

Uilenbosbrief,

Vrijdag 25 januari 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
wortel	wortel	wortel	wortel	bf (B)	clementine	clementine a	clementine
broccoli	broccoli	broccoli	kiwi/sinaas	bf (Es,It)	clementine	clementine n	clementine
knolselder	raap	raap	schorsener	blauw kasteel		greenstar	kiwi
	champi	champi	greenst app	bf (B)	kiwi gold	kiwi gold	kiwi gold
witloof	witloof	witloof	witloof	vanderh	greenstar	pompelmoes	pompelmoes
	winterp. en/of landkers			uilenbos		peer	
paksoi	paksoi	paksoi	paksoi	bf (B)	sinaas navel	sinaas navel	sinaas navel

Alles bio controle
BE-BIO-02

Nu onze jeugd brost voor een beter klimaatbeleid, mogen we op zondag 27 januari e.k. toch niet ontbreken op de **Rise for Climate**: opnieuw een klimaatmars in Brussel. De mars begint 27 januari om **13u** (en niet 14) aan het Brusselse Noordstation, tot aan het Europees Parlement, Place du Luxembourg. Voordat de Mars begint is er een sit-in aan de Wetstraat 16 -neutrale zone. Verzamelen daar met stoepkrijt om 13u30: Geen klimaatwet – geen wetstraat. (U zal moeten kiezen want van het één naar het ander op een half uur tijd is alvast niet mogelijk.)

Op de akker staan de groenten onder een dekentje van sneeuw, het is wachten op de dooi om de wintergewassen te oogsten tenzij in de tunnelserres, die warmen op zodra de zon schijnt, dus vind je landkers en winterpostelein in het mandje. Kolen en knollen durven we niet te vaak in de mandjes steken ook al zijn het de wintergroente bij uitstek, maar ze zijn nu eenmaal bij velen niet zo geliefd. Daar willen we wat aan doen!

Zaterdag 9/2 van 17u-20u geeft Helena Vervaeke (lesgeefster Velt) een **kookworkshop** met lokale **wintergewassen**. Wat we eten heeft ook een impact op het klimaat: red de planeet leer **veggie** koken! We maken en proeven samen fair-trade, veggie, biologische en seizoensgebonden gerechten gebaseerd op de smaken, geuren en kleuren van de wereldkeuken. Breng een kookschortje, mesje en snijplank mee. Deelname 12euro/pp, Inschr via mail. Max 14 deelnemers.

Recepten van Kirsten

Gevulde champignons met feta in de oven

Haal het steeltje uit 8 (kastanje)champignons. Wrijf ze zachtjes schoon met een vochtig keukenpapiertje of doekje. Bestrooi met peper en zout. Doe er een beetje feta in, daarbovenop vul je ze compleet met smeerkaas. Leg er een schijfje tomaat op (evt) en bestrooi met geraspte kaas. Doe in een ovenschaal en zet ca 20 min in een voorverwarmde oven van 180°C. De champignons moeten zacht zijn en de kaas een mooi gouden korstje. *Tip: De tijd dat de champignons in de oven moeten staan varieert nogal, door de grootte van de champignons, maar ook omdat elke champignon sowieso verschillend is.*

Oosters getint stoofpotje van wortel- en knolgroenten met sinaas.

Schil en snij 500 g wortel- en knolgroenten (bv wortel peterseliewortel, raap, koolrabi, knolselder, pastinaak,...) in blokjes (niet te klein). Kook ze in een bodempje water samen met 1 tl kurkuma, 1 tl korianderpoeder, 1 tl gekneusde kardemomzaadjes (of 1 tl poeder) en een goede scheut sinaasappelsap. Kok tot de groenten beetgaar zijn. Doe dan het deksel van de pot, voeg 1 tl honing, 1 flinke el ghee (of boter) en evt nog een extra scheutje sinaasappelsap toe. Laat zachtjes uitkoken tot alle vocht verdwenen is en de groenten lichtjes geglazuurd zijn. Breng op smaak met een klein scheutje sinaasap zodat de groentjes weer in een klein beetje vocht liggen (sausdikte), peper, zout, nootmuskaat, wat citroensap en evt wat gesnipperde verse korianderblaadjes.

Witloof met mosterdsausje

Stoof 1 fijngesnipperd uitje. Voeg hier 6 in de lengte in 2 (of in 4) gesneden witloofstronken aan toe en roer goed. Stoof het witloof op een zacht vuurtje (evt scheutje water toevoegen) tot het half gaar is. Dan voeg je een scheutje witte wijn toe en laat je dit sudderen tot het witloof beetgaar is. Zorg dat er altijd wat vocht in de pot blijft! Voeg dan 1 el mosterd toe en laat nog even sudderen. Kruid met peper en zout.

Tip: Je kan het uiteraard ook zonder witte wijn doen, maar deze maakt de smaak wat fijner. Je kan ook nog wat dragon toevoegen op het moment dat je de wijn toevoegt.

De hoeveelheid mosterd die je toevoegt, kan variëren, ngl de pittigheid van je mosterd en ngl je smaak, maar begin met 1 el.

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

'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.