



't uilenbos

Alles bio
controle BE-
BIO-02

Uilenbosbrief, Vrijdag 20 sept 2019

| GEWOON | GROOT | JUMBO | GEMENGD | SOEPMAND | HERKOMST | FRUIT KLEIN | FRUIT GROOT | FRUIT C |
|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|-----------------|-------------|
| warmoes | andijvie | andijvie | andijvie | | uilenbos | framboos of citrus divers | | |
| tomaat | tomaat | tomaat | | | uilenb/tine | appel elstar | appel elstar | |
| prei | spitskool | spitskool | spitskool | ui mix | uilenbos | peer confer | peer conference | |
| kkmm of co | (soep)courg | (soep)courg | ett | peterselie | uilenbos | | | |
| | paprika | paprika | | | uilenb/tine | banaan fair | banaan fair | banaan fair |
| | aubergine | aubergine | | | uilenb/tine | | | |
| knolselder | knolselder | knolselder | knolselder | bloemkool | uilenbos | | galia | galia |
| | pompoen | bloemkool | pompoen | pompoen | uilenbos | druif | druif | druif |
| | | wortel | framboos | | bf/vandev | orde | | |
| | | asian mix | appel elstar | | uilenb/van | eykeren | | |

Graag een oproep om zowel onze groentebakken als vershoud-afdekplasticen (blauwe of transparante) in de depots te laten. We merken dat er heel wat van onze bakken zoek zijn (vooral de fruitbakjes en de jumbobakken). Als je er nog thuis hebt staan, gelieve ze dan terug naar de depots te brengen. Ivm de vershoud-afdekplasticen; dit zijn gerecycleerde die we graag zolang mogelijk gebruiken zodat we fruit klein van fruit groot en fruit c kunnen onderscheiden en sla edm vers kunnen houden zonder ze in plastic zakjes te steken.

Maar 't Uilenbos is meer meer dan groenten, 't is die mooie groene oase waar steeds meer natuur een plekje vindt, zo broedde dit jaar voor 't eerst de torenvalk in Willy's nestkast, heeft een koppel buizerds hun jachtterrein in de boomgaard en zagen we voor de eerste maal een ijsvogeltje boven onze pool. Door af en toe ekologische en gezellige activiteiten te organiseren willen we dat meer mensen van dit groene plekje kunnen genieten.

De cursus mandenvlechten in november is reeds volzet, omdat er veel interesse is, plannen we ook een tweedaagse in het voorjaar. Indien interesse kan je ons reeds een mailtje sturen. We willen jullie al warm maken voor het sfeervol herfstconcert zondag 24 nov om 15u. Zanger-violist Edwin Vanvinckenroye voert ons met z'n poëtische fantasietaal op ontdekkingstocht. Hij maakt solo een muzikale speeltuin met violen, vedel, stem en voetpercussie. Edwin schrijft hedendaagse composities diep geworteld in oude tradities. En wij zorgen voor een warm vuur, een hapje en een drankje. Reserveer alvast een plekje. Inkom: vrije bijdrage voor de muzikant.

Recepten

Courgettesoep met gember

Ontdoe 1 soepcourgette van de zaadjes. Als de schil te hard is, ook schillen. Snij in blokjes. Fruit 1 à 2 gesnipperde uien in wat olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg 1 el geraspte gember en evt 3 geraspte teentjes knoflook toe en stoof even mee. Voeg de courgetteblokjes toe en stoof ook even mee. Voeg 1 1/2 l bouillon toe en breng aan de kook. Laat pruttelen tot de courgette helemaal gaar is. Mix tot je een romige soep hebt. Voeg indien nodig nog wat bouillon toe. Breng op smaak met peper en zout.

Knolselder-appelsoep

Fruit 1 gesnipperde ui glazig in wat boter of ghee. Voeg 1/2 geschilde en in blokjes gesneden knolselder en 1 geschilde en in blokjes gesneden (zurige) appel toe en stoof ca 5 min mee. Voeg 1 l bouillon toe en breng aan de kook. Laat sudderen tot de groenten goed gaar zijn. Neem van het vuur en verbrokkel er 100 g blauwschimmelkaas in. Mix tot je een romige soep krijgt. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Als je het veganistisch wil houden, vervang dan de kaas door 2 el witte miso op te lossen in 1 dl plantaardige room. Voeg dit na het mixen toe aan de soep en roer goed.

Roerbakschotel van pompoen en spitskool

Fruit 1 in zeer fijne ringen gesneden ui, 1 tl geraspte gember en 1 in fijne reepjes gesneden rood pepertje (zaadjes verwijderd) in wat kokosolie tot de ui glazig wordt. Voeg dan 1 tl korianderpoeder en 1/2 tl (gerookt) paprikapoeder toe en bak even mee. Voeg dan 1/2 geschilde en in blokjes gesneden pompoen en 1/2 in zeer fijne reepjes gesneden spitskool toe en bak ook mee. Roerbak een 10-tal minuten op hoog vuur. Voeg dan indien nog niet gaar een scheutje water toe en verminder het vuur. Laat sudderen tot alles gaar is en het vocht verdampt (nog enkele minuten). Voeg 100 g in blokjes gesneden feta toe en breng op smaak met peper en zout.

Tip: Wie liever geen feta gebruikt, kan ook apart aangebakken blokjes (gerookte) tempeh toevoegen en nog 1 minuutje meebakken. Heel anders van smaak, maar ook lekker.

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 vrijdagmiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.