

# Uilenbosbrief

Vrijdag 15 juli 2016



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
tomaat	tomaat		tomaat	hamerlinck	kiwi	kiwi	
sla	sla	sla	sla	uilenbos	aalbes	aalbes	stekelbes
wortel	wortel		wortel	uilenbos	watermeloen	watermeloen	aalbes
groene selder	groene selder	bleekselder	bleekselder	uilenbos		victoria druif	
labboon	labboon			uilenbos	banaan fair t	banaan fair t	victoria druif
courgette		courgette		uilenbos	stekelbes	stekelbes	kiwi
prei	venkel	venkel	aalbes	uilenbos			
komkommer	komkommer	komkommer		ub/hamerlinck			
			victoria druif	biofresh			

Alles bio controle BE-BIO-02

Met de wind in de haren komen we van het veld. Met veel lekkere oogst. Deze week iets nieuws in de pakketten: broccoli-roosjes of broccoli-spruitjes, de iets kleinere bloemen in wording. Deze verschijnen eens de *hart-/centrale* broccoli geogst is. We spelen met het idee om jullie ook te laten proeven van de broccoli-bloemen, iets wat in restaurants vaak wordt geserveerd. Op het veld komen de niet geogste broccolies in bloei. De kleine gele vlinderbloempjes komen tevoorschijn en beginnen te bloeien: een ware smaakbom.

Voor wie van botanische tekeningen van groenten en bloemen houdt, en voor zij die genoten hebben van de iets specialer smakende cassis of zwarte bes, dit volgend leuk weetje: botanische tekeningen van cassis verschenen vaak samen met afbeeldingen van de beestjes die er graag vertoeven. Zo verscheen cassis vaak met de afbeelding van een miniscule huisjesslak, duimspijker groot, die haar eerste momenten graag doorbrengt op de bes. Een waar plezier om ze te ontdekken tijdens het oogsten. Misschien heb je er wel een ontdekt bij het verorberen van de besjes ;)

Voor zij die fan zijn van botanische tekeningen, hier een leuke weblink:

<http://plantcurator.com/medicinal-plants-german/>

## Venkel met steranijs

Snij 2 venkelknollen in schijven. Fruit de venkel in olijfolie tot hij glazig is. Voeg 1 à 2 steranijsjes toe en eventueel een beetje water. Laat met een deksel op de pan stoven tot de venkel beetgaar is. Roer regelmatig en voeg indien nodig een beetje water toe. Laat op het einde nog ongeveer 5 minuten stoven zonder deksel tot al het vocht verdampst is. Haal de pan van het vuur en voeg kleine stukjes boter of smen toe en zout en peper. Roer nog even door en serveer warm. Tip: Smen is zoute, gerijpte boter evt op smaak gebracht met kruiden als tijm en oregano uit de Marokkaanse keuken. Je kan ook zelf boter of beter nog ghee met wat zout mengen en zo gebruiken. Je kan zelf ook smen maken, kijk daarvoor maar eens op internet.

## Venkel met citroensaus

Stoom 2 in schijven gesneden venkelknollen goed gaar. Besprenkel met wat citroensap voor je ze stoomt. Fruit 1 zeer fijn gesnipperde ui in wat boter tot ze glazig is. Voeg een heel klein beetje witte wijn (of bouillon) toe om ze gaar te stoven. Meng de venkel en de ui. Maak ondertussen de saus door 100 ml stoomvocht te mengen met wat bouillonpoeder en aan de kook te brengen. Voeg wat bindmiddel (bv kuzu, arrowroot, maïzena,...) toe totdat de saus lichtjes dik. Voeg al roerend sap van 1 citroen toe en 1 el fijn gesnipperde peterselie en 1 el fijn gesnipperde citroenmelisse. Breng op smaak met peper, zout, 1/2 tl paprikapoeder, een beetje bieslook en en een beetje dille. Giet de saus over de venkel.

## Geglazuurde wortelen

Stoom 400 g geschilde en in schuine schijfjes gesneden wortelen beetgaar. Fruit 2 geraspte teentjes knoflook in wat boter of ghee (geklaarde boter), voeg 1 tl (zwart) mosterdzaad, 1 tl kurkuma en 1/2 à 1 tl sambal toe. Roer even en voeg de gestoomde wortel toe. Roer weer en voeg dan 1 tl honing en 2 el citroensap toe. Voeg evt een klein scheutje water toe om de kruiden goed te verdelen. Laat stoven op een zacht vuurtje tot de worteltjes een glazuurtje hebben. breng op smaak met zout. Tip: Als je kleine, jonge wortelen hebt, kan je ze ook in hun geheel laten, maar wel goed gaar stomen. Laat er dan nog een toefje groen bovenop. Dat oogt heel mooi!

Zomergroe(n)tjes van Thijs, Bert, Ingrid, Senne, Daphne, Sven, Johan, Kirsten, Mich & Bé.

