

Uilenbosbrief

Vrijdag 5 oktober 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
witte kool	witte kool	witte kool		uilenbos		meloen cana	meloen car
wortel	wortel	wortel	wortel	bf (b)		druif	druif
ui	paprika	paprika		ub/bf	appel jonag	appel gloster	
sla	sla	sla	sla	uilenbos	peer	peer	
	warmoes	warmoes	radijs	uilenbos	lemoen	lemoen	lemoen
	radijs	boon	bloemkool	uilenbos	banaan fair	banaan fair	banaan fair
knolselder	knolselder	knolselder	druif	uilenbos	grapefruit	grapefruit	grapefruit
courgette		courgette		ub/bf			
kervel of ru	koolrabi	koolrabi	appel/peer	ub/van eykeren			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Graag nodigen we u allen uit voor enkele activiteiten op het uilenbos.

Zaterdag 27 oktober om 18u00 organiseren we samen met Dagwerking Braam eindelijk nog eens een **“Lange tafel”**. De opbrengst gaat naar het voedselbos in het uilenbos voor de aankoop van plantgoed. Dagwerking Braam werkte afgelopen zomer hard in het voedselbos, en dat willen ze jullie graag tonen net voor de lange tafel begint tijdens een **rondleiding in het voedselbos** (voorzie waterdichte schoenen!) om **17u15**. Kostprijs drie-gangen maaltijd 20 Euro, kinderen van 0-3j: gratis. Van 3-12j: 3-12€ (bedrag van de leeftijd).

“Afghaanse gerechten” in de keuken van het Uilenbos op **dinsdag 20 november!** Sosan Hotak vluchtte naar ons land. Zij kan heerlijk koken. Samen met haar maak en proef je van twee typisch Afghaanse gerechten, eentje met en eentje zonder vlees. Tussendoor vertelt ze over haar gastvrije cultuur waarin eten heel belangrijk is en leer je ook Sosan beter kennen. Sosan spreekt Engels en leert Nederlands. Indien nodig zorgen wij voor vertaling. 11€/pp +8€ voor ingrediënten.

Vanaf nu terug appelsap van onze hoogstamboomgaard in 3 Liter of 5 Liter boxen. Via de voedselteam-webshop of in de winkel van het uilenbos. Puur appel of appel/rode-biet of appel/kleinfruit.

Gefermenteerde bloemkool

Snij 1/2 bloemkool in fijne roosjes. Was ze, zorg dat ze zeker schoon zijn. Snij enkele cm geschilde gemberwortel in zeer fijne schijfjes. Leg die onderaan in de bokalen. Daar bovenop vul je de bokalen verder met bloemkoolroosjes. Zorg dat je een ruime ongevulde rand hebt bovenin. Kook 1 dl water en los voldoende zout erin op (verhouding zie onderaan bij tip). Voeg dit water bij het overige water en roer goed. Giet dit mengsel dan bij de groenten zodanig dat die zeker onder staan. Vul een zakje met water en leg dit bovenop de groenten zodat die zeker onder blijven. Je kan ook een steen gebruiken of iets keramisch of zo. Altijd zorgen dat het goed schoon is. Dek de bokalen af met een neteldoek of een schone zakdoek met elastiekje zodat er zeker geen vliegjes bij kunnen, maar dat er wel gassen weg kunnen, dus geen deksel. Laat gedurende een week fermenteren. Niet te veel aankomen, enkel af en toe checken of je groenten zeker nog onder water staan. Na een week kan je proeven of je groenten al zuur genoeg zijn en anders laat je ze nog enkele dagen verder fermenteren. Je stopt het fermenteren door de bokalen met deksel in de koelkast (of kelder) te zetten. Best nog enkele dagen laten staan voor het eerste gebruik. Op deze manier kan je de groenten lang bewaren, ca 1/2 jaar. *Tip: Verhouding water/zout: 1/2 l water, 25 g zout. Liefst ongeraffineerd zout. De groenten niet eerst koken of verwarmen, want dan sterven de melkzuurbacteriën en kan je niet fermenteren.*

Gebakken witte kool en tempeh in tomatensaus

Fruit 1 gesnipperde ui en 2 geraspte teentjes knoflook in wat olijfolie tot ze glazig is. Voeg dan 2 tl geraspte gember en 1/2 in grove slierten gesneden witte kool toe. Bak een 10tal min mee, regelmatig roeren. Voeg dan 1 dl tomatenblokjes (uit glas) en een goede scheut bouillon toe en breng aan de kook. Laat sudderen tot de witte kool zacht is. Bak ondertussen 100 à 150 g in blokjes gesneden (gerookte) tempeh goudbruin in olijfolie. Voeg ze toe als de kool beetgaar is en laat dan nog even meesudderen zodat ze de smaak goed opnemen. Breng op smaak met peper en zout.

Lauwe salade van belugalinzen, knolselder en radijs

Kook 100 g belugalinzen (zwarte linzen) beetgaar in wat bouillon samen met 2 blaadjes laurier en 2 à 3 takjes tijm. Maak een sausje van 6 el olijfolie, 1 el balsamico-azijn en 2 el rodewijnazijn. breng op smaak met peper en zout. Als de linzen beetgaar zijn, zorg dan dat alle vocht zeker weg is. Meng met 1/2 geschilde en in frietjes gesneden beetgare knolselder, 1/3 geschilde en in kleine blokjes gesneden komkommer en 1/2 busseltje in fijne schijfjes gesneden radijsjes. Overgiet met het sausje en meng goed. Werk af met 4 el grof gehakte en droog geroosterde hazelnoten. Evt voeg je nog wat gesnipperde munt, citroenmelisse en dille toe. Serveer lauw. *Tip: In het sausje kan je een deel van de olijfolie vervangen door hazelnootolie (niet volledig), dat geeft een romiger, aardser smaak. Ipv rodewijnazijn kan je ook appelazijn gebruiken. Ook lekker als je er nog een pittig blaadje als rucola onder mengt. Niet overdrijven! Je kan dit gerecht ook laten afkoelen en koud eten.*

Groentjes van Anke, Gert, Ingrid, Reina, Sven, Ceidie, Didi, Ilya, Bé en Mich