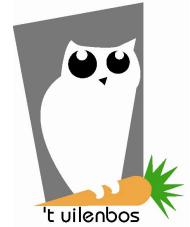


Uilenbosbrief

Vrijdag 30 oktober 2015



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
komkommer	komkommer			hamerlinck	peer doyen	peer doyen	
bloemkool	bloemkool			uilenbos		kiwi	
prei				uilenbos	pompelmoes		
paarse bladmoster	romeinse sla of rucola	spruiten	spruiten	uilenbos	clementine	clementine	kiwi
veldsla	veldsla	veldsla	veldsla	uilenbos			
groene paprika	groene paprika	prei		uilenbos		kaki	clementine
koolrabi	koolrabi	spinazie		uilenbos		druif	sinaas
winterpostelein	winterpostelein			uilenbos	banaan	banaan	kaki
warmoes	warmoes	venkel	warmoes	uilenbos	appel elstar	appel elstar	druif
tomaat	tomaat		tomaat	hamerlinck			
			peer doyen	van eykeren			
			kiwi it/ banaan	biofresh			

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!

We zijn er terug vrijdag 13 en zaterdag 14 november!

Veel volk op de boerderij deze week, en dat was ook nodig om al het oogstwerk rond te krijgen: zo ook de laatste (baby)spinazie en de laatste venkel op open veld. Kenneth freesde de oogstsresten onder; de grond ligt nu klaar voor een groenbemester. Spinazie van de volgende weken komt – als alles goed gaat - uit de serre van Tine. Bij Tine hebben we minder kans op schimmels, en het geeft ons de luxe van onze tunnels vrij te houden voor andere gewassen in het voorjaar. Senne en Kenneth ruimden onze tunnels met restanten van bonen, courgetten, paprika's en komkommers op om vervolgens een vals zaaibed aan te leggen voor de volgende teelten in 2016: vroege worteltjes, en vroege aardappelen.

Alle overgebleven knolselders op één van de akkers buiten werden binnengehaald in palloxen om te stockeren in de koelcel. Ze langer buiten laten staan was geen optie, want de woelmuizen beginnen honger te krijgen ... Er zijn nog wat bloemkolen op het kolenveld, maar ze dikken maar traag, deze week waren er net genoeg voor de grote en de jumbo pakketten.

Venkel met tomaat

Snij een grote venkelknol in parten. Bak een fijngesnipperde ui aan in wat olijfolie tot hij glazig is, voeg de venkel en een geraspt teentje knoflook toe en bak even mee. Voeg 3 in stukken gesneden tomaten, 1 el verse marjolein (of 1/2 el gedroogde), een scheut droge witte wijn en wat bouillon toe. Laat ca 20 minuten koken met een deksel op de pot (of tot de venkel gaar is). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Kan uiteraard ook zonder de wijn, maar die maakt het fijner van smaak. Je kan ook eerst het uitje aanstoven en dan alles in een tajine doen en in de oven zetten, ook overheerlijk, maar duurt een beetje langer :)

Spinazie met pit

Fruit 1 fijn gesnipperde ui samen met 2 geraspte teentjes knoflook in wat olijfolie in een wok tot de ui glazig is. Zet het vuur wat lager en laat bakken tot de ui gaar is. Zet het vuur terug hoger en voeg dan 400 g in reepjes gesneden spinazie en 1 à 2 tl sambal (of harissa) toe. Roer goed terwijl de spinazie slinkt. Breng op smaak met zout.

Tip: Je kan ook nog een beetje geraspte gember toevoegen in het begin (bij de ui en knoflook). Ook lekker als je op het einde nog een scheutje (soja)room toevoegt.

Herfstige spruitjes met pompoen

Fruit 1 gesnipperde ui in wat olijfolie (lieft in een wok) tot hij glazig is. Voeg 250 g in kwartjes gesneden spruitjes toe en bak mee op een hoog vuur. Bak zo'n 10 à 15 min en voeg dan 250 g in kleine blokjes gesneden (geschilde) pompoen toe. Bak mee tot de groenten beetgaar zijn. Bak ondertussen ook 150 g in dunne schijfjes gesneden seitan krokant in een aparte pan. Voeg de seitan toe aan de groenten en bak nog een minuutje samen op een zacht vuurtje. Breng op smaak met peper, nootmuskaat en een scheutje sojasaus.

Tip: Ook lekker is samen met de seitan wat cashewnoten aan te bakken en toe te voegen aan de groenten. Als smaakmaker kan je ipv peper, sojasaus en nootmuskaat ook kerriepoeder gebruiken.

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: HKBABE22

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