

Uilenbosbrief

Vrijdag 20 november 2015



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
daikon	daikon	witte kool	daikon	uilenbos	peer mix B	peer mix	
rucola	rucola	mizuna	kervel	uilenbos	Pompelm (it)	pompelmoes	
bloemkool	bloemkool		bloemkool	uilenbos	Clement (es)	clementine	kiwi
winterpostel	winterpostel	winterpostel	winterpostel	uilenbos	Banaan DO	banaan	banaan
spinazie				Ub-tine	Kiwi (It)	kiwi	
rode biet	rode biet	rode biet	rode biet	blauw kastel	appel cox B	appel cox	clementine
wortel	boerekool	prei		uilenbos		Sinaas (es)	sinaas
aardpeer	aardpeer	aardpeer		uilenbos			
tomaat	tomaat		banaan	bf (B),(DO)			
peterseliewortel			clementine	bf (B),(ES)			

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

Beste,

Maandag jl deden we mee aan de eerste Belgische editie van *Agroecology in Action* in Leuven: een praktijkgerichte studiedag over agro-ecologie in Vlaanderen. Agro-ecologie is een methode om landbouwtechnieken en wetenschappen te gebruiken voor betere landbouw, meer biodiversiteit en als aanpak tegen klimaatopwarming en honger. Altijd leerrijk om de theoriën van de wetenschappers te toetsen aan de praktijkkennis van de landbouwers. Hoogtepunt voor ons is dan ook het bezoek aan de zelfplukboerderij Open Veld in Heverlee om daar de evolutie van hun bodemvruchtbaarheid doorheen de jaren te onderzoeken (makkelijk te vergelijken doordat ze op sommige stukken 9 jaar boeren, andere stukken 3 en 1 jaar). En inderdaad: het verschil valt zeer duidelijk op (in het voordeel van het stuk dat al 9 jaar bio bewerkt wordt met gebruik van boerderijcompost).

Helaas hinkt het beleid nog achterop, omdat zelf composteren ontmoedigd wordt en het gebruik van kunstmest indirect gestimuleerd. Werk voor de wetenschappers om het beleid te overtuigen ...

Zaterdag 5 december 19.30u is het bio-wijnproefavond op 't Uilenbos. Reserveer tijdig een plaatsje, 8 euro/pers max 40 deelnemers. (voor 7euro extra kan je ook een brood-en kaasbordje bestellen) Er zijn nog veel plaatsen!

Zaterdag 12 december 's Bio-potluck op 't Uilenbos het wordt een Lange Tafel waarbij geen hele ploeg staat te koken, maar elke deelnemer of groep deelnemers brengt zijn of haar eigen bio-culinaire creatie mee en deelt die met alle andere aanwezige gasten. De bedoeling is dat je net iets meer meebrengt dan het aantal deelnemers waarmee je zelf komt. Deelnemen kan door inschrijven via een mail naar boerderij.uilenbos@gmail.com, vermeld naam en aantal deelnemers. Gezellig samen zijn, nieuwe smaken ontdekken en iedereen die een steentje bijdraagt... geluk zit soms in een klein potje.

Recepten van Kirsten

Daikonsalade

Snij 1/2 geschildte daikon in zeer dunne schijfjes (indien mogelijk met dunschiller). Begiet met 3 el citroensap en 3 el zonnebloemolie. Meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Laat minstens 1 kwartiertje marinieren.

Tip: Voeg evt nog een snufje paprikapoeder of ras el hanout (= kruidenmengeling) toe.

Bloemkoolsalade met kerrie

Snij 1/2 bloemkool in zeer kleine roosjes. Meng 1 el mayonaise met 1 el (soja)yoghurt. Voeg 1/2 tl kerriepoeder en een snufje zout toe. Meng goed. Giet over de roosjes.

Tip: De dikkere steeltjes van de bloemkool kan je bijhouden voor soep/puree of om te stomen, evenals de zachtere bladeren.

Gewokte aardpeer met cashewnoten

Borstel 200 g aardpeer tot ze proper zijn. Snij ze in de lengte in 2 en dan die helften in dunne schijfjes (enkele mm). Fruit 1 in ringen gesneden ui aan in wat olie tot die glazig is (liefst in een wok of een gietijzeren pan). Fruit nog even door op een zacht vuurtje tot de ui begint zacht te worden. Zet het vuur terug hoger en voeg dan de aardpeer toe. Bak mee en roer goed. Voeg ook nog 3 el cashewnoten toe en bak ook mee. Kruid met 1 tl kerriepoeder en wat zout. Bak tot de aardpeer beetbaar is.

Groe(n)tjes van Johan, Senne, Kenneth, 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.