

# Uilenbosbrief

Vrijdag 2 oktober 2015



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
wortel		wortel		ub, bf	kiwi	kiwi	
spitskool	spitskool	rode kool		uilenbos		okkernoot	kiwi
sla	sla	rucola	sla	uilenbos	peer doyen	peer doyen	
spinazie	spinazie			uilenbos		druif italia	clementine
	prei	venkel	prei	uilenbos	banaan	banaan	avokado
tomaat*	tomaat*	warmoes		uilenbos	appel elstar	appel elstar	druif italia
broccoli			broccoli	uilenbos			banaan
courgette	courgette	komkommer		uilenbos			
paprika	paprika		boon	uilenbos			
			appel elstar	van eykeren			
			kiwi	biofresh			

Alles bio controle  
BE-BIO-02  
\*bio in omschakeling

Beste,

Elk jaar heeft weer zijn verrassingen: door de droogte ging het eerst niet zo goed met de prei – afhankelijk van de varietet viel wel 10 tot 30% van de jonge preiplantjes uit. Maar dat verlies compenseert zich dan nu weer door hele dikke herfstprei, dikker dan ooit tevoren, wel moeilijk te verdelen in de pakketjes. Dank zij het droge weer was het deze week alle hands aan dek voor het rooien van de aardappelen. Op een zucht van de finish zijn ze er nu allemaal uit, en nu hopen voor een goede bewaring. We zijn begonnen aan de laatste oogst van de buitensla, volgende week is die definitief afgelopen met de laatste eikeblad en romeinse sla. Kropsla laat op het jaar buiten telen is te riskant. De veldsla en winterpostelein staan al te dringen als alternatief voor groensels op ons bord! Onze tomaatjes in Tine's serre leveren nog een heel klein beetje; volgend jaar meer van dat ... het telen en oogsten in een hoge serre is zoveel aangenamer dan in onze tunnels.

## Receptjes van Kirsten

### Rode koolsalade

Snij 1/4 rode kool in zeer fijne reepjes. Rasp 1 zurige appel en meng beide. Voeg 1 à 2 el droog geroosterde zonnebloempitten toe. Maak een vinaigrette van 1 el ciderazijn en 3 el zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Giet over de salade en meng goed.

*Tip: ipv zonnebloempitten kan je ook allerlei soorten noten gebruiken. Je kan evt ook rozijnen toevoegen, al dan niet geweekt.*

### Venkelsalade met sinaasappel en olijven

Roerbak 1 à 2 in fijne reepje gesneden venkelknollen in wat olie tot ze lichtjes bruin zijn (ca 7 min). Schil een sinaasappel met een scherp mes zodat ook al het wit eraf is. Haal dan met het mes het sinaasappelvlees van tussen de membranen en probeer zoveel mogelijk sap op te vangen. Meng de gebakken venkel met de sinaasappelpartjes en ca 10 in schijfjes gesneden zwarte olijven (lekker: kalamata olijven). Maak een sausje van het sinaasappelsap, een scheutje citroensap en enkele el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Meng met de salade en werk af met wat gesnipperd venkelgroen en 2 el geroosterde pijnboompitten.

*Tip: Je kan hier gerust ook nog feta aan toevoegen.*

### Geroosterde courgettesalade met feta

Snij 1 à 2 courgettes (niet te groot) in schijven van ca 1/2 cm dik. Wrijf de schijfjes in met olijfolie en grill tot ze lichtjes bruin zijn. Maak een sausje van 2 el citroensap, 4 el olijfolie en 2 geraspte teentjes knoflook. Breng op smaak met peper en zout. Leg de courgetteschijfjes dakpansgewijs in een schaal, strooi er 100 g verbrokkelde feta en 2 el fijn gesnipperde verse munt over. Giet er wat saus over en bestrooi met droog geroosterd sesamzaad.

Groe(n)tjes van Anke, Johan, Senne, Kenneth, Sven, Pieter-Jan, Ceidi, Didi, Ingrid, Karin, Kirsten, Mich en Bé

't Uilenbos - Moerbeke-Waas - [info@uilenbos.be](mailto:info@uilenbos.be) - [www.uilenbos.be](http://www.uilenbos.be)  
tel 0491/042195 - rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401-BIC: HKBABE22  
Thuisverkoop op vrijdagnamiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.