

Uilenbosbrief, Vrijdag 15 maart 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
wortel	wortel	wortel	wortel	bf (B)	clem azahar	clem azahar	clem azahar
witte kool	witte kool	witte kool	spinazie	uilenb,tineke		Sin moro	
	prei	prei		uilenbos	appel jonagold	appel jonagold	
winterpostelei	winterpostelei	winterpostelei	ein	uilenbos		lemoen	lemoen
rode biet	rode biet	rode biet	knolselder	bf (B)	banaan	banaan	banaan
	zoete bataaf	zoete bataaf	Sin moro	bf (NI,Es)	conference	conference	sinaas nav
landkers	veldsla	veldsla/landkers	veldsla	uilenbos	kiwi	kiwi	kiwi
komkomme	komkomme	komkomme		bf (B)			
		champi kas		bf (B)			
			appel /peer	vaneykeren			

Alles bio controle
BE-BIO-02, peer
conference BIO in
omschakeling

Beste,

De storm heeft zich ook hier laten gelden, 1 serre waaide weg, en 2 andere hebben we net op tijd kunnen redden. Voor de allereerste keer in de 14 jaar dat we tunnelserres hebben zagen we de grondankers van 1 van de serres door de wind uit de grond gelicht! Het zijn net die grondankers die het geheel stormbestendig moeten maken. Ook heel wat bomen sneuvelden hier in het uilenbos: sommige essen en wilgen waren al ziek, maar andere bomen zoals een grote berk leken ons toch kernegezond. En toch waren het maar rukwinden van 120km/u ...

Er is heel wat nattigheid gevallen de laatste dagen, de poel toont dat het grondwaterpeil bij ons nu zelfs al wat te hoog staat. Voorlopig dus nog even wachten tot beter weer, Hopelijk lukt dat volgende week, zodat we dan de eerste aardappelen kunnen poten. Onze voorraad patatjes is op, voor de aardappelabonnementen hebben we nu nog agria's van een collega, maar ook die voorraad is slinkend ...

Recepten van Kirsten

Koolsla (of zoals ze dat in het engels zo mooi zeggen: coleslaw)

Snij 1/4 witte kool in zeer fijne reepjes en meng heel goed met 1/2 el zout. Doe in een vergiet met een kom eronder. Zet een bord op de kool en leg er iets zwaars op (gewicht of steen of zo). Zet dit een nachtje in de koelkast. Spoel daarna zorgvuldig en laat uitlekken. Rasp 1 à 2 wortelen en meng met de kool. Maak een dressing van 2 el mayonaise, 2 el yoghurt, 1/2 heel fijn gesnipperd sjalotje (of rood uitje) en 2 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Meng met de groenten en laat gedurende 1 uur marineren.

Tip: Als je er nog een licht zoet smaakje aan wil toevoegen, voeg je aan de dressing 1 tl honing toe. Als je geen tijd hebt om de kool met het zout te trekken, kan je ze ook overgieten met kokend water en ca 1/2 uur laten staan. Daarna afgieten en goed uitduwen met de onderkant van een lepel.

Gebakken peren met notenpasta

Snij 4 (zoete) peren in 4 en schil ze. Bak de perenkwartjes aan in wat ghee tot ze lekker zacht zijn en een lichtbruin kleurtje hebben. Voeg 4 el hazelnoot-rozijnenmoes toe en bak even mee. Duw evt de moes plat met een houten lepel zodat het een dikke saus wordt. Meng de peren en de saus goed. Serveer warm.

Tip: Lekker zowel als ontbijt als als dessert. Wie het nog een beetje zoeter wil, voegt 1 tl honing toe en mengt die goed onder de gesmolten notenpasta.

Alternatieve Bretoense appeltaart

Meng 200 g amandelpoeder, een snufje zout en 3 el gesmolten kokosolie (of evt ghee) tot je een kruimelig deeg hebt. Druk dit deeg op de bodem van een bakvorm met bakpapier zodat je een mooie bodem krijgt. Druk goed aan. Klop 3 eieren goed los en roer er 3 gesmolten el ghee onder. Meng dan ook met 4 à 5 el maïzena, kuzu of arrowroot en een snufje gemalen vanille. Leg ca 5 geschilde en in partjes gesneden appels (liefst lichtjes zurig, maar kan ook met zoete appels, ngl je smaak) op de bodem van je taart. Giet er dan het boter-eimengsel over. Zet gedurende ca 40 min in een voorverwarmde oven van 150°C. Strooi er, als de taart uit de oven is, geroosterde amandelschilfers over en evt 1 tl honing. *Tip: Wie het iets zoeter wil, kan aan het ei-boter-eimengsel wat suiker of honing (of een ander zoetmiddel) toevoegen en de honing op het einde laten. Ook lekker is om aan dit boter-eimengsel nog geraspte citroenschil toe te voegen.*

Vanille kan je ook vervangen door kaneel als je niet zo van vanille houdt.

Groentjes van Anke, Gert, Ingrid, Ceidie, Sven, PJ, Didi, Ilya, Bé en Mich

't Uilenbos – Moerbeke-Waas – info@uilenbos.be – 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.