

Uilenbosbrief

Vrijdag 5 aug 2016



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	ub (serre tine)	peer	peer	
sla	sla	sla	sla	uilenbos	aalbes	aalbes	kiwi
	wortel	wortel		uilenbos	meloen		aalbes
rode biet	rode biet			biofresh	black magic	black magic	meloen
pattisson	cherry of paprika	warmoes		uilenbos		nectarine	
prei		prei	prei	uilenbos		banaan fair t	black magic
courgette	courgette		komkommer	uilenbos			
aubergine				serre tine			
komkommer			aalbes	uilenbos			
knolselder	knolselder		black magic	biofresh			

Alles bio controle BE-BIO-02

Beste,

Dank zij een enthousiast kookteam is het op **zaterdag 13 aug** weer **Lange Tafel op 't Uilenbos**. We koken met wat er over is van de winkel en nog te oogsten op het land een bio driegangenmenu aan 15€/pers tvv het kinderarmoedefonds. www.kinderarmoedefonds.be

Welkom om 18.30u. Inschrijven via mail info@uilenbos.be of tel 0497/381683.

Max 35 deelnemers. Snel inschrijven !

Preistengels in alle gewone en gemengde manden. Soms kan je al een aanzet vinden tot bloemvorming wanneer je de prei overlangs doorsnijdt. Die kern mag je zonder problemen opeten, is wat meer zoet en knapperig dan de rest van de prei. De aanzet tot bloei komt veel vroeger dan andere jaren, te wijten aan te veel regen in het voorjaar. We zouden bijna voorstander worden van de steriele verticale LED-fabrieksteelt van groente waar in deze komkommertijd zoveel rond te doen is. We stellen ons wel vragen bij steriel geteeld voedsel met een hoge energiekost. De levende grond is een heel complex samenleven van schimmels, aardwormen, rondwormen, bacteriën, eencelligen...het lijkt me dat dit bodemvoedselweb niet zomaar te vervangen is te door wat kunstmatige substanties. Geef ons toch maar de levende aarde met alles erop en eraan. Dat er dan al eens iets misloopt nemen we er dan (niet altijd met plezier) bij. Wie zich graag in het bodemleven verdiept :-) raden we volgend boek aan "Het bodemvoedselweb. Alle kleine beestjes helpen." door Jeff Lowentes en Wayne Lewis.

Recepten van Kirsten

Oosterse warmoes

Fruit 2 geraspte teentjes knoflook en 1 el geraspte gember in wat kokosolie. Voeg de in stukjes gesneden stengels van 500 g warmoes toe en bak enkele minuten mee. Voeg dan de in reepjes gesneden bladeren van de warmoes toe en bak ook mee tot de groenten gaar zijn. Neem van het vuur en voeg 2 el tamari en 1 el citroensap toe en meng goed. Breng op smaak met peper (en zout). Voeg 2 el droog geroosterde pijnboompitten toe en serveer.

Tip: Lekker met eiernoedels of rijstnoedels. Je kan de pijnboompitten dan vervangen door droog geroosterd sesamzaad (opletten, springt uit de pan!).

Mediterrane warmoes

Fruit 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat olijfolie. Voeg enkele blaadjes salie toe en bak even mee. Voeg dan de in stukjes gesneden stengels van 500 g warmoes toe en bak ook enkele minuten mee. Daarna voeg je 2 à 3 in stukjes gesneden tomaten, de in reepjes gesneden warmoesbladeren en een tiental gehalveerde (liefst zwarte) olijven toe. Laat ca 10 min sudderen. Neem van het vuur en voeg 1 dl yoghurt toe. Breng op smaak met peper, zout en wat paprikapoeder.

Courgettstengels uit de oven

Snij 1 kleine courgettes in de lengte in 2. Snij deze stukken nog eens in de lengte in 3, telkens naar het midden snijdend, zodat je in totaal 2 x 6 driehoekige "stengels" hebt. Klop het eigeel van 2 eieren los en meng het met peper en zout. Hak enkele takjes peterselie zeer fijn, samen met enkele el amandelschilfers en enkele el fijn geraspte Parmezaanse kaas. Haal de courgettstengels door het eigeel, leg op een ovenschaal, bestrooi met het kruidenmengsel en bak ca 1 kwartiertje in een voorverwarmde oven van 180°C. De kaas mag mooi gegratineerd zijn, zo heb je een krokant Irostje en een zachte binnenkant.

Tip: Ook lekker als je wat citroensap aan het ei toevoegt en evt wat citroenrasp aan de kruidenmengeling.

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