)

Waarom we kiezen voor biologische teeltwijze? Toch logisch dat een landbouwmethode zonder pesticiden en met respect voor de complexe verwevenheid van ecosystemen beter is voor de natuur. Toch zijn er wetenschappers die verkondigen dat gangbare, intensieve, superproductieve landbouw beter is voor de natuur omdat die met minder oppervlakte meer opbrengt en er dus meer oppervlakte grond de bestemming natuurreservaat kan krijgen. We krijgen dan een strikte opdeling tss enerzijds intensieve landbouw zonder enige natuurwaarde en anderzijds natuurreservaten. Goulson, de wilde bijen en hommelp-expert toont overtuigend aan dat dit onzin is. Zijn boeken (of als je minder tijd hebt zijn opinie in DS) zijn zeer de moeite waard.

Recepten van Kirsten

Witloofwaaiermetjes met saus

Stoom 4 stronken witloof en laat afkoelen. Snij ze in de lengte in 2 en waaier elke helft een beetje uit. Leg 4 helften open, leg hierop enkele basilicumblaadjes en leg daarop weer een andere helft zodat de basilicum "verpakt" zit. Maak een saus door een heel fijn gesnipperd uitje of sjalotje aan te bakken in boter tot het glazig is, blus met 2 dl droge witte wijn en voeg een half, verkruimeld bouillonblokje toe. Laat even koken en voeg dan 2 el appelazijn toe. Werk af met peper, zout en nootmuskaat. Bak de witloofwaaier in wat boter tot ze lichtjes bruin zijn en draai dan heel voorzichtig om. Bak de andere kant ook. Leg op een bord en overgiet met de saus.

Tip: Je kan op het einde in de saus ook nog zeewiervlokken toevoegen. Dat geeft een heel aparte smaak.

Quinoasalade met komkommersalsa en fetaroom

Snij 1 geschilde komkommer in zeer kleine blokjes. Maak een sausje van 4 el olijfolie en 2 el citroensap. Giet dit over de komkommerblokjes, breng op smaak met peper en zout en laat ca 1/2 uur (of langer) marineren. Maak 100 g quinoa beetgaar. Meng met 1 zeer fijn gesnipperd rood uitje, 1/2 in kleine blokjes gesneden rode (punt)paprika, 2 el in kleine blokjes gesneden venkel en 3 à 4 el gehalveerde groene olijven. Kruid met 1/2 tl paprikapoeder en wat citroensap. Breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met wat olijfolie en zet gedurende 15 à 20 min in een voorverwarmede oven van 180°C. Mix ondertussen 100 g in blokjes gesneden feta met een beetje water tot je een dikke crème krijgt. Voeg een beetje (plantaardige) room toe en breng op smaak met peper en een mespuntje paprikapoeder. Haal de quinoa uit de oven en laat een beetje afkoelen tot lauwwarm. Serveer met de komkommersalsa en de fetaroom.

Aardpeer-knolseldersoep

Fruit 1 gesnipperde ui aan in wat boter of ghee tot hij glazig is. Voeg dan 300 g geschilde en in blokjes gesneden knolselder en 300 g geschilde en in blokjes gesneden aardperen toe. Bak even mee. Voeg 2 el gesnipperde peterselie, een flinke scheut melk en 1 l bouillon toe. Breng aan de kook. Laat sudderen tot de groenten gaar zijn (ca 20 min). Mix de soep en breng op smaak met peper en zout. Maak ondertussen ook korianderolie door 4 el gesnipperde koriander te mixen samen met 1 à 2 geraspte teentjes knoflook en ca 1 dl zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de soep afgewerkt met een scheut korianderolie.

Tip: ipv de groenten te koken met melk en bouillon, kan je ze ook gewoon koken in bouillon en na het mixen een scheut (plantaardige) room toevoegen.

Voor een mooi kleurtje en een bijzondere smaakervaring, kan je de soep ook serveren gegarneerd met korianderolie en wat pitjes granaatappel.

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

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