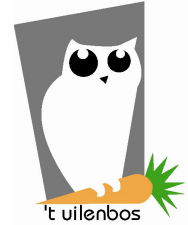


# Uilenbosbrief

Vrijdag 26 januari 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
winterposte	veldsla	veldsla	prei	uilenbos	appel groen	appel groen	star
champi	wortel	wortel		bf (B)	kiwi	kiwi	kiwi
savooi	savooi	savooi	savooi	uilenbos		concorde	lemoen
aardpeer	aardpeer	aardpeer	aardpeer	uilenbos		clementine	clementine
broccoli	bloemkool	bloemkool	venkel	bf (F)	sinaas azal	sinaas azal	sinaas azal
	grondwitloof	grondwitloof		vanderhauwert		pompelmoes	
bleekselder	bleekselder	bleekselder	appel groen	bf (Es-B)	banaan fair	trade	banaan fair
			clementine	bf (ES)			

Alles bio controle  
BE-BIO-02

Beste,

Aardpeer, of wat voornameer "topinamboer", dikwijls bij *wild* gegeten. Het doet ons denken aan de terugkeer van de eenzame wolvin in Vlaanderen, en de talrijke reetjes die hier over onze velden lopen, voorlopig zonder enige angst voor wolvengevecht. Op de facebookaccount *Vrienden van 't Uilenbos* plaatsten we een foto waar er zo maar eventjes 10 reeën tegelijkertijd te zien zijn (oorspronkelijk zo'n 15, maar met de tijd die Ilya nodig had om het fototoestel te halen waren er al een aantal weer weg).

Een ander natuurfenomeen van deze week op onze akkers is de vondst van de coloradokever in januari. Natuurlijk staan er nu geen patatjes buiten, maar we vonden de kevers wel terug bij de oogst van de aardperen. Een wat strengere winter betekent normaal hun dood. Maar tot nu toe zit dat er dus niet in. Koude is misschien niet plezant, maar o zo nodig voor onderdrukking van plagen zoals de coloradokever.

Overigens hoef je aardperen niet te schillen. En mag je ze ook rauw eten.

## Recepten van Kirsten

### Hartige koekjes van bloemkool met geitenkaas

Snij 1/2 bloemkool in roosjes en verkruiemel deze in een hakmachine tot ze ongeveer de grootte hebben van couscous. Doe in een stevig vergiet en duw met de achterkant van een lepel op deze bloemkoolcouscous tot het vocht er zoveel mogelijk uit is (soms komt er nauwelijks vocht uit, hangt af van de bloemkool). Meng deze bloemkoolcouscous dan met 1 losgeklopt ei, 150 g zachte geitenkaas, 1 t gedroogde oregano en 2 à 3 el verse, gesnipperde basilicum. Breng op smaak met peper en zout. Bedek een ovenplaat met bakpapier en leg hierop telkens 1 el van het mengsel. Druk plat tot ca 1/2 cm dik. Bak gedurende 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 180°C. Houd de koekjes wel in het oog, misschien zijn ze sneller gaar, hangt er een beetje vanaf hoe dik je ze gemaakt hebt. *Tip: Je kan hier ook nog gesnipperde zwarte olijven aan toevoegen of gesnipperde gedroogde tomaatjes. Je kan evt ook nog wat gemalen Parmezaanse kaas bovenop de koekjes doen. Je kan deze koekjes bij je maaltijd eten of als tussendoortje.*

### Wortel-kikkererwtensalade

Leg 250 g gare kikkererwten in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie. Bestrooi met peper, zout en 1 tl paprikapoeder. Meng goed. Bak ca 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 180°C. Roer regelmatig zodat de kikkererwten aan alle kanten een mooi kleurtje krijgen. Snij 3 à 4 geschilde wortelen in lange, dunne plakken. Snij deze plakken in de helft en snij deze helften in lange, dunne slierten. Meng deze slierten met 1/2 zeer fijn gesnipperde rode ui, wat veldsla of postelein en de kikkererwten. Maak een sausje van 6 el olijfolie, 1 el citroensap, 1 el appelazijn en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Giet enkele el van deze dressing over de groenten en meng goed.

*Tip: Ook lekker met wat feta of gebakken halloumi ( Griekse, stevige kaas die niet smelt bij het bakken).*

### Gestoofd witloof met gember

Snij 6 stronkjes witloof in de lengte in 2. Warm een pan of pot met dikke bodem en smelt daar ruim ghee of boter in. Voeg 1 1/2 el geraspte gember toe en bak even mee. Voeg dan de witloofstronkjes toe met de doorsneden kant naar beneden. Zet het vuur zacht en laat zachtjes gaar worden. Keer het witloof af en toe en voeg indien nodig kleine scheutjes water toe. Als het witloof gaar is, besprenkel het dan met shoyu en breng op smaak met peper.

Groe(n)tjes van Reina, Gert, Lise, Anke, Ingrid, Pj, Ceidie, Sven, Didi, Johan, Kirsten, Mich & Bé

't Uilenbos – Moerbeke-Waas – [info@uilenbos.be](mailto:info@uilenbos.be) – [www.uilenbos.be](http://www.uilenbos.be)  
tel 0491/042 195 – rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401- BIC: HBKABE22  
Thuisverkoop op vrijdagnamiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.