

Uilenbosbrief

Vrijdag 9 juni 2017



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
trostomaat	tomaat	tomaat	trostomaat	hamerlinck	appel pinov	appel pinov	
sla	sla	sla	sla	uilenbos	aardbei		sinaas vale
koolrabi	spitskool	spitskool	koolrabi	uilenbos		aardbei	
radijs	selder			uilenbos		banaan	banaan
broccoli	broccoli	broccoli	broccoli	uilenbos	abrikoos	sinaas	abrikoos
	komkomme	komkomme		hamerlinck	meloen cha	meloen cha	meloen cha
	bloemkool	bloemkool		uilenbos			
		paprika		hamerlinck			
	rode biet	rode biet		uilenbos			
		wortel	appel pinov	bf			
			meloen cha	bf			

Alles bio controle
BE-BIO-02,

Beste,

Het is altijd bemoedigend als we op een opendeurdag voelen dat er interesse is voor waar die groente nu precies vandaan komen en we veel vragen krijgen over hoe dat gaat in de bioteelt. Dank zij de vrijwillige taartenbakkers was het ook gezellig en lekker! Voor wie er zondag niet bij kon zijn op de opendeur op 't Uilenbos, past mss wel één van de komende 'jamsessies'. Nee, we gaan niet musiceren, maar wel trosjesbessen plukken en direct tot jam verwerken op **zondag 2 juli en zaterdag 8 juli, telkens om 13.30u**. Op vraag kunnen we ook jam zonder suiker maken of met alternatieve zoetmiddelen. De kostprijs wordt berekend naargelang de gebruikte ingrediënten en de kilo's geplukte besjes. Jampotjes en alle ingrediënten zijn hier te koop, maar je kan ook zelf bokaaltjes en dekseltjes meebrengen. Voor wie nog nooit zelf jam gemaakt heeft, is het een gelegenheid om het eens uit te proberen, voor wie al jamervaring heeft, is het mss gezelliger om het samen te doen en recepten uit te wisselen. Snel inschrijven via een mail of de fb pagina "vrienden van het uilenbos" het aantal plaatsen is beperkt. Uiteraard mogen kinderen meedoen, er is hier ook veel plaats om intussen buiten te spelen. Natuurlijk hopen we dat het dan lekker regent ;-)

Zomerse receptjes van Kirsten

Rode bietenhummus

Leg 1 geschilde en in maantjes gesneden rode biet in een ovenschaal, besprenkel met olijfolie en bestrooi met peper en zout en wat tijm. Zet ca 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 180°C. Af en toe draaien. De bieten moeten gaar zijn. Laat de bieten een beetje afkoelen. Mix dan 200 g gare kikkererwten, de in stukjes gesneden geroosterde biet, sap van 1/2 citroen, 1 geraspt teentje knoflook, 1/2 tl komijnpoeder, een mespuntje sambal (of harissa) en een beetje olijfolie in een hakmachine of blender. Voeg geleidelijk aan meer olijfolie toe tot je een smeuvige pasta hebt. Breng op smaak met peper, zout en citroensap, indien nodig. *Tip: Is je hummus nog te dik, maar wil je geen olijfolie meer toevoegen, kan je ook een klein scheutje water toevoegen.*

Spaghetti met radijsjes

Kook je spaghetti (of capellini) beetgaar. Fruit ondertussen 1 fijn gesnipperd uitje en 4 el grof gehakte hazelnoten tot het uitje glazig is. Voeg 1 à 2 geraspte teentjes knoflook en een mespuntje sambal (of harissa) toe en fruit even mee. Voeg dan de gesnipperde radijsblaadjes en in schijfjes gesneden radijzen van 2 busseltjes toe. bak enkele seconden mee en neem dan van het vuur. Voeg de spaghetti toe en meng goed. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper, zout en citroensap. Lekker met geraspte Parmezaanse kaas.

Koolrabisalade met gedroogde tomaatjes en schapenkaas

Snij 1 à 2 geschilde koolrabi's in kleine blokjes. Meng met 3 in fijne ringetjes gesneden pijpuitjes en ca 10 grof gehakte (half)gedroogde tomaatjes. Voeg wat zeer fijn gesnipperde rozemarijn en blaadjes van 1 à 2 takjes citroentijm toe. Meng met sap van 1/2 citroen en 2 el zonnebloemolie. Laat een kwartiertje marinieren. Breng op smaak met peper en zout. Verbrokkel 100 g verse schapenkaas op een bakplaat en zet enkele minuten onder een hete grill zodat ze iet of wat gesmolten is. Doe warm op de salade, werk af met wat tuinkers en serveer. *Tip: Heel leuk om in een uitgeholde koolrabi te serveren. Ook lekker als je de schapenkaas er koud onder mengt.*

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