

Uilenbosbrief

Vrijdag 9 september 2016



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
andijvie/rood	andijvie/rood	andijvie/rood	sla	uilenbos	peer conf	peer conf	
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	ub (serre tine)	watermeloen	watermeloen	grapefruit
sla	spitskool	koolrabi	courgette	uilenbos		avokado	watermeloen
knolselder	knolselder	knolselder		uilenbos		druif italie	avokado
daikon	daikon of broccoli	broccoli	broccoli of knolselder	uilenbos			banaan fair t
bloemkool	sla			uilenbos	appel delbar	appel delbar	
paprika	boon	aubergine	paprika	serre tine	banaan fair t	banaan fair t	druif italie
komkommer	komkommer			uilenbos			
			appel/peer	van eykeren			
			banaan fair t	biofresh			

Alles bio controle BE-BIO-02

Beste,

Donderdag mochten de boeren Senne en Mich nog eens op uitstap: het was netwerkdag en beurs voor de kleine en middelgrote tuinbouwbedrijven in de Grenshoeve in Bellegem vlakbij Kortrijk. We genoten van een rondleiding van Luc en An die hun gangbaar varkensbedrijf omzetten naar een bio-zelfpluktuin voor een 100tal gezinnen nu drie jaar geleden.

Ook Bellegem had sterk te lijden onder het natte voorjaar en dat zag je aan de gewassen die nu (later dan gepland) oogstklar zijn, maar veelal kleiner en veel minder oogst; voor ons een heel herkenbaar beeld. Luc en An krijgen veel begrip van hun plukkers dat het deze zomer wat minder was, het risico van de boer is in deze verdeeld over alle plukkers. *Leven op het bioritme van de seizoenen* is hun motto, en dit jaar was wel bijzonder voelbaar wat dat kan betekenen. Geen overvloed deze zomer ...

Verder heel wat demonstraties in Bellegem: bodembewerking, onkruidbestrijding, biologische bestrijding van de suzuki fruitvlieg, ergonomie op het bedrijf, ... Heel wat leuke (en soms dure) speeltjes voor de bioboer ...

Interessant vonden wij Atelier Paysan die hun innovaties doorgeven als tekeningen, dus zonder copyright: ieder ontwerp (en in hun geval hebben die hun degelijkheid bewezen) mag door elke boer nagebouwd worden.

De **fruitmobiel** komt naar het **Uilenbos** op zaterdag 17 september! Meer informatie over hoe alles in z'n werk gaat, hoe je eigen fruit laten persen, en nog veel meer vind je verder op de website <http://www.mobielefruitpers.com> Reserveren is noodzakelijk!

Recepten van Kirsten

Andijvie uit de oven met ei

Stoom of kook 1 in reepjes gesneden krop andijvie beetgaar. Meg met 2 in blokjes gesneden (vlees)tomaten. Breng op smaak met peper en zout. Doe dit in een met olijfolie ingevette ovenschaal. maak in de groenten 4 kuiltjes. Breek daarin telkens 1 ei en kruid dit met peper, zout en nootmuskaat. Strooi over het geheel geraspte oude kaas (of een andere pittige kaas). Zet ca 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 180°C. Serveer per persoon de andijvie met een ei.

Tip: Je kan ook de kaas niet over de eieren doen, dan zie je ze goed liggen om te serveren en dat is ook mooi. Anderzijds is het verrassend als het ei wel verstopt ligt onder de kaas.

Roerbak andijvie

Bak 100 g in schijfjes gesneden champignons aan in wat olijfolie tot ze lichtjes bruin zijn. Voeg dan 3 in ringetjes gesneden pijpuitjes toe, evenals 2 geraspte teentjes knoflook en 1 in reepjes gesneden rode paprika. Bak door tot de paprika wat slapper wordt. Voeg dan 1/2 krop in grove stukken gescheurde andijvie toe. Bak tot de andijvie geslonken is. Voeg ook enkele gesnipperde, verse muntblaadjes toe. Breng op smaak met peper en zout en serveer.

Tip: Uiteraard ook lekker met andere paddenstoelen. Voor de mooie look kan je ook 1/2 gele en 1/2 rode paprika gebruiken. Wie het graag iets exotischer heeft, kan ook samen met de champignons enkele in grove stukken gesneden geweekte droge vijgen toevoegen.

Pasta met broccoli en kruidenkaas

Stoom 1 à 2 in roosjes gesneden broccolistronken beetgaar. Kook 300 g padsta (krulletjes of vlindertjes) beetgaar. Rooster 4 el cashewnoten in een droge pan. Bak 3 in ringetjes gesneden pijpuitjes kort aan in wat olijfolie en voeg dan 250 g oesterzwammen of (kastanje)champignons toe. Bak even mee. Voeg dan 100 g kruidenroomkaas toe en roer goed. Evt ook een scheutje bouillon of witte wijn. Doe dan de broccoli en de pasta bij dit mengsel en bak weer even door. Breng op smaak met peper en zout. Voeg op het einde de cashewnoten toe en roer goed. Serveer met geraspte Parmezaanse kaas en evt een scheutje olijfolie.

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