

Uilenbosbrief, Vrijdag 5 april 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
spinazie	paksoy	paksoy		ub+tine			citroen
aubergine	aubergine	aubergine	aubergine	hamerlinck	pompelmoes	pompelmoes	pompelmoes
prei	prei	prei	prei	uilenbos	appel green	appel green	star
trostomaat	trostomaat	trostomaat	trostomaat	hamerlinck	sinaas navel	sinaas navel	sinaas navel
	rode paprik	rode paprik	rode paprik	hamerlinck	conference	conference	
komkomme	komkomme	komkomme	komkomme	hamerlinck		avokado	avokado
	winterposte	winterposte	ein	ub+tine	banaan	banaan	banaan
		kast.cham	appel green	appel mix		kiwi	kiwi
			banaan fair	trade			

Alles bio controle
BE-BIO-02, appel
greenstar BIO in
omschakeling

VELT Kookworkshop: Lekker en ecologisch broodbeleg maken zonder zweten:

Klimaatneutraal en gezond broodbeleg maken? Dat is voortaan een koud kunstje! In deze workshop leert Helena ons hoe je lekker kookt met verschillende ingrediënten uit de ecologische keuken. Noten, zaden, peulvruchten, seizoengroenten en restjes vormen de basis van een ecosmos.

In het uilenbos op woensdag 24 april 2019, 19u30 Inschrijven via barbara.linsen@gmail.com of 0478/529.629

Kostprijs? € 8 Velt-leden, € 12 niet-Velt-leden + de kosten voor de ingrediënten worden verdeeld onder de deelnemers, ter plaatse te betalen

Beste,

De tunnels kleuren in tintjes fris groen. De akkers worden gefreesd en geëgd, patatjes gepoot. De kruidenzelfpluktuin krijgt vorm. Het zijn drukke dagen. We zijn dan ook blij om sommige klusjes uit handen te kunnen geven: <http://dehoutsmid.be/> maakte een mooie stoere picknicktafel die nu het erf siert ook de ramen kregen eindelijk een 'natuurlijke' vensterbank. Mooi werk!

Maandag 8 april is hier een doe-moment in het voedselbosje en kan je kennis maken met Dagwerking Braam van Fiola vzw. Interesse, contacteer Bert Lootens 0491/15 50 79 (Begeleider Dagwerking Braam)

Recepten van Kirsten

Gevulde aubergineschotel

Snij 2 à 3 aubergines in de lengte in schijven van ca 1/2 cm dik. Bestrooi deze schijven met zout en laat een uurtje staan zodat er wat vocht uit komt. Spoel de schijven af en dep droog met keukenpapier. Haal deze schijven even door bloem en bak ze in hete olijfolie. Kruid met peper, zout en verse basilicum. Laat afkoelen. Snij 2 blokjes (buffel)mozzarella in schijfjes en marineer deze met wat olijfolie, peper en zout. Maak ondertussen een tomatensaus door een bokaal gepelde tomaten te mixen en op te warmen met een beetje (tomaten)bouillon, peper en 2 el gedroogde basilicum. Eventueel voeg je ook nog knoflook toe. Als de saus een tijdje gekookt heeft, voeg je nog enkele in stukjes gesneden verse tomaten toe. Neem de afgekoelde, gebakken aubergineschijven, leg er een stukje mozzarella in en rol op. Doe een heel dun laagje saus in een ovenschaal. Leg alle rolletjes aubergine met mozzarella met het flapje naar beneden in de ovenschaal. Leg ze goed tegen elkaar aan zodat ze niet opengaan. Giet hierover de saus, zorg dat die mooi verdeeld is. Eventueel doe je hier nog een laagje geraspte kaas over. Zet gedurende 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 180°C. Het kaaskorstje mag goudbruin zijn. *Tip: Als je merkt dat de rolletjes toch makkelijk opengaan, steek er dan stokjes in of bind vast met keukentouw. Waarschuw je gasten dan wel.*

Wie dit liever veganistisch heeft, werkt met rooktofu ipv mozzarella. Je kan dan een kaassaus maken van geweekte cashewnoten gemixt met wat zout, (cayenne)peper, citroensap, edelgist, mosterd uipoeder (of asafoetida, dat kan ook), geraspte look en paprikapoeder. Deze saus doe je dan in een heel dun laagje bovenop de tomatensaus. Daar bovenop strooi je wat verkruimeld brood en evt wat margarinetoefjes. Dan kan het ook in de oven en heb je ook een leuk korstje.

Preischotel met geitenkaas en crumble

Snij 4 stengels prei in de lengte in 2 en dan in grove stukken. Stoof deze prei beetgaar in wat boter of ghee. Klop ondertussen 1 ei los en meng met 150 gram zachte geitenkaas, 1/2 dl yoghurt en peper en zout. Giet deze saus over de prei en meng goed. Doe deze mengeling in een ovenschotel. Maak een crumble door 100 g meel en 100 g geraspte Parmezaanse kaas te mengen. Voeg een snuffje zout en wat peper toe. Voeg hier dan 100 g zachte boter aan toe. Kneed dit met je handen. Je moet een soort kruimeldeeg bekommen. Als je deeg te weinig kruimelt, voeg dan kaas en/of meel toe. Kruimel dit deeg dan over de preischotel. Zet ca 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 180°C. Het korstje mag mooi goudbruin zijn.

Groe(n)tjes van Anke, Gert, Ilya, Sven, Didi, Pieter-Jan, Ceidie, Mich en Bé