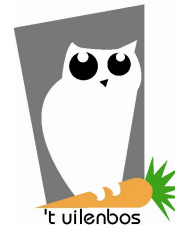


# Uilenbosbrief

Vrijdag 24 juni 2016



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
coctail toma	coctail toma	coctail toma	coctail toma	hamerlinck	appel maribe	appel maribel	
sla		andijvie	sla	uilenbos	watermeloer	watermeloer	
warmoes	warmoes		warmoes	uilenbos	nectarine	nectarine	sinaas valen
courgette	courgette			uilenbos			nectarine
aubergine		aubergine		hamerlinck	sinaas valen	sinaas valen	watermeloer
paprika	paprika	paprika		hamerlinck		banaan fair t	ananas
romanesco				uilenbos			
komkommer	komkommer		broccoli	uilenbos			
	broccoli	broccoli	aardbei	uilenbos			
			banaan fair t	bf			

Alles bio controle BE-BIO-02

**Er is in het nieuws heel wat te doen over de plastic zakjes. Terecht! Om de groente toch vers te houden (vooral tegen het uitdrogen) gebruiken we al een tijdje plastic herbruikte dekvellen. We merken dat ze echter moeilijk terugkomen, we kopen ze niet graag aan, want dan konden we even goed plastic zakjes blijven gebruiken. Graag de plastic dekvellen terug in de bakken leggen voor hergebruik, met dank!**

Beste,

En plots zijn er weer aardbeien (in de gemengde manden), de late variëteit Malvina. Vorig jaar probeerden we ze al eens, maar toen konden we er de wespen niet uithouden. Dit jaar is nog geen wesp te bespeuren. Wellicht ondervinden de grondwespen problemen door ondergelopen nesten. Met de bloemkolen wil het niet echt lukken, wellicht zag je ook elders of in het nieuws, dat deze planten veel last hebben van te natte voetjes. Wel veel broccoli, maar ze zijn een pak kleiner dan vorig jaar.

Ook nieuw op de webshop en voor de aardappelabonnementen zijn onze frieslander patatjes. De piepers zijn een pak kleiner dan vorig jaar en geven ook maar 30% van de opbrengst van vorig jaar. En dat ondanks het graven van kanaaltjes om het water tussen de patatjes weg te krijgen. Je hoeft ze niet te schillen. Je mag ze met huid en haar koken en verorberen. En terwijl ik dit schrijf giet het pijpestelen...

**Wie op vakantie gaat, kan zijn pakketjes doorgeven aan burens of familie of schenken aan VLOS (vluchtelingenorganisatie) in St-Niklaas. Laat ons op tijd iets weten!**

**Workshop "bloemschikken met groente" in 't uilenbos op dinsdag 5 juli (14u00 of 19u30), 2 uur durende workshop, alle bloemschikmateriaal, deskundige begeleiding en mooi afgewerkt bloemstuk om mee naar huis te nemen, groene bio hapjes en drank. Prijs 50€**  
Inschrijven via [area.floribus@telenet.be](mailto:area.floribus@telenet.be) of bel naar 09/3491535

## Recepten van Kirsten

### Broccoli met amandel-citroensausje

Stoom 1 in kleine roosjes gesneden stronk broccoli beetgaar. Maak ondertussen de saus door 75 g boter te smelten (geen te hoog vuur, de boter mag niet verbranden). Als de boter volledig gesmolten is, haal je ze van het vuur en voeg je 2 à 3 el citroensap, 1 tl geraspte schil van citroen en 40 g amandelschilfers toe. Schep de nog warme broccoli erdoor en breng op smaak met peper en zout.

*Tip: Je kan de amandelschilfers evt eerst roosteren in een droge pan tot ze lichtjes bruin zijn.*

### Broccoli met geroosterde amandelschilfers

Rooster 2 el geschaafde amandelen in een droge pan tot ze goudgeel zijn. Bak 1 tl geplet korianderzaad (of 1 tl poeder) aan in wat olie. Voeg 1 geraspt teentje knoflook en 2 tl geraspte gember toe en bak even mee. Voeg dan in stronk in kleine roosjes gesneden broccoli toe en bak ook mee tot de broccoli beetgaar is. Maak een sausje van 2 el rode wijnazijn, 1 el ketjap en 2 tl sesamololie. Giet dit over de broccoli en meng goed. Bestrooi met geroosterde amandelschilfers en serveer.

*Tip: Ketjap is Indonesische sojasaus. Die heeft een andere smaak dan de sojasaus die wij kennen, maar je kan ook bv tamari met een beetje ketchup en een beetje honing gebruiken. Dat benadert de smaak. Je kan ook gewoon tamari gebruiken, is ook lekker, alleen iets anders. Minder zoetzuur-achtig.*

### Warmoestaart met geitenkaas

Stoof 450 g in reepjes gesneden warmoes aan in wat olie tot ze goed geslonken is. Roer 5 eieren los met wat peper, zout en nootmuskaat. Voeg hier 125 ml (plantaardige) room aan toe en 200 g verse geitenkaas (in kleine schepjes, beetje met een keer). Voeg dan de warmoes toe en meng goed. Leg een bladerdeeg in een taartvorm met bakpapier. Doe de groentenvulling erin en bak ca 25 min op 180°C. Haal ze er dan even uit, leg boven op de taart 100 g grof gehakte

amandelen of cashewnoten en zet terug in de oven. Bak nog ca 20 min verder. Het ei moet goed gestold zijn en de bovenkant mag lichtjes gekleurd zijn.

*Tip: Je kan kiezen of je de stelen aan de warmoes laat of niet. Met de stelen eraan heb je af en toe een lekkere beet, zonder maakt het allemaal wat smeùiger. Ook lekker overigens met een blauwschimmelkaas ipv geitenkaas. Of een mengeling van de twee.*

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