

# Uilenbosbrief

Vrijdag 16 maart 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
kervel		prei	prei	uilenbos	*appel pink	*appel pink	
	spinazie	spinazie		tineke			
savooi	savooi	savooi	savooi	uilenbos		conference	
rode biet	rode biet	rode biet		uilenbos	lemoen	lemoen	lemoen
	paarse bladmosterd			uilenbos			clementine
winterposte	winterposte	winterposte	winterposte	uilenbos	banaan fair	banaan fair	banaan fair
courgette	komkomme	komkomme		belorta (B)			
wortel gewa	wortel gewa	wortel gewa	wortel gewa	bf (B)	sinaas azal	sinaas azal	sinaas azal
	bleekselder		sinaas/clem	bf (ES)	pompelmoes	pompelmoes	pompelmoes
			pompelmoes				

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

Beste,

Regen, en dat betekent dus wachten om buiten te zaaien of te planten. Het voorjaar is altijd een spannend moment. Deze week waren er geen bio-appelen meer te verkrijgen van B of NL, de Pink appelen komen van Frankrijk. Eindelijk is er dan spinazie, deze week voor de grote groentemanden. Als alles goed gaat, volgende week in de gewone manden. Om voor wat variatie te zorgen zijn er de eerste Belgische courgetjes uit verwarmde serres.

### Lange Tafel 14 april tvv Fiola vzw!

Zaterdag 14 april om 18u verwelkomen we je graag op onze lange tafel ten voordele van dagwerking Braam van Fiola vzw. Voor 15 euro per persoon serveren we een gezonde en biologische maaltijd met soep, hoofdgerecht en dessert. Met de opbrengst wordt er materiaal en gereedschap aangekocht voor een houtwerkplaats en voedselbos voor Braam!

Heb jij gereedschap liggen dat je wil schenken? Wil je het project financieel steunen? Of aanschuiven aan de lange tafel? Dan kan je contact opnemen met Bert Lootens, hoofdbegeleider van Braam via: [bert.lootens@fiolavzw.be](mailto:bert.lootens@fiolavzw.be).

### Recepten van Kirsten

#### Puree met bladmosterd

Kook 400 g aardappelen gaar en pureer ze met een flinke klont boter of ghee. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Voeg in kleine stukjes gesneden blauwschimmelkaas toe en meng goed. Voeg tot slot ook nog een flinke bussel gesnipperd mosterdblad toe en meng alweer goed.

*Tip: Eventueel kan je ook nog 1 tl mosterd toevoegen en/of een scheutje (plantaardige) room.*

#### Mosterdbladsoep

Fruit 3 in ringetjes gesneden pijpuitjes aan in wat olijfolie. Voeg 2 tl geraspte gember toe en bak heel even mee. Voeg dan ca 200 g grof gehakt mosterdblad toe en laat slinken. Voeg 2 tl groene currypasta toe en roer goed. Voeg dan 1/2 l bouillon en 1/2 l water toe en breng aan de kook. Laat ca 10 min koken (tot het mosterdblad goed gaar is). Neem van het vuur en mix de soep. Voeg 1 el miso toe en roer tot die goed is opgelost. Bestrooi met een snufje kurkuma en serveer.

*Tip: Als je geen groene currypasta hebt, kan je die ook zelf maken: Mix 2 in stukjes gesneden groene pepers met 1 tl komijnpoeder, 1 tl korianderpoeder, 2 geraspte teentjes knoflook, 1 tl garam masala, 1/2 tl kerriepoeder, gekneusde bolletjes van 2 kardemompeulen, 1 tl geraspte gember en 1/2 tl zout samen met sap van 1/2 citroen. Voeg geleidelijk aan wat olijfolie toe tot je een smeuijge pasta hebt.*

*Als je al dit gedoe niet wilt, kan je ook gewoon experimenteren met deze kruiden rechtstreeks in je soep :)*

#### Gestoofde savooi met amandelschilfers

Stoom 2 geschilde en in blokjes gesneden aardappelen half gaar. Fruit 1 in ringen gesneden rode ui en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat olijfolie. Voeg de aardappelblokjes toe en kruid met 1 tl Provençaalse kruiden. Bak enkele minuten mee en voeg dan 1/4 à 1/2 in fijne reepjes gesneden savooi toe en bak ook even mee. Blus met een scheutje droge witte wijn en stooft op een zacht vuurtje tot de groenten gaar zijn. Kruid met wat peper en een beetje sojasaus. Bestrooi met amandelschilfers.

*Tip: Ipv amandelschilfers kan je ook pijnboompitten gebruiken. Een klein beetje geraspte Parmezaanse kaas er bovenop is ook lekker.*

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