

# Uilenbosbrief, Vrijdag 30 november 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
pompoen	pompoen	pompoen	pompoen	uilenbos			sinaas
winterposte	winterposte	winterposte	winterposte	uilenbos	peer confer	peer confere	nance
wortel	wortel	wortel	wortel	bf (B)	kiwi gold	kiwi gold	kiwi gold
ui rood	selder	selder		uilenbos	clementine	clementine a	clementine
rammenas of paprika	knolselder	radijs en puntpaprika	rode biet	uilenbos	appel mix	appel mix	
	zoete bataa	zoete bataa	witloof	bf (B)		ananas	ananas
		witloof		bf (B)	banaan fair	banaan fair t	banaan fair
straffe pepe	straffe pepe	straffe pepertjes		uilenbos			
rode biet	rode biet	rode biet	appel mix	uilenbos			
	sjalot	sjalot	peer confer	ub/van eykeren			
			clementine	bf (ES)			

Alles bio controle  
BE-BIO-02

Beste,

Deze week de laatste **puntpaprika's** in sommige manden. U bent wellicht niet verbaasd dat ze groen van kleur zijn, want kleur krijgen ze met dit weer niet meer, en alle paprika's beginnen groen. En ook **straffe pepertjes**, indien je ze op een roge, warme plek aan een touwtje hangt, drogen ze mooi en kan je ze, bij zuinig gebruik tot het gegend seizoen houden.

De **knolselders** kennen een probleem, door de lange droogte onstond dikwijls een holte middenin de knolselder, en vandaaruit beginnen ze te rotten. Van buiten is er niets aan te zien, dus echt wel een verborgen gebrek! We sneden dus alle knolselders door, en gaven de grote manden halve – niet aangetaste – knolselders.

Tijdens de kerstvakantie zijn er naar jaarlijkse traditie geen groente- of fruitmanden, en is ook onze winkel gesloten. **Vrijdag 21 december zijn dus onze laatste pakketten van 2018!**

Wie nog op zoek is naar cadeautjes, kan op zondag 16 december naar de **alternatieve kersthappening in Eksaarde** waar creatieve mensen naar buiten treden met hun kunst, hobby, ambacht of andere scheppingen ...Het is ook gewoon een heel gezellige kerstmarkt voor jong en oud.

En niet vergeten: **Oxfam wereldwinkel Moerbeke** organiseert voor de derde keer een **pop-up** verkoop in de **kantine van het Uilenbos** de volgende 2 weken: vrij 7, zat 8, vrij 14 en zat 15 december tijdens onze openingsuren.

## Recepten van Kirsten

### Rammenas-appelsalade

Rasp 1/2 geschilde rammenas en 1 geschilde appel fijn. Maak een vinaigrette van 2 el appelazijn en 6 el zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Meng de groenten met enkele el van deze vinaigrette. Laat een kwartiertje marineren.

*Tip: Ook lekker is ipv de rammenas en de appel te raspen, ze in fijne frietjes te snijden.*

### Gevulde bataat in de oven

Stoom of kook 2 bataten (ongeschild) beetgaar. Snij ze in de lengte in 2. Lepel ze gedeeltelijk uit. Pureer het vruchtvlees en meng met enkele el fijn gesnipperde rauwe spinazie (of warmoesblad) en 100 à 150 g cottage cheese. Breng op smaak met peper en zout en een scheutje olijfolie. Zet de bataten in een ovenschaal. Vul ze met dit mengsel en strooi er een klein beetje geraspte kaas over heen. Giet een klein scheutje water in de ovenschaal en zet gedurende 20 min in een voorverwarmde oven van 180°C. De kaas mag een mooi kleurtje hebben.

### Pompoen met sinaas en kardemom

Snij 1/2 geschilde pompoen in blokjes. Bak 1 tl gekneusde kardemomzaadjes aan in wat ghee. Voeg dan 1 tl kurkuma, 1 tl korianderpoeder toe en bak even mee. Voeg dan een goede scheut sinaasappelsap toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat sudderen tot de pompoen gaar is. Voeg tussendoor evt wat water en/of sinaasappelsap toe. Voeg op het einde nog 1 el ghee en 1 tl honing toe en laat even glazuren. Neem van het vuur en breng op smaak met peper, zout, nootmuskaat en een scheutje citroensap. Bestrooi evt met gesnipperde korianderblaadjes.

**Groentjes** van Anke, Elias, Gert, Ingrid, Reina, Sven, PJ, Didi, Ilya, Bé en Mich