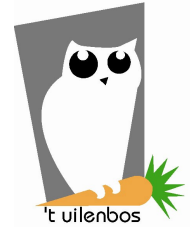


Uilenbosbrief

Vrijdag 4 december 2015



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
mizuna	mizuna			uilenbos	peer mix	peer mix	
veldsla	veldsla	Winterpost of veldsla		uilenbos	sinaas	sinaas	kiwi
pompoen	pompoen	pompoen	pompoen	uilenbos	appel	appel	
knolselder	knolselder	knolselder	knolselder	uilenbos	clementine	clementine	clementine
daikon				uilenbos		banaan ft	perssinaas
pastinaak	pastinaak			bf (B)		ananas	ananas
bosui				uilenbos			
bleekselder	bleekselder	bleekselder	zoetebataat	bf (B, ES)			
			peer mix	van eykeren			
koolrabi	koolrabi	zoete bataat	clem/sinaas	bf (ES)			

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

Geen pakketten en geen winkel tijdens de kerstvakantie. Het uilenbos sluit op vrijdag 25, zaterdag 26 december en vrijdag 1 en zaterdag 2 januari!

Climate express verzamelt nu zondag 6 december in Oostende. <http://www.climate-express.be> voor meer info!

Ondertussen is het weer 'weer' wat warmer, en krijgen we regelmatig de vraag of dit nu goed of slecht is voor ons. Het is allebei natuurlijk. De groei van sommige gewassen die nog buiten staan is nu niet te stoppen, gelukkig vinden onze groente ook nog een weg naar het bord via collega boeren die met tekorten zitten. Maar ook schadelijke insecten doen nog steeds verder hun werk, zodat er momenteel veel meer werk is aan het kuisen van prei: slechte aangetaste bladeren door de larven van de mineervlieg moeten gepeld.) Anderzijds is bij koude temperaturen het werken buiten natuurlijk een stuk onaangenaam, en gewassen als spruiten en savooien boeten aan kwaliteit in bij lange vrieskou, of kunnen zelfs kapotvriezen.

Zaterdag 12 december 's 19u avonds: Bio-potluck op 't Uilenbos het wordt een Lange Tafel waarbij geen hele ploeg staat te koken, maar elke deelnemer of groep deelnemers brengt zijn of haar eigen bio-culinaire creatie mee en deelt die met alle andere aanwezige gasten. De bedoeling is dat je net iets meer meebrengt dan het aantal deelnemers waarmee je zelf komt. Deelnemers kan door **inschrijven via een mail naar boerderij.uilenbos@gmail.com**, vermeld naam en aantal deelnemers. Gezellig samen zijn, nieuwe smaken ontdekken en iedereen die een steentje bijdraagt... geluk zit soms in een klein potje.

Receptjes van Kirsten

Pompoentaart met marsepein

Stoom 400 g pompoen gaar en pureer. Voeg 150 g meel, 50 g maïzena, 100 g suiker, 4 el gesmolten kokosvet, 60 ml kokosmelk, een klein scheutje appelazijn (of citroensap), een snufje zout, 3 tl koekkruiden en 1/2 tl natriumbicarbonaat (=baksoda) toe. Doe dit mengsel in een vorm met bakpapier (of ingeboterd en bebloemd). Leg daarop een laagje marsepein en daarop weer een dunner laagje pompoenmengsel. Bedek met geschilferde amandelen. Bak gedurende 3 kwartier in een voorverwarde oven van 175°C. De taart is afgekoeld het lekkerst!

Tip: Je kan ipv gewoon meel ook kastanjemeel gebruiken, dat maakt het lekkerder, maar wel veel zwaarder. Ipv gewone suiker, kan je natuurlijk ook kokosbloesemsuiker gebruiken waardoor het minder invloed heeft op je bloedsuikerspiegel. Je kan ook de geschilferde amandelen mengen met citroenschil (heel lekker!). En je kan ook meerdere lagen maken dan hier aangegeven. Begin sowieso met pompoen en eindig daar ook mee, daartussen telkens marsepein. Bedek de laatste laag pompoen altijd met amandelen of andere noten. Wie wil kan zijn marsepein ook zelf maken door 150 g amandelmeel te mengen met een beetje water en wat suiker of honing. Goed kneden. Je kan ook daar enkele druppeltjes citroensap aan toevoegen.

Knolselder met appel en kerrie uit de oven

Stoom 1/2 geschilde en in blokjes gesneden knolselder beetgaar. Fruit ondertussen 1 ui in wat boter tot hij lichtjes bruin is. Voeg 2 tl kerrievoeder en wat tijm toe, roer goed. Voeg 1 geschilde en in blokjes gesneden lichtzure appel toe en bak heel even mee. Meng de knolselder met de ui en appel en breng op smaak met peper en zout. Doe in een ovenschaal. Strooi er geraspte kaas over en zet ca 20 min in een voorverwarde oven van 180°C tot de kaas lichtjes gekleurd is.

Stoofpotje van koolrabi

Fruit 1 fijn gesnipperde ui aan in wat boter tot hij glazig is. Voeg 2 geschilde en in blokjes gesneden koolrabi toe en stoof even mee. Voeg 2 tl kerrievoeder toe en bak roer goed. Laat even stoven. Voeg ondertussen indien nodig een heel klein scheutje water toe om aanbranden te voorkomen. Als de groenten bijna beetgaar zijn 1 1/2 dl kokosmelk toe en laat verder garen op een zacht vuurtje. Breng op smaak met peper en zout. Werk af met wat gesnipperde bieslook of pijpuitjes.

Groe(n)tjes van Kenneth, Senne, Johan, Ingrid, Ceidi, Pieter-Jan, Sven, Diederik, Mich en Bé

't Uilenbos - Moerbeke-Waas - info@uilenbos.be - www.uilenbos.be

tel 0491/042195 - rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401-BIC: HKBABE22

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