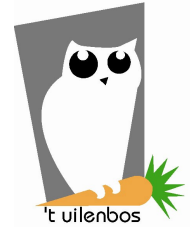


Uilenbosbrief

Vrijdag 8 april 2016



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
komkommer	komkommer		komkommer	hamerlinck	appel topaz	appel topaz	
postelein	postelein	postelein	postel/veldsla	uilenbos		kiwi	
courgette	courgette	courgette	courgette	hamerlinck	pompelmoes		
	spinazie			ub (serre tine)	avokado	avokado	kiwi
aubergine			aubergine	hamerlinck			pompelmoes
knolselder	knolselder			bf (B)			avokado
		Koolr/bleekseld		bf (Es)	sinaas lane	sinaas lane	late
grondwitloof				biovibe (B)	banaan	banaan	
kervel				uilenbos			sinaas lane
veldsla	veldsla	veldsla	rucola	uilenbos			banaan
babyleaf	babyleaf			uilenbos			
			appel topaz	van eykeren			
			sinaas lane late	bf (es)			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Beste,

Joepie, de patatjes zijn gepoot en de eerste bloemkolen, broccoli's en sla's konden buiten uitgeplant worden (met weliswaar wat vertraging tov vorig jaar door de vele regen.). In de mandjes zit veel fris groen uit onze serres, de courgettes, komkommers en aubergines komen uit verwarmde serres van Hamerlinck. Binnenkort is het weer Ecopolis, de opvolger van Het Groene Boek. Het blijft dé ontmoetingsplek voor wie begaan is met een duurzame toekomst. Beziel(en)de boeken, documentaires en dialogen tussen schrijvers, wetenschappers en denkers uit het middenveld over ecologie, economie en samenleving staan er centraal. De editie 2016 vertrekt van de vraagstelling: weten we wat te doen in het licht van de ecologische uitdaging, en hebben we daartoe de middelen?

Ecopolis begint 17 april vanaf 11u in het Kaaitheater in Brussel. Wijzelf zullen er wat later zijn wegens onze **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. *The early bird catches the worm!***

Recepten van Kirsten

Gebakken banaan

Meng 1/2 l sinaasappelsap met 1 kaneelstok, 1 steranijs, 2 tl geraspte gember en 5 kruidnagels. Kook dit en laat minstens 2 uur trekken, zodat de smaken van de kruiden goed vrijkomen (best is een nachtje laten trekken). Pel 4 bananen en bak ze in boter. Als ze lichtjes gebruid zijn aan beide zijden haal je ze uit de pan en legt ze apart. Doe nu een deel van het sinaasappelsap in de pan en laat inkoken tot sausdikte. Evt dik je een beetje met maïzena. Serveer de banaan met wat saus over en evt een bolletje vanille-ijs.

Courgettebootjes

Snij 2 courgettes in de lengte doormidden. Hol ze uit en bestrooi met peper, zout, geraspte knoflook en Provençaalse kruiden. Snij hoekjes smeerkaas doormidden en leg 3 à 4 stukjes in elke courgette. Strooi hierover in blokjes gesneden tomaat en gemalen kaas. Ook het binnenste van de courgette kan je eventueel toevoegen (voor de gemalen kaas) als er nog niet te veel pitten in zitten. Leg in een ovenschaal met een bodempje water. Plaats ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C. Prik in de courgette om zeker te zijn dat ze gaar is.

Tip: Je kan ook de smeerkaas, tomaat, look en het binnenste van de courgette samen mixen en in de courgette leggen. Wel eerst op smaak brengen met peper en zout. Daarna bedekken met een laagje gemalen kaas. Iets pittiger als je half gedroogde tomaatjes neemt en ook in stukken gesneden olijven toevoegt.

Posteleinsoep

Fruit 1 gesnipperde ui en 2 geraspte teentjes knoflook in wat olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg 1 grote, geschilde en in blokjes gesneden aardappel toe en bak even mee. Voeg dan 1/4 l bouillon toe en breng aan de kook. Als de aardappelen gaar zijn, neem de soep van het vuur en voeg 1 grote bussel gesnipperde postelein toe. Mix de soep dan en warm nog even door indien nodig, niet koken. Breng op smaak met peper en zout. Leg bij het serveren in elk bord wat stukjes blauwschimmelkaas en giet de soep erop.

Tip: Je kan de kaas ook in de pot soep doen en wachten tot ze gesmolten is, dan goed roeren. Evt voeg je ook een scheutje room toe.

Groe(n)tjes van Bert, Ingrid, Kenneth, Sven, Johan, Didi, Mich, 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.