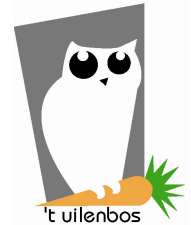


Uilenbosbrief

Vrijdag 10 maart 2017



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
winterpostelein	winterpostelein	winterpostelein	winterpostelein	uilenbos	appel	appel	
	landkers	landkers	witloof	uilenbos/tine	peer	peer	
witloof	spinazie	spinazie	spinazie	tine/uilenbos	sinaas moro	sinaas moro	sinaas moro
broccoli	broccoli	broccoli	broccoli	bf (ES)		kiwi	kiwi
	knolselder	knolselder		bf (B)	banaan ft	banaan ft	banaan ft
wortel	wortel	wortel	appel cox	bf (B)			clementine
kervel	veldsla	veldsla		uilenbos		avokado	avokado
bleekselder	bleekselder	bleekselder	sinaas moro	bf (ES)			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Beste,

In de serres is het seizoen nu volop begonnen, onze collega Tine Vanackere plantte een deel van haar serre voor ons vol met bloemkool, spitskool, sla, ... Ook bij ons staan de tunnels vol bladgroente voor de pakketten van volgende weken: postelein, veldsla, babyleaf, pijpui.

Buiten is het afwachten tot de grond voldoende opgedroogd is om te bewerken, dus liefst even geen regen en veel wind die de grond opdroogt. Het is altijd een spannende periode, de zaden kunnen eventueel nog wat langer in de zakjes wachten, maar plantgoed kan te groot worden, of te lang in de potgrondblokjes zitten ...

Ondertussen vervelen we ons echter niet. Zolang we de grond buiten niet kunnen klaarleggen wordt er aan machines gelast, getimmerd, fruit gesnoeid, de loods opgeruimd en heringericht, enzovoort, enz. Oude en nieuwe seizoenswerkers dienen zich aan, we zouden niet weten hoe we de lente en zomer zonder hen kunnen bolwerken, maar voorlopig is er voor hen nog geen werk.

Leestip: Nu de eerste hommels-koninginnen uitvliegen zijn de boeken van Goulson over hommels een echte aanrader: "Een verhaal met een engel" bijvoorbeeld. Ooit heb ik dat moeten studeren maar door de vlotte en verhalende manier waarop Goulson schrijft, zal het me waarschijnlijk veel beter bijblijven.

Pastasalade met winterpostelein

Kook 75 g krulletjes of vlindertjes beetgaar. Maak een sausje van 8 el olijfolie, 3 el ciderazijn, 1 tl mosterd en 1/2 tl honing. Meng goed en breng op smaak met peper en zout. Rooster 2 el pijnboompitten in een droge pan tot ze lichtjes bruin zijn. Hak 2 bosjes winterpostelein, maar niet te fijn. Meng de (evt nog warme) pasta met de winterpostelein, de pijnboompitten en enkele el van de saus.

Tip: Je kan er evt ook nog wat blokjes feta onder mengen. Of blokjes geroekte tempeh, gebakken in wat olijfolie. Of als niet vegetariër: krokant gebakken spekjes.

Groen boost-soepje van winterpostelein

Fruit 1 gesnipperde ui en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat olijfolie. Laat ca 1 kwartiertje stoven op een laag vuurtje. Voeg evt een heel klein scheutje water toe indien nodig. Voeg dan 3/4 l bouillon toe en breng aan de kook. Voeg dan 2 à 3 busseltjes winterpostelein toe en neem van het vuur. Mix en breng op smaak met peper, zout en een scheutje citroensap.

Tip: Ipv citroensap, wat het iets frisser maakt, kan je ook (plantaardige) room toevoegen voor een romiger soepje. Op dit moment kan je ook daslook gebruiken ipv knoflook. Die voeg je dan samen met de postelein toe.

Pasta met broccolisausje en pijnboompitten

Stoom 1 à 2 in kleine roosjes gesneden broccolistronken beetgaar. Spoel af met koud water zodat de garing stopt. Verdeel de hoeveelheid broccoli in 2. Mix ca 75 g grof geraspte (of in kleine blokjes gesneden) Parmezaanse kaas, blaadjes van een 10tal stengels basilicum en een scheut olijfolie tot een sausje in een blender. Voeg hier 2 geraspte teentjes knoflook en 1 deel van de broccoli aan toe. Mix opnieuw tot je een smeuiige saus krijgt. Voeg olijfolie toe indien nodig. Breng op smaak et peper, zout en een scheutje citroensap. Kook ondertussen je pasta beetgaar. En rooster 2 à 3 el pijnboompitten in een droge pan lichtjes bruin. Bak de overgebleven broccoliroosjes aan in wat olijfolie of in boter/ghee tot ze lichtjes bruin zijn. Serveer de pasta met de broccolisaus, de broccoliroosjes, de pijnboompitten en evt wat extra Parmezaanse kaas.

Tip: Je kan de saus ook opwarmen. Dan voeg je nog geen citroensap toe, warm de saus op, voeg evt een scheutje (plantaardige) room toe, neem van het vuur en voeg een scheutje citroensap toe. Ook lekker als je er nog een pittig groen blaadje als waterkers, tuinkers, landkers of rucola aan toevoegt.

De knoflook kan je op dit moment ook vervangen door verse daslook.

Gert, Inge, Lise, Ingrid, Ceidie, Sven, Didi, Pieter-Jan, Johan, Kirsten, Mich & Bé

't Uilenbos – Moerbeke-Waas – info@uilenbos.be – www.uilenbos.be
tel 0491/042 195 – rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401- BIC: HBKABE22
Thuisverkoop op vrijdagnamiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.