

Uilenbosbrief

Vrijdag 20 mei 2016



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
cdb tomaat	cdb tomaat	cdb tomaat	cdb tomaat	hamerlinck	appel jonago	appel jonago	gold
sla	sla	sla	sla	uilenbos			
bloemkool	bloemkool		spitskool	ub (serre tine)	meloen char	meloen char	entais
pijpui	spinazie	spinazie of bloemkool		uilenbos	sinaas pers	sinaas pers	
koolrabi	koolrabi	koolrabi		ub (serre tine)			meloen char
radijs	radijs		radijs	uilenbos		banaan fair	trade
komkommer		komkommer		hamerlinck			banaan fair
			appel jonago	bf (B)	aardbei	aardbei	sinaas pers
			aardbei	uilenbos			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Beste,

Hoe meer zon, hoe roder onze zoete aardbeien...en voor zij die dit wensen: kom ze zelf plukken. Heerlijk om samen te doen met het gezin of om in alle rust te onthaasten.

Twee extra afhaalpunten voor aardbeien in het Gentse op **DINSDAGEN**. Af te halen in de Poelsnepstraat vlakbij station St-Pieters of in de Hippoliet Persoonsstraat in Gentbrugge. Natuurlijk kan je ook altijd in het Uilenbos aardbeien afhalen.

Bestelling plaatsen: mail naar info@uilenbos.be

Prijs: 6 Euro per bakje van 500gr

Zelfpluk aardbeien: 7 euro/kg. **Geef een seintje voor een afspraak.**

De zon wordt dezer dagen vergezeld van een frisse lentebries en de voorspelde regen blijft gelukkig uit. Ideaal weer om onze venkel, selder en knolselder te planten (al mag het al eens regenen na het planten). Het plantseizoen draait nu op volle toeren en het wieden gebeurt op kruissnelheid...de eeuwige strijd met het snelgroeïende (on)kruid. De bloesems van onze fruitbomen zijn uitgebloeid, nu is het geduldig wachten op kersen, appels, peren en pruimen. We verwachten een bescheiden oogst omwille van het erg koud voorjaar en dus geringe bestuiving. Aan onze zuidgevel groeit een kiwi, het is een onstuimige groeier met een overvloed aan bloemetjes, laat in de herfst, net voor de vorst kunnen we twee kistjes kiwi'soogsten. Die zijn dan nog heel hard en moeten nog een paar weken rijpen in huis. Het idee 'eetbare tuin' heeft ons altijd aangesproken.

De dagen lengen iedere dag aan, de zon verdwijnt pas na 21 u achter de horizon. De gelegenheid om lang na te tafelen of te genieten van een avondwandeling met zicht op de zonsondergang. En met een beetje geluk is het een heldere nacht en word je overdonderd door onze sterrenhemel. (Daphné)

Recepten van Kirsten

Radijssoep met pijnboompitten

Breng 1 l bouillon aan de kook. Voeg het grofgesneden loof van een flinke bussel radijzen toe en laat ca 10 min sudderen. Neem van het vuur en voeg 50 g (kruiden)roomkaas toe. Mix de soep en breng op smaak met peper en zout. Voeg dan een tiental gesnipperde blaadjes munt, wat preischeuten, de gesnipperde radijsjes en 2 à 3 el droog geroosterde pijnboompitten toe. Meng en serveer onmiddellijk.

Tip: Je kan ook de munt en co in de borden doen en de gemixte soep daarover opscheppen. Dat is mooier en dan kan je kiezen hoeveel je erin doet.

Koolrabi in gembersinaassaus

Stoof 2 geschilde en in blokjes gesneden koolrabi's aan in wat boter of ghee. Voeg na een vijftal minuten 2 tl geraspte gember toe en bak even mee. Voeg dan 1 dl sinaasappelsap en 2 tl geraspte schil van sinaasappel toe. Breng aan de kook en laat sudderen tot de koolrabi gaar is. Dik de saus evt met wat maïzena. Voeg 1 tl honing en 1 el boter toe. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Als je de kruidige smaak wat sterker wil, kan je ook je gember en sinaasschil al even koken in het sinaassap. Als het kookt, van het vuur nemen en een kwartiertje laten trekken. Dan kan je het gebruiken om je koolrabi te bevochtigen en gaar te koken.

Komkommersalade met yoghurt dressing

Snij een geschilde komkommer overlangs in 2 en dan in schijfjes. Maak een sausje van 2 el mayonaise en 2 el yoghurt. Breng op smaak met peper, zout, een scheutje citroensap, 1 geraspt teentje knoflook en wat dille. Doe het sausje over de komkommer, meng goed en serveer meteen.

Tip: Als je de salade al even op voorhand wil maken of ze moet op een buffetje staan en wordt dus niet onmiddellijk opgegeten, dan laat je best de komkommerschijfjes eerst wat trekken met 1 tl zout. Het water dat er zo uitkomt, giet je weg en dan pas doe je er de saus over. Pas wel op met zout in je saus dan! Op deze manier wordt je salade minder waterig als ze een tijdje staat.

Wie liever geen mayonaise gebruikt, kan in de plaats gewoon enkele el olijfolie en wat (plantaardige) room gebruiken, het citroensap kan je dan ook iets vermeerderen.

Zomerse lentegro(e)n(t)jes van Anke, Bert, Ingrid, Kenneth, Daphne, Pieter-Jan, Ceidi, Johan, Didi, Kirsten, Mich & Bé.