



Uilenbosbrief, Vrijdag 8 nov 2019

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	SOEPMAND	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
	daikon	daikon	daikon	prei	uilenbos			
bloemkool	bloemkool	bloemkool			ub/bf	appel	appel	kiwi gold
warmoes		savooi	savooi		uilenbos	peer confer	peer confere	nce
knolselder	knolselder	knolselder	knolselder	kervel	uilenbos	kiwi	kiwi	kiwi
wortel	wortel	wortel	wortel	wortel	bf (B)		sinaas azah	sinaas aza
gele ui	gele ui	gele ui		gele ui	uilenbos	clem	clem	clem
mizuna of babyleaf					uilenbos	banaan fair	banaan fair	trade
		warmoes	appel/peer		ub/van ey	keren		
	witloof	witloof	clem	zoete bata	bf (B,Es)			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Herfstvakantie, we genoten van een gezellige herfstwandeling in Averbode, een tijdreis gemaakt naar het woelige Revolutionaire Rome in een boeiend boek (leuk om eens weg te vluchten in tijden die nog niet beheerst werden door onheilspellend klimaatnieuws, bekruipt je soms ook de fantasie dat je met de pen het verhaal zou willen kunnen herschrijven, een andere wending geven, een ander plot bedenken voor onze wereld?) We zijn over de Pyreneën “gevlagen” (nee niet echt), bezochten Parijs, Avignon, de Vercors en de Bourgogne via de mooie reportages van France 3 'Des Racines et des ailes', een opsteker hoeveel jonge mensen starten met bio-bedrijven op het Franse platteland! Mooie beelden die schril contrasteren met de film 'Au nom de la terre' die in de studioskoop draait. Sterk en geloofwaardig geacteerd, die andere, stilmakende realiteit dat in Frankrijk iedere dag een boer zelfmoord pleegt...en dat gebeurt ook dichterbij. Verder heb ik mezelf getraceerd op een studiedag rond zorg: ondersteunen van gezinnen met autisme. Een lazy sunday met een concertje in Den Bascule, gentse liedjes met Wim Claeys was een stemmige afsluiter van een ontspannend weekje. De klusjeslijst is niet echt korter geworden, er kwamen meer taken bij dan we konden schrappen. Au travail!

Knolselder-mizunaschotel

Snij 1/2 geschilde knolselder in kleine blokjes (1 cm/1 cm). Bak deze blokjes in een mengeling van boter en olie op een hoog vuur gedurende enkele minuten. Kruid met 1 tl tijm. Blus met een scheutje water en laat wat pruttelen tot het water grotendeels verdampt is. Zet het vuur terug hoger en voeg 1 geschilde en in kleine blokjes gesneden (zurige) appel toe en bak even mee. Voeg dan 150 g in reepjes gesneden mizuna toe en roer goed. Bak enkele minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. *Tip: Als je nog bieslook in bloei hebt, kan je er wat bieslookbloemetjes over strooien als garnituur. Evt kan ook heel fijn gesnipperd pijpuitje.*

Kikkererwten met bloemkoolrijst

Maak bloemkoolrijst door 1/2 bloemkool in stukken te snijden en in de hakmachine tot korreltjes te hakken. Bak de bloemkoolkorreltjes gaar in wat olijfolie op een hoog vuur (enkele minuten). Zet apart. Fruit dan 1 fijn gesnipperd uitje en 2 geraspte teentjes knoflook in wat olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg 2 el rode currypasta toe en bak enkele sec mee. Voeg dan 2 in stukjes gesneden tomaten en 1 dl kokosmelk toe. Laat ca 5 min pruttelen. Voeg 250 g gare kikkererwten toe, roer goed en laat ca 10 min pruttelen. Voeg de bloemkoolrijst toe, warm door en neem van het vuur. Breng evt op smaak met zout. Bestrooi met gesnipperde koriander. *Tip: Je kan ditzelfde gerecht ook maken met groene currypasta. Dan kan je er evt boontjes aan toevoegen. Je kan bij de bloemkoolrijst ook wat fijn gehakte cashewnoten doen (cashewrijst). Die bak je samen met de bloemkoolrijst part aan.*

Pittig-zoete daikon

Snij 1 geschilde daikon in de lengte in 4. Snij dan in dunne schijfjes. Bak de daikonschijfjes in wat olijfolie of kokosolie op een hoog vuur ca 1 min. Voeg een scheutje water toe en bak door tot het water weer verdampt is. Meng ondertussen 2 el tamari en 2 el water met 1 tl suiker of honing en een mespuntje cayennepeper. Voeg toe aan de daikon en bak verder op hoog vuur.