

# Uilenbosbrief

Vrijdag 18 maart 2016



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
komkommer	komkommer		komkommer	hamerlinck	conference	conference	
aardpeer	aardpeer	aardpeer	aardpeer	uilenbos	appel topaz	appel topaz	
prei	prei			uilenbos			
paprika				hamerlinck		citroen	kiwi
aubergine	aubergine			hamerlinck		azahar	clementine
courgette	courgette	courgette	courgette	hamerlinck	clementine	clementine	azahar
sla	sla	broccoli	broccoli	biofresh	banaan	banaan	banaan
vers groen	kervel	vers groen	andijvie	biofresh			
		spinazie		ub (serre Tine)			
			appel topaz	van eykeren			
			peer/sinaas	biofresh			

Alles bio controle BE-BIO-02

**Opgelet: op vrijdag 1 april en zaterdag 2 april (WEEK13) is de thuisverkoop niet open en leveren we geen groente- of fruitmanden. Vrijdag 8 en zaterdag 9 april zijn we er terug!**

Beste,

De velden buiten zijn opgekuist, bio-geitemest ligt klaar om uit te rijden. Net op tijd voor het eerste plantgoed voor buiten volgende week. Op een stuk dat niet bemest is, zaaide Kenneth de vroege wortelen. Het vers groen dat sinds januari geplant of gezaaid werd in de tunnels en de serre van Tine groeit nu eindelijk snel met dit zonnige weer: spinazie, rucola, babyleafsla, barbarakruid of landkers, rucola, postelein. Vers houden doe je door ze bij thuiskomst onder te dompelen in water en gesloten (b.v. in droogzwierder) in de koelkast te leggen. Open en bloot verwelkt het snel, daarom steken we dit niet in papier dat vocht onttrekt aan de bladgewassen, maar in plastic.

Omdat de wintergroente echt bijna uitgeput zijn zowel bij ons als bij collega's (met een laatste keer aardpeer deze week) zijn er de eerste vruchtgewassen van collega Hamerlinck in de pakketten (courgetten, aubergine, komkommer).

**Vroege ochtendwandeling op het uilenbos op zondag 17 april, 7 u 's morgens met vogelkenner Stefaan Claeys, aansluitend bio-ontbijt in onze kantine (vrije bijdrage), en voor de liefhebbers daarna nog een rondleiding op ons bedrijf. Graag inschrijven voor 10 april.**

#### Aardpeersoep met hazelnoten en tempeh

Kook 1/2 kg geschilde en in stukken gesneden aardperen gaar samen met een beetje geschilde en in stukken gesneden knolselder en 1/2 grof gehakte ui in bouillon. overdrijf niet met de bouillon, de groenten mogen net onder staan, meer niet. Mix en voeg ondertussen wat (soja)room toe. Kruid met peper en zout. Serveer met wat fijn gehakte droog geroosterde hazelnoten, wat fijn gesnipperde pijpui en wat in olijfolie gebakken kleine stukjes gerookte tempeh.

*Tip: Voor de niet vegetariërs: je kan de tempeh vervangen door spekjes.*

#### Torentje van tempeh en aardpeerpuree

Stoom 200 g geschilde aardperen gaar. Kook 100 g linzen gaar. Meng de twee met 150 g zijdetofu en mix zeer fijn. Voeg hieraan 1 el gesnipperde dragon en 1 tl gesnipperde munt toe. Breng op smaak met peper en zout. Zet enkele uren in de koelkast. Maak ondertussen een sausje van 1 el miso, 1 el tamari, 1 tl olie en 1 el citroensap. Breng op smaak met peper (en evt zout). Bak dan 100 g in zeer fijne schijfjes gesneden gerookte tempeh krokant in wat olijfolie. Leg een schijfje tempeh op het bord, leg daarop wat van de aardpeerpuree, dan weer een schijfje tempeh enz. Eindig met tempeh. Druppel er wat sausje over en serveer.

*Tip: Je kan aan de puree, voor het mixen, evt 1 à 2 tl johannesbroodboompitmeel toevoegen. Zo blijft die steviger als je dat graag wil. Zo kan je die ook meer vormen.*

#### Courgette"chips" met dipsausje

Snij een courgette in 4 stukken. Snij deze in de lengte dan in fijne schijfjes. Wentel deze schijfjes in bloem en frituur ca 1 min op 180°C. Maak een sausje van 1 el mayonaise en 1 el yoghurt. Meng dit met 1 el fijn gehakte bies- of daslook. Breng op smaak met peper en zout. Eet de "chips" onmiddellijk met het dipsausje.

Groe(n)tjes van Daphné, Sofie, Ingrid, Kenneth, Ceidie, Sven, Didi, Pieter-Jan, Mich, Bé

't Uilenbos - Moerbeke-Waas - [info@uilenbos.be](mailto:info@uilenbos.be) - [www.uilenbos.be](http://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.