



Uilenbosbrief, Vrijdag 10 jan 2020

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
prei		prei	knolselder	uilenbos		kiwi	kiwi
pastinaak	pastinaak	pastinaak		bf (Be)	banaan	banaan	banaan
	Kast champ	Kast champ		bf (Be)			
wortel	wortel	wortel	wortel	bf (Be)	appel mix	appel mix	
pompoen o	pompoen o	pompoen o	pompoen o	uilenbos	peer mix	peer mix	
ui	ui	ui		uilenbos	clem	clem	clem
		mizuna		uilenbos			
winterposte	winterposte	paksoy	winterposte	uilenbos		sinaas	sinaas
	zoete bataa	zoete bataa	appel mix	bf, vaneyk	eren		
			conference	vaneyk	eren		
			clem	bf (Es)			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Het is niet wat het is, het is wat je ermee doet, zingt Bart Peeters, en zo is het ook voor het nieuwe jaar. Wat we op ons bord zullen krijgen, lees 'in het mandje' :-), kiezen we niet, maar we kunnen wel kiezen wat we er mee doen. We wensen iedereen innerlijke kracht toe om positief om te gaan met wat op onze weg komt, om mogelijkheden en kansen te zien, als een deur dicht gaat, gaat een andere open. Daar ligt 2020 als een klaargelegde akker. We willen in 't nieuwe jaar weer een aantal activiteiten op en rond 't Uilenbos organiseren opdat ook anderen deze groene oase kunnen beleven. Omdat de workshop mandenvlechten in het najaar zo snel volzet was hebben we Lieve gevraagd dezelfde workshop nog eens aan te bieden (foto's op de fbpagina 'vrienden van het uilenbos').

Workshop mandenvlechten op zaterdag 8/2 en 15/2 in het uilenbos . De workshop kost 60€/dag materiaal, koffie, soep inbegrepen. Interesse? Snel inschr via mail info@uilenbos.be of tel 0497/381683

En Kirsten heeft weer smakelijke receptjes klaar!

Spaghetti met geroosterde pompoen en walnootsaus

Snij 1 geschilde pompoen in stukjes van ca 2 cm. Leg in een ruime ovenschaal, bestrooi met 1 tl gehakte verse rozemarijn, 2 à 3 tl blaadjes van (citroen)tijm, 2 geraspte teentjes knoflook, peper en zout. begiet met een beetje olijfolie. Meng goed en zet ca 1/2 ur in een voorverwarmde oven van 180°C. De pompoen moet iets meer dan beetbaar zijn. Maak ondertussen de walnootsaus. Mix 75 g gehakte walnoten samen met een mengeling van walnoten- en olijfolie (samen ca 1/2 dl), 1 geraspt teentje knoflook, 1 tl citroensap en een beetje (naar smaak) geraspte Parmezaanse kaas in een hakmachine. Breng op smaak met peper, zout en evt nog wat citroensap, olie of geraspte kaas. Kook capellini (= fijne spaghetti) beetbaar. Giet af en meng er wat van de walnootsaus onder. Schep er wat van de pompoen bovenop. Serveer met vers geraspte Parmezaanse kaas en wat gesnipperde peterselie.

Geroosterde pastinaak met hummus

Schil 2 à 3 pastinaken en snij in grove stukken. Leg in een ruime ovenschaal (of ovenplaat) en overgiet met olijfolie. Kruid met peper, zout en wat geraspte knoflook. Meng goed. Leg er enkele takjes rozemarijn, enkele blaadjes laurier, enkele takjes tijm en 2 steranijsjes tussen. Zet ca 40 min in een voorverwarmde oven van 170°C. De pastinaak mag goudbruin zijn. Maak ondertussen de hummus door 1 geschilde en in blokjes gesneden pastinaak goed gaar te koken in wat groentebouillon en te mixen samen met 1 potje gare kikkererwten, 1/4 tl komijnpoeder, 1 tl tijm, 1 tl oregano, 1 tl citroensap en een klein beetje kookvocht. Maak tot een smeuijge hummus met wat zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Leg de geroosterde pastinaak op een bord, schep er wat hummus bovenop en werk af met wat gomasio (gemalen geroosterd sesamzaad met een snufje zout).

Wortel-sinaasappelsoep

Fruit 1 gesnipperde ui in wat olijfolie tot de ui glazig is. Voeg 1 el boter, ghee of kokosolie toe en 5 grote, in plakjes gesneden wortelen. Bak even mee. Voeg na ca 5 min 1 tl kerriepoeder en een snufje cayennepeper toe. Even goed roeren en dan 1 l bouillon toevoegen en aan de kook brengen. Zet het vuur lager en laat ca 20 min pruttelen of tot de wortelen zacht zijn. Mix de soep dan, voeg sap van 2 sinaasappels en geraspte schil van 1 sinaasappel toe. Breng terug aan de kook en laat nog enkele min doorkoken. Breng op smaak met peper en zout en garneer met gesnipperde korianderblaadjes.

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.