

Uilenbosbrief

Vrijdag 30 maart 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
prei	kervel	kervel		uilenbos	braeburn	braeburn	
wortel gewa	wortel gewa	wortel gewa	wortel gewa	bf (B)	sanguinello	sanguinello	sanguinello
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	hamerlinck	*conference	*conference	
	rode kool	rode kool		biovibe	clementine	clementine	clementine
veldsla	veldsla	veldsla	veldsla	uilenbos		citroen	citroen
	groene paprika	groene paprika		hamerlinck		banaan fair t	banaan fair t
knolselder	knolselder	knolselder	knolselder	biovibe			
		champi	*conference	bf (B-NL)			
winterpostelein, rucola of landkers				uilenbos			
		courgette	braeburn	bf (It)			
			sinaas azah	bf (Es)			

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

Beste,

Nu kan je ze voelen, de lente, het ochtendlijk vogelconcert zwelt aan, de eerste hommels komen te voorschijn, aan het bijenhotel spot ik een gehoorde metselbij, de nestkastjes worden druk bezocht door meesjes, de eerste blaadjes poppen te voorschijn en zorgen al voor een zweempje groen. De eerste bedjes zijn klaargelegd, het jonge plantgoed kan de aarde in. We zijn vertrokken voor een nieuw seizoen. In het weekend namen we deel aan de algemene vergadering van vzw Voedselteams, pioniers in het samenbrengen van consument en producent in het belang van beide. Kleine boeren krijgen via directe verkoop een eerlijke prijs, de consument krijgt een lokaal eerlijk produkt. Het was een fijne ontmoeting met teamleden, gedreven vrijwilligers, collega-boeren, die allen toch met een zekere bezorgdheid de ontwikkelingen in de (bio)-landbouw en korte keten markt gadeslaan. Flexibel webshoppen is in maar heeft een prijs. Wie gaat/wil/kan die prijs betalen?

Ben je nog op zoek naar een feestelijk, veggie, mooi gepresenteerd recept voor pasen of voor een lentefeest. Dan kan je vast inspiratie opdoen op de website van de kookstudio <http://vegetarischekookstudio.be/recepten>.

Lange Tafel zaterdag 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. Inschrijven via ons of via bert.lootens@fiolavzw.be.

Knolseldercurry

Bak 2 tl geraspte gember, 1 tl venkelzaad, 1 tl kurkuma en 2 tl koriander aan in wat ghee of kokosolie. Voeg een fijngesnipperd uitje toe en fruit tot ze glazig zijn. Voeg dan 1/2 à 3/4 in blokjes gesneden knolselder toe en bak ook even mee. Blus met 2 fijngesneden tomaten (of gepelde tomaat) en bouillon. Laat verder sudderen tot de knolselder beetbaar is. Voeg op het einde een beetje kokosmelk toe en warm nog even door. Breng op smaak met sambal en zout en evt een scheutje citroensap.

Knolselder-appelschotel

Snij 1/2 geschilde knolselder in kleine blokjes, evenals 3 geschilde lichtzure appels. Stoof 1 gesnipperd uitje aan in wat ghee tot het glazig is. Voeg de knolselderblokjes toe en laat 10 min mee bakken. Voeg indien nodig ondertussen een scheutje water toe. Verkruiemel ook 1/2 bouillonblokjes boven de groenten. Voeg de appelblokjes toe en stoof tot alles gaar is. Kruid met peper en zout.

Tip: Je kan ook nog kerriepoeder meebakken met de ui (ca 1 tl). Je kan ook ipv een beetje water witte wijn of een wit of blond bier gebruiken om te bevochtigen.

Gestooft wortel met selderijzaad

Fruit 1 gesnipperde ui aan in wat boter tot hij glazig is. Voeg 6 in kleine blokjes gesneden wortelen toe en bak even mee. Voeg dan 2 tl ajwainzaadjes toe en bak ook even mee. Voeg een scheutje water toe om aanbranden te voorkomen. Stoof verder op een zacht vuurtje met deksel op de pot tot de wortelen beetbaar zijn. Voeg indien nodig een scheutje water toe. Neem van het vuur en breng op smaak met peper en zout. Voeg evt nog een klontje boter of ghee toe, laat smelten en meng goed.

Tip: Ajwainzaad is wilde selderijzaad. Je vindt het soms in de natuurwinkel en anders in Oosterse winkels of bij ayurvedische kruiden. Je kan evt ook komijnzaad of karwijzaad gebruiken.

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.