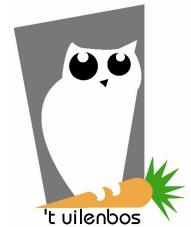


# Uilenbosbrief

Vrijdag 11 december 2015



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
spruitjes	spruitjes	spruitjes	spruitjes	uilenbos	peer mix	peer mix	
prei	prei	prei		uilenbos	kiwi	kiwi	
winterpostelei	winterpostelei		mizuna of rucola	uilenbos	clementine	clementine	kiwi
wortel	wortel	wortel	wortel	Bf (B)		sinaas	clementine
rode biet	rode biet	peterseliewortel	bleekselder	Bf (B-NL)		avokado	sinaas
witloof	witloof			vanderhauw	banaan	banaan	banaan
chinese kool	chinese kool	chinese kool		bf	appel	appel	
			appel elstar	van eykeren			
			clem/ban ft	biofresh			

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!**

Beste,

Deze week dompelden we ons onder in de spruiteplanten, dus voor iedereen spruitjes. Bij ons worden die nog steeds handmatig geplukt. Dat laat ons toe van in de loop van de winter elke plant ongeveer drie keer (selectief) te plukken. Het aantal kilo's dat we zo kunnen plukken per uur, of per plant, varieert heel sterk van jaar tot jaar en van maand tot maand; van 15 tot 30/kg per uur per persoon. Per plant kan je 100g tot soms 1kg plukken. Moeilijk dus om nu precies te voorspellen wat de kost is van zo'n teelt is, of hoeveel het zal opbrengen. Vermits we dit najaar eerder bij de top zitten, bleef er deze week tijd over om onze machines onderhanden te nemen; schoonspuiten, invetten, roest verwijderen en schilderen zijn de typisch winterwerkjes, naast planning opstellen, teeltafspraken, zaad- en plantbestellingen. We gaan ons laatste werkweekje van 2015 in. Het is wat puzzelen om ook nog tijd vrij te houden voor een studiedag. Gelukkig zijn er zo van die redders-in-nood die we af en toe mogen optrommelen als we het niet redden.

Trop is te veel: dit jaar staan we zelf niet op de lokale kerstmarkt, maar we willen deze **supergezellige kerstmarkt** wel graag aanbevelen! **Zondag 20 december** op de terreinen aan de Myulaertstraat (Dam) te Eksaarde (Lokeren) gaat de kerstmarkt om 11.30u van start met gratis kerstsoep van het dorp. Het is een (h)eerlijke kerstmarkt van creatieve mensen die naar buiten treden met hun eigen kunst, hobby, ambacht. Voor de kinderen is er een aaibare schapenweide, ritjes op een kameel, een verhalenvertelster, wolatelier wollebol, verder is er ook een recyclage demostand, life-optredens door verschillende bands, Music for Life, de laatste optredens stoppen om 20.30u <http://www.gezoarsefeesten.be/>

## Receptjes van Kirsten

### Gebakken wortel

Fruit 1 gesnipperde ui aan in wat boter tot hij glazig is. Voeg 6 in kleine blokjes gesneden wortelen toe en bak even mee. Voeg dan 2 tl ajwainzaadjes toe en bak ook even mee. Voeg een scheutje water toe om aanbranden te voorkomen. Stoof verder op een zacht vuurtje met deksel op de pot tot de wortelen beetgaar zijn. Neem van het vuur en breng op smaak met peper en zout. Voeg evt nog een klontje boter toe, laat smelten en meng goed.

*Tip: Ajwainzaad is wilde selderijzaad. je vindt het soms in de natuurwinkel en anders in Oosterse winkels of bij ayurvedische kruiden.*

### Chinese kool met romige saus

Bak 1 tl versgeraspte gember. Voeg 400 g in grove stukken gesneden Chinese kool toe en bak even mee. Blus met een beetje droge sherry en laat beetgaar worden. Voeg dan een scheutje (soja)room toe en laat warm worden. Breng op smaak met peper en zout.

*Tip: Lekker als je van het vuur nog 1 el sesamololie toevoegt. Goed mengen.*

### Salade van wortelpeterselie

Meng 2 à 4 geschilde en geraspte wortelpeterselies met 5 in stukjes gesneden geweekte dadels. Maak een sausje van 2 el mayonaise, 1 tl (stevige) yoghurt en een beetje sinaasappelsap en breng dit op smaak met peper en zout. Meng de saus met de groenten en serveer.

*Tip: Je kan dit uiteraard ook met geweekte rozijnen en zelfs met andere (meer exotische) gedroogde vruchten als gojibessen enz.*

Groe(n)tjes van Senne, Ingrid, Kenneth, Didi, Pieter-Jan, Sven, Mich, 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: HBKABE22

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