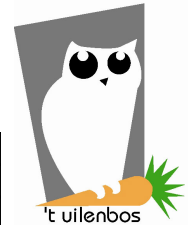


Uilenbosbrief

Vrijdag 19 oktober 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
	groene of futsu	black pompoen		uilenbos			
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	tineke	appel elstar	appel elstar	
	koolrabi	koolrabi		uilenbos	pompelmoes	pompelmoes	pompelmoes
winterpostel	winterpostel	winterpostel	winterpostel	uilenbos	peer doyen	peer doyen	avokado
		veldsla	witte kool	uilenbos	kiwi gold it	kiwi gold it	kiwi gold it
savooi		savooi	radijs	uilenbos		banaan fair	banaan fair
pastinaak	pastinaak	pastinaak	appel elstar	tineke/v.ey	lemoen	lemoen	lemoen
	boon	venkel	peer doyen	ub/van ey	keren		
radijs	radijs	radijs		uilenbos			
		aubergine	banaan fair	tineke/bf			

Alles bio
controle BE-
BIO-02

Beste,

Zaterdag 27 oktober om 18u00 organiseren we samen met Dagwerking Braam de “**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).

Een beetje later dan anders, maar met het vallen van de bladeren zijn er dan toch savooien in de groentemanden. Na de herfstvakantie kunnen we zelfs met de preioogst beginnen. Bussels fijne prei zullen dan ook online te bestellen zijn op de webshop van vt. Dat is aanzienlijk later dan andere jaren omwille van de groeistand tijdens de warme, droge maanden juli en augustus. De preiplanten zijn nog altijd fijn, dus extra werk voor ons om aan de nodige kilo's te geraken. Dit jaar is er nog geen preimineervlieg bij ons opgedoken – laten we hopen dat dat zo blijft.

De pompoenen in de manden zijn groen, oranje of beige, maar toch bijna allemaal dezelfde variëteit; zogenaamde futsu's. Ze kleuren van fel donkergroen en rijpen verder naar beige en tenslotte krijgen ze een oranje kleur.

Niet vergeten, naar jaarlijkse gewoonte sluiten we tijdens de herfstvakantie.

Herfstvakantie: Vrijdag 2 en zaterdag 3 november (week 44) sluiten we!

Boontjes met kardemom

Kook of stoom 300 g boontjes beetgaar. Fruit 1 in ringen gesneden rood uitje en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat boter. Maak een kruidenmengeling van 1 tl tijm, 1 tl oregano, 1/2 tl gedroogde peterselie, 1/2 tl gedroogde bieslook en 1 tl gekneusde kardemombolletjes (bolletjes uit de peul) (of wat kardemompoeder). Voeg 2 tl van deze kruidenmengeling toe en bak even mee. Voeg dan een klein scheutje water toe en laat de ui sudderen (met deksel op de pan) tot die bijna gaar is. Voeg dan de boontjes toe en evt nog een klein scheutje water. Laat ca 5 min sudderen tot ui en boontjes volledig gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Deze boontjes zijn nog lekkerder als je ze 1 dag op voorhand klaarmaakt. Dan komt de kardemomsmaak meer tot zijn recht.

Gestoofde pompoen

Fruit 1 in ringen gesneden ui. Voeg hier 400 g in blokjes gesneden pompoen aan toe. Bak even mee. Voeg dan kerriepoeder naar smaak toe en een scheutje bouillon. Laat verder stoven tot de pompoen beetgaar is.

Tip: Je kan ipv bouillon ook gewoon water of een scheutje droge sherry nemen. Ipv kerriepoeder kan je verse, geraspte gember, kurkuma en korianderpoeder nemen. Ook zeer lekker als je eerst samen met het uitje prei aanstooft en dan pas de pompoenblokjes toevoegt. Enz, je kan eindeloos variëren.

Pittig gestoofde savooi met sesamolie en limoensap

Fruit 1 in zeer fijne ringen gesneden rode ui en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat olijfolie. Voeg 1 (of 1/2 ngl smaak) in fijne ringetjes gesneden rood pepertje toe en fruit even mee. Voeg dan 300 g in reepjes gesneden savooi toe en bak tot die wat slinkt. Maak een dressing van 2 el sesamolie en 1 el limoensap. Breng op smaak met peper en zout. Sprenkel wat van de dressing op de savooi en serveer.

Tip: Ook zeer lekker met boerenkool. Best pitjes uit het rood pepertje halen voor je het in ringetjes snijdt, tenzij je van zeer pittig houdt.

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