

Uilenbosbrief

Vrijdag 24 augustus 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
boon	rucola	rucola		uilenbos			sinaas
	courgette	courgette		uilenbos		pruim	pruim
tomaat mix				ub/tine	peer confer	peer conference	
broccoli		broccoli	broccoli	uilenbos	watermeloe	watermeloe	watermeloe
	rode ui	rode ui	rode ui	uilenbos	druif black	magic	
			pompoen	uilenbos		banaan fair t	banaan fair
spinazie	spinazie	spinazie		uilenbos	appel	appel	
komkommer		komkommer		uilenbos			
paprika	paprika	paprika	appel alkm	bf (BE)			
	wortel	wortel	peer confer	bf (BE)			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Bestel tijdig uw gemengde **tomatenpakketjes** aan 12 Euro per bakje. Voor abonnees door een mailtje, voor voedselteamleden via de webshop.

Beste,

Binnenkort komt er een nutri-score op voedingswaren (zie diverse kranten). We hadden gehoopt op een donkergroene score (=draagt bij tot gezonde levensstijl) voor bioproducten, en donkerrode voor met kunstmest en insecticides bespoten groentjes, maar dat is dus niet de bedoeling ;-)

Colruyt koopt nu bio-landbouwgrond op. Daarmee wordt de tendens verder gezet dat landbouwgronden opgekocht worden door grote spelers zoals Huts (katoennatie), banken, enz ... Er wordt flink gespeculeerd op landbouwgrond. Landbouwbedrijven worden uiteindelijk zo duur (omwille van grond, machinerie, loods, koelcellen...) dat een overnemer vinden van een landbouwbedrijf buiten de familie zeer moeilijk tot onmogelijk wordt. Indien Colruyt iets had willen doen voor de bio-landbouw, dan had het ook het geld rentevrij kunnen investeren in vzw De Landgenoten. Die vzw zorgt voor de aankoop van biogronden en de verpachting aan bio-boeren. Grondspectatie is hier niet van tel, en de boer behoudt al zijn vrijheden op voorwaarde dat hij bio teelt. De nieuwe 'colruyt-boer' zal eerder een schijnzelfstandige zijn, want hij/zij zal voor Colruyt telen, die de gelegenheid grijpen om zich te profileren met bio, lokaal en duurzaam. Toch ook een beetje positief bekijken, we hebben liever dat wie te veel heeft, investeert in biolandbouw dan in pretparken...

Receptjes van Kirsten

Rauwe, veganistische spinazietaart

Meng voor de bodem 100 g amandelmeel, 50 g hazelnotenmeel, 50 g walnotenmeel, geraspte schil van 1 limoen en 3 à 4 el zachte (kneedbaar) kokosolie. Goed mengen tot je een soort kruimeldeegachtige substantie hebt. Beleed een springvorm met bakpapier en druk de substantie in de vorm zodat je een mooie bodem hebt. Druk goed aan. Mix dan 190 g (minstens 12 u) geweekte cashewnoten, 60 ml gesmolten kokosolie, 2 el kokosrasp, 1 dl kokosroom, 1 dl limoensap, 2 handenvol spinazie en geraspte schil van 1 limoen tot een crème-achtige substantie. Breng op smaak met zout en peper. Doe de crème bovenop de bodem en zie dat ze overal gelijkmatig verdeeld is. Leg er evt nog wat ongeroosterde grof gehakte pistachenoten op en wat limoenschilslingertjes. Zet minstens 12 uur in de koelkast. Dek wel af, want kan geuren (en dus ook smaken) opnemen uit de koelkast. Haal de taart voorzichtig uit de springvorm en snij met een scherp mes in stukken.

Tip: Je zal waarschijnlijk geen hazelnoten- of walnotenmeel vinden, maar ik maal mijn noten gewoon zelf heel fijn. Je kan ook kastanjemeel gebruiken, dat is ook lekker ipv één van deze twee en dat kan je wel gewoon kopen. In de vulling kan je ook nog 1 à 2 el edelgist toevoegen, dat geeft er een extra volle smaak aan. Om de vulling te mixen is het handig dat je niet onmiddellijk alle cashewnoten toevoegt. Je begint met alles en een beetje cashewnoten, dan vul je steeds cashewnoten bij. Dat mixt makkelijker. Als afwerking van detaart kan je uiteraard ook geroosterde, gezouten pistachenoten nemen, maar dan heb je geen "rauwe" taart meer. Persoonlijk vind ik dat wel lekkerder.

Broccoli met sinaasappel-amandelcrumble

Stoom een in kleine roosjes gesneden broccolistronk beetgaar. De steel kan je ook stomen, wel eerst de harde schil verwijderen. Verkruimel ondertussen 2 sneetjes oud, stevig brood en meng dit met geraspte schil van 1 sinaasappel, 2 el sinaasappelsap, 4 el grof gehakte amandelschilfers en 1 el gedroogde oregano. Laat even rusten. Bak dit broodkruim dan in wat boter tot het lichtjes bruin is. Breng de broccoli op smaak met peper en zout en bestrooi met het gebakken broodkruim.

Tip: Voor iets meer pit, kan je er ook nog wat citroensap aan toevoegen ipv alleen sinaasappelsap. Als je wil, kan je de crumble ook op voorhand maken en laten afkoelen en zo op de warme broccili doen. Je crumble is dan krokanter (boter is terug hard), maar ik vind de smaken meer uitkomen als je ze er warm op doet.

Groentjes van Leen, Milena, Elias, Ingrid, Reina, PJ, Ceidie, Didi, Bé en Mich