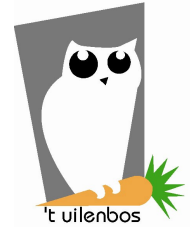


Uilenbosbrief

Vrijdag 23 oktober 2015



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
wortel	wortel	wortel	wortel	uilenbos		kiwi	
spruit	spruit	savooi		uilenbos	clementine		kiwi
romeinse sla	romeinse sla			uilenbos	sinaas	sinaas	
rode paprika		rode paprika		hamerlinck		kweepeer	framboos
spinazie	spinazie			uilenbos	framboos	framboos	sinaas
winterpostelein	winterpostelein		winterpostelein	uilenbos		banaan	
komkommer	boon	groene selder	knolselder	uilenbos	appel mix	appel mix	banaan
prei	prei	komkommer	prei	uilenbos			
tomaat		tomaat	framboos	ecoveg/vandevoorde			
			appel eixlsm	van eykeren			

Alles bio controle BE-BIO-02
*bio in omschakeling

Het uilenbos sluit tijdens de herfstvakantie op vrijdag 5 en zaterdag 6 november. Geen pakketten en geen hoefwinkel op 5 en 6 november!

Vaarwel Ierland

Voor even toch.. Net terug van mijn zoveelste bezoek aan het Ierse noorden, Donegal. Noord-Ierland ligt terminologisch gevoeliger. Het is de vierde keer ondertussen, de eerste keer op mezelf. Met fiets en tent in 't heuvelachtig paradijs. Het was een dorstig bezoek, even snel tussendoor. Op bezoek bij (oude) vrienden, van evenveel jaren. 'The bog' domineert het landschap, het is het heide-achtig vaak moerassig open landschap waar de activiteiten zich in 't heden voornamelijk beperken tot de winning van turf. Vele Ieren kopen hun eigen stukje en slaan doorheen het jaar langzaam hun voorraad in, drogen de blokken en dekken het vaak af met grote zeilen. De kachel domineert nog steeds in 't huishouden. Het eentonige landschap wordt enkel doorbroken door kleine paradijselijke stranden, waar een mens zich nog alleen kan wanen en bergen als *Muckish*, bijgenaamd 'the boar' (het zwijn) of *Errigal*, de hoogste van Donegal met zijn 700m, *the local celebrity*. Maar goed, iedereen heeft zijn favoriet. Het schaap kan ook niet weggedacht worden en gedraagt zich, zonder scrupule, als heilige koe in India. En misschien, misschien is daar wel iets van aan. Tot slot, de zonsondergang die in samenspel met de wolken zijn magie tot groot en klein brengt.

Ach Ierland, mijn tweede thuisland. Je wordt het steeds meer.

Tot snel,

Senne

Appelbollen

Maak een kruimeldeeg door 100 g gekoelde boter te mengen met 185 g bloem tot het mengsel op fijne broodkrumels lijkt. Voeg evt nog enkele el koud water toe. Wil je een zoeter deeg, dan kan je ook nog 2 el suiker of honing toevoegen. Laat het deeg minimum 1 uur opstijven in de koelkast. Verdeel het deeg in 4 en rol elk deel uit. Schil 4 appels en boor de klokhuizen er uit. Zet ze elk op een rondje deeg en plooi het deeg rond de appels, maar laat het boorgatje nog even vrij. Maak een mengsel van 4 tl rietsuiker, 6 el rozijnen en wat geraspte gember. Vul de boorgaten met dit mengsel. Sluit de gaatjes af met deeg en zet de appels op een ingevet en bebloemd bakblik (of op bakpapier). Bestrijk ze met wat water en bestrooi ze met suiker. Bak ze 30 à 40 min in een voorverwarmde oven van 200°C.

Wortelsalade met kerrie

Rasp 6 wortelen. Bak een zeer fijn gesnipperd uitje aan. Voeg 1 tl kerrievoeder toe en bak tot de ui gaar is. Haal het pannetje van het vuur en voeg 2 el yoghurt, een beetje sinaasappel en zout toe. Meng goed en giet de saus over de worteltjes. Laat 5 minuutjes trekken.

Tip: Je kan aan de wortel ook nog rauwe paprika en/of rauwe bleekselder toevoegen.

Prei met een korstje van geitenkaas en yoghurt

Snij 4 preistengels in stukken van ca 10 cm. Snij deze stukken ook in de lengte doormidden. Stoom ze beetgaar. Leg ze in een ovenschaal. Klop ondertussen 2 eieren los samen met 150 g zachte geitenkaas, 0,8 dl yoghurt, 25 g geraspte Parmezaanse kaas en peper en zout. Giet deze saus over de prei. Roer nog eens 25 gram Parmezaanse kaas door 25 gram broodkruim en verdeel dit over de saus. Bak alles ongeveer 40 minuten in een oven van 180°C tot de korst krokant en goudbruin is.

Tip: Als je een pittiger korstje wil, vervang je de geitenkaas door blauwschimmelkaas.

Groe(n)tjes van Johan, Senne, Kenneth, Karin, Robin, Sven, Pieter-Jan, Ceidi, Didi, Ingrid, Kirsten, Mich en Bé

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

tel 0491/042195 - rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401-BIC: HBKABE22

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