

# Uilenbosbrief

Vrijdag 18 december 2015



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
rode kool	rode kool	rode kool	rode kool	uilenbos	appel	appel topax	
aardpeer	aardpeer	aardpeer	aardpeer	uilenbos	ananas	ananas	
prei	prei		prei	uilenbos	pompelmoes	pompelmoes	
veldsla	veldsla			uilenbos	clementine	clementine	ananas
knolselder	knolselder			uilenbos		sinaas	pompelmoes
venkel	venkel	venkel	clementine	bf(lt)			clementine
pompoen	pompoen	pompoen		uilenbos	banaan	banaan	perssinaas
		witloof	witloof	bf (B)	avokado	avokado	avokado
daikon				uilenbos			
			appel/peer	vaneykeren			

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,

Voila, het laatste groente- en fruitmandje van 2015. Het jaar ging met een sneltreinvaart, soms echt te druk, maar dat hadden we wel over voor de mooie en gezellige evenementen. Nu nemen we twee weken tijd om er eens uit te stappen, te kijken waar we staan en te bezinnen waar we volgend jaar heenwillen. We zouden met het Uilenbos echter nergens staan zonder een heleboel mensen die we hier willen bedanken: Senne is zowat Michs rechterhand, hij volgde de opleiding bio-boer bij Landwijzer en ontdekte een passie voor zaadteelt en veredeling, daar moet hij zeker iets verder mee doen. Ingrid staat in voor het vullen van de mandjes en is onze onmisbare hulp in de hoefwinkel, bovendien bereidt zij heerlijke, ambachtelijke seitan, zuurdesembrood en soep voor de hoefwinkel en voor de voedselteams. Kirsten bezorgt ons iedere week weer originele, lekkere recepten waarin je haar passie voor lekker en gezond eten proeft. Alle receptjes kan je terugvinden op <https://sites.google.com/site/uilenbosrecepten/> Kenneth is onze nieuwe Landwijzerstagiair, als gangbare boer is hij bezig met de omschakeling naar bio, we kunnen wederzijds leren van elkaar. Jarenlang mogen we al rekenen op onze hulpboeren! Ceidie en Sven helpen de manden vullen, Pieter-Jan geeft de kippen te eten en sorteert en recycleert leeggoed, karton en plastic, Diederik springt bij allerlei werk in zoals zakjes afwegen en bakken schoonmaken, iedere week helpt hij Johan met de ronde vh Waasland. Met Johan als chauffeur kunnen we echt gerust zijn dat alles veilig op de juiste plaats afgezet wordt! In de drukke maanden konden we beroep doen op Robin, Thijs en Karin. Lotte, Linda en Pia assisteerden ons dit jaar in de winkel. Naast de werkers op het Uilenbos, moeten we nog een heleboel mensen bedanken: de vrijwilligers van voedselteams, de dephouders die hun ruimte en tijd ter beschikking stellen, onze collega's... Elk schakeltje in het werk is belangrijk opdat de groente en fruit op je bord belanden. Tenslotte wil we ook jullie, onze klanten bedanken, we voelen ons echt gesteund door jullie. Dankjewel! We wensen jullie een 'warme' kerst en een gelukkig nieuwjaar!

### Receptjes van Kirsten

#### Aardpeerovenschootel

Stoom 500 g in blokjes gesneden aardpeer beetgaar. Maak een sausje door het stoomvocht te mengen met 2 el boter en op smaak te brengen met peper, zout en nootmuskaat. Bind de saus met wat maïzena. De saus mag nog redelijk lopend zijn, ze dicht nog in in de oven. Meng de aardpeer met de saus en doe in een ovenschaal. Meng 150 g fijn gehakte hazelnoten en 75 g broodkruim met 50 g zachte boter. Breng op smaak met peper en zout. Maak van dit mengsel een laagje bovenop de aardperen. Zet ca 20 min in een voorverwarmde oven van 180°C.

*Tip: Je kan bovenop de aardpeer ook nog een laagje gestoomde of gestoofde prei leggen, al dan niet met de saus gemengd. Aan het korstje met de noten kan je evt ook wat geraspte Parmezaanse kaas toevoegen.*

#### Rode koolsalade met noten en blauwe kaas

Snij 1/4 rode kool in de lengte in twee en snij deze helften in dunne reepjes. Breng 1l water aan de kook. Giet over de rode kool, meng goed, dek af en laat ca 1 kwartier trekken. Giet dan af en druk een beetje uit met de achterkant van een lepel. Laat afkoelen. Maak ondertussen een sausje door 50 g geroosterde hazelnoten fijn te hakken (niet malen, dat is te fijn). Meng dit met 1/4 rood uitje zeer fijn gehakt, 4 el ciderazijn, 8 el (hazelnoot)olie, 1/2 el honing en 1 el mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Meng de rode kool met het sausje en voeg nog 150 g in kleine blokjes gesneden blauwschimmelkaas toe.

*Tip: je kan de noten ook apart doen, dus niet in de saus. Dan hak je ze grover. Is leuk voor de structuur van je salade.*

Groe(n)tjes van Senne, Ingrid, Kenneth, Ceidie, 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: HKBABE22

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