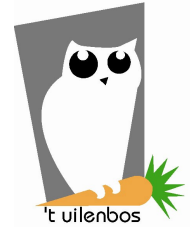


# Uilenbosbrief

Vrijdag 3 juni 2016



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
tomaat				hamerlinck	appel jonago	appel jonago	gold
sla				uilenbos	kiwi	kiwi	
		wortel		biofresh			
		warmoes		serre tine	meloen water	meloen water	kiwi
raapjes	raapjes	raapjes		uilenbos	sinaas ovale	sinaas ovale	
spinazie	rode biet		spinazie	uilenbos			meloen water
pijpui	pijpui			uilenbos		aardbei	sinaas ovale
radijs	radijs	radijs		uilenbos	banaan fair trade	banaan fair trade	
courgette			courgette	uilenbos			
aubergine	aubergine			hamerlinck			banaan fair trade
paprika	paprika			hamerlinck			
			appel jonago	biofresh (B-NL)			
			aardbei	uilenbos			

Graag de plastic dekvellen terug in de bakken leggen voor hergebruik, met dank!

Alles bio controle BE-BIO-02

Beste,

Een van de eerste werkzaamheden toen we de grond hier in gebruik namen was het opnieuw laten uitgraven van de grachten. Onze voorgangers hadden verschillende grachten dichtgereden om grotere percelen te maken, handig voor grote landbouwmachines. Voor onze diverse teelten zijn kleinere percelen prima, voor de groente is een goede afwatering heel belangrijk. De omvangrijke grondwerken van vorig jaar hebben heel wat geld gekost, maar bewijzen nu hun nut, plaatsen die vroeger bij regenweer in een modderpoel veranderden, blijven nu goed toegankelijk. We zien nu ook waar de afwatering beter kan. Wat een geluk dat Mich zondag nog eens met de schoffelbalk door de teelten gereden is, nu na de hevige regenbuien is dat onmogelijk. Als het zo nat blijft wordt het wieden handwerk!

Laten we hopen dat het nu wat opdroogt! De opbrengst vd aardbeien loopt sterk terug door het donkere, natte weer. Sommige gewassen houden er niet van om met de voetjes in het water te staan en wanneer de luchtvochtigheid zo hoog is, dreigen ook schimmels de kop op te steken. Wat een verschil met vorig jaar toen was het net een heel lange droge periode. Uiteraard gebruiken wij absoluut geen middelen tegen schimmels. Zonder is gezonder luidt de slogan van VELT.

Dit weekend kan je tuin-inspiratie opdoen in 190 gifvrije tuinen, [www.velt.be/ecotuindagen](http://www.velt.be/ecotuindagen).

Er zijn nog steeds plukrijpe aardbeien in de aanbieding.

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

### Spinaziesoep met kikkererwten en tomaat

Fruit 2 fijn gesnipperde uien en 3 geraspte teentjes knoflook aan in wat boter tot ze glazig zijn. Voeg dan 150 g gekookte kikkererwten toe en 1 l bouillon. Laat 10 min koken. Voeg dan flink wat in fijne reepjes gesneden spinazie, een beetje gesnipperde (Roomse) kervel en wat gesnipperde lavasblaadjes (niet overdrijven!) toe en breng weer aan de kook. Neem van het vuur en mix. Voeg 100 g grof gemixte of gehakte kikkererwten toe en warm weer door. Breng op smaak met peper en zout. Bak 4 in blokjes gesneden tomaten in wat olijfolie tot ze zacht zijn, voeg de soep toe en serveer.

*Tip: Lekker als je in het bord of de kom ook nog wat blokjes feta legt.*

*Je kan het eerste gedeelte van de soep al maken op voorhand en bewaren in de koelkast. Op het moment zelf bak je de tomaten aan en voeg je koude soep toe. Je warmt dan nog even door en klaar.*

### Raap-appelslaatje

Rasp 1 geschilde appel en 2 geschilde rapen. Besprenkel met wat citroensap en meng goed. Maak een sausje door 3 tl mayonaise, 2 tl yoghurt (of platte kaas) en een scheutje olijfolie te mengen met wat gesnipperde bieslook. Breng op smaak met peper en zout. Giet het sausje over de groenten en meng.

*Tip: Als je bieslook al in bloei staat, gebruik je niet de sprietjes, maar de bloemetjes.*

### Krokante radijschips uit de oven

Stoom de volledige radijsjes tot ze net niet beetbaar zijn. Dit gaat zeer snel! Maak een marinade van enkele el olijfolie op smaak gebracht met zout en peper. Snij de radijsjes in schijfjes en leg ze in de marinade. Schud eens goed zodat de radijsschijfjes aan alle kanten bedekt zijn met de marinade. Leg ze daarna op een bakpapier op een ovenschaal, zorg dat ze niet op elkaar liggen. Zet even in een voorverwarme oven van 180°C. Als ze een kleurtje krijgen, draai je ze om. Als de schijfjes beginnen te krimpen zijn ze klaar. Haal uit de oven en serveer.

*Tip: Uiteraard kan je ook nog andere kruiden toevoegen aan de marinade. Dille is bv lekker. Maar ook kaneel met wat honing is een lekkernij, ietwat zoet-pikant.*

*Lentegroe(n)tjes van Anke, Bert, Ingrid, Senne, Daphne, Kenneth, Pieter-Jan, Ceidi, Didi, Sven, Johan, Kirsten, Mich & Bé.*

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

tel 0491/042 195 – rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401- BIC: HKBABE22

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