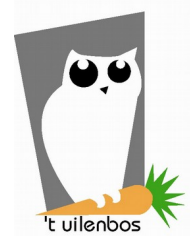


# Uilenbosbrief

Vrijdag 21 oktober 2016



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
prei	prei	witte kool	witte kool	uilenbos	bakappel reir	clementin	
spinazie	warmoes		pompoen gr	uilenbos		cox appel	clementin
bladm/rucola	bladm/rucola	winterpostelein		uilenbos	druif crimson	druif crimson	
savooi	savooi		broccoli	uilenbos	framboos	framboos	kiwi gold
wortel	wortel	wortel		uilenbos	sinaas navel	sinaas navel	ina
boon		sla		uilenbos			sinaas navel
koolrabi	bloemk/broccoli		bakappel reir	uilenbos		banaan fair t	framboos
		paprika		hamerlinck			
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	hamerlinck			
komkommer	komkommer	komkommer		hamerlinck			
			framboos	vandevoorde			
			banaan fair t	biofresh			

Alles bio controle  
BE-BIO-02

**VAKANTIE VRIJDAG 4 EN ZATERDAG 5 NOVEMBER. Het uilenbos sluit tijdens de herfstvakantie op vrijdag 4 en zaterdag 5 november. Geen pakketten en geen hoevewinkel op 5 en 6 november!**

DE WEEK NADIEN IS 11NOVEMBER (WAPENSTILTAND). DAAROM WORDEN DE PAKKETTEN DIE WEEK OP **DONDERDAG 10 NOVEMBER** GELEVERD! OOK DE WINKEL IS DAN OP 10 NOVEMBER.

Beste,

We vroegen regen, we kregen regen. Dus konden we nu de worteltjes wel uitsteken. Persoonlijk vinden we die van ons veel lekkerder dan de dikke "industriële" wortel, maar dat ligt dan niet aan het feit dat we ze met de riek oogsten, maar wel aan de variëteiten die we zetten: zaadvaste Bingenheimer rassen, die niet voldoen aan de eisen van groothandel of veiling, wegens niet recht, niet uniform en niet lang genoeg. De modder moet u er bijnemen, want de oogst gebeurde in de regen, en ze hier bij ons wassen ging niet wegens tijdsgebrek. Verder onze Vlaamse en/of grauwe hoogstam-reinetten in de kleine fruitpakketten: een echte bakappel die mooi uiteenvalt wanneer die gaar is. Het vruchtvlies van de Vlaamse reinette is wit, dat van de grauwe heeft een normale kleur. Herman (papa van Mich) ondertussen de 80 gepasseerd heeft ze geplukt, zelf beweert hij dat het de laatste keer is dat hij de bomen inkruipt, dat lijkt ons ook veiliger, maar we wensen hem wel nog heel veel ontbijtjes met appelschijfjes en spek in de pan, zijn lievelingsontbijt in de herfst.

## Recepten van Kirsten

### Gekruide wortelkoekjes

Schil 4 wortelen en rasp ze grof. Snipper 1/2 sjalotje heel fijn en meng met de wortelen. Meng 120 g kikkererwtenmeel met 2 tl komijnzaad, 2 tl korianderpoeder, 1 tl paprikapoeder, 1 tl kurkuma en 1 à 2 tl sambal. Voeg 1 losgeklopt ei toe en meng goed. Voeg de wortelen en het sjalotje toe en meng weer goed. Breng op smaak met (peper en) zout. Het beslag met de groenten erin moet tamelijk dik zijn, maar toch nog een beetje lopend. Indien het beslag te dik is, voeg dan een heel klein beetje water toe, als het te dun is een beetje kikkererwtenmeel. Bak het beslag in een laagje olie of kokosvet aan beide kanten goudbruin. Serveer met een yoghurt, op smaak gebracht met peper, zout en gesnipperde korianderblaadjes.

*Tip: Je kan het deeg ook maken zonder ei, gebruik dan iets meer kikkererwtenmeel en enkel water om te bevochtigen. Kikkererwtenmeel plakt vanzelf. Ook lekker met een zelfgemaakte ketchup (zie bij "Bijgerechten en sauzen" op de receptenwebsite). <https://sites.google.com/site/uilenbosrecepten/vleesvervangers>*

### Verwarmende tomatensoep met kokosmelk

Fruit 1 gesnipperde rode ui, 3 geraspte teentjes knoflook en 3 tl geraspte gember in wat olie of kokosvet. Voeg ca 1 kg in blokjes gesneden tomaten toe en bak even mee. Voeg dan 7 1/2 dl groentenbouillon toe en breng aan de kook. Laat 10 à 15 min koken, tot de ui gaar is. Mix de soep en voeg 2 1/2 dl kokosmelk toe en warm even door. Best niet meer koken. Breng op smaak met sambal, zout, een scheutje citroensap en gesnipperde bieslook. Evt voeg je ook een scheutje sesamololie toe.

*Tip: Lekker met (al dan niet gebakken) garnalen als garnituur.*

Zomergroe(n)tjes van Inge, Lise, Anke, Senne, Ingrid, Ceidie, Sven, Pieter-Jan, Johan, Kirsten, Mich & Bé.