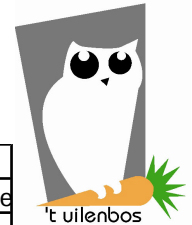


Uilenbosbrief, Vrijdag 16 juni 2017



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
		san marzano		hamerlinck			sinaas vale
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	hamerlinck	perzik	perzik	perzik
sla	sla	sla	sla	uilenbos	appel jonag	appel jonagold	
		selder		uilenbos	banaan	banaan	
komkomme	komkomme	komkomme		hamerlinck		bes	bes
bloemkool	bloemkool	bloemkool	bloemkool	uilenbos	meloen gal	meloen galia	meloen gal
	paprika roo	paprika rood		hamerlinck			
	courgette	courgette		uilenbos			
rode biet	rode biet	rode biet	rode biet	uilenbos			
wortel	wortel	wortel	appel jonag	bf			
			sinaas vale	bf			
			meloen gal	bf			

Alles bio
controle
BE-BIO-02,

Vakantieregeling: Schenking van je pakket in de zomer! Zelf gaan we niet op vakantie, de groentjes gaan gewoon door. Als je met vakantie gaat, kan je je pakket doorgeven aan buren, vrienden of familie, je kan het terugbetaald krijgen, maar je kan het ook schenken aan een goed doel: VLOS Sint-Niklaas. VLOS (Vluchtelingen Ondersteuning Sint-Niklaas) is een ongebonden vzw die vluchtelingen en asielzoekers ondersteunt in hun zoektocht naar opvang, materiële hulp en administratieve begeleiding bij regularisatie. Concreet: je laat ons een week op voorhand weten wanneer je met vakantie gaat, en of we je pakketje mogen doorgeven. We geven de waarde van het pakketje in groente (of fruit) aan het VLOS. Elke vrijdag van de zomervakantie rijden we langs het VLOS om de groente te droppen.

Beste,

De eerste trosjesbessen zijn daar, zelfpluk rode trosjesbes kan vanaf volgende week (bel of mail voor een afspraak), en ook de cassis zal er dit jaar iets vroeger dan anders. We houden je op de hoogte.

“jam”sessies. 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. Inschrijven kan tot maandag 26 juni.

Receptjes van Kirsten

Broodsalade

Snij 2 sneden oud bruin brood in stukjes. Week met wat druppels balsamico-azijn. Meng 1/2 krop stevige salade (in reepjes gesneden) met 4 in stukjes gesneden tomaten, 1/2 in kleine blokjes gesneden (evt geschild) komkommer en 4 à 5 stengels in fijne ringetjes gesneden pijpuitjes. Maak een vinaigrette van sap van 1 citroen, 6 el olijfolie en 2 geraspte teentjes knoflook. Breng op smaak met peper en zout. Meng de saladegroenten met 3 el gesnipperde munt en 3 el gesnipperde koriander (of peterselie), het geweekte brood (mag nog wel stevig zijn!) en enkele el van het sausje. Laat ca 1/2 uurtje marineren. *Tip: Ipv je brood te weken, kan je het ook frituren of bakken. Neem dan brood dat nog niet te hard is, frituur of bak in wat olijfolie. Voeg pas bij het serveren aan je salade toe, anders wordt het wak. Je kan ook nog fijne schijfjes radijsjes toevoegen als extra pittige smaak.*

Kruidenomelet met yoghurtsausje

Klop 6 eieren los met 3 el droog geroosterde pijnboompitten en enkele el fijn gesnipperde kruiden (zoals koriander, peterselie, kervel, bieslook, oregano, marjolein,...). Bak hiervan een omelet in de pan en grill de bovenkant nog even bruin in de oven. Maak een sausje door 1 dl yoghurt te mengen met 3 à 4 in fijne ringetjes gesneden pijpuitjes en 3 à 4 fijn gehakte zwarte olijven. Breng op smaak met peper en zout. *Tip: Als je geen pijpuitjes hebt, kan je ook in heel fijne ringetjes gesneden wit van jonge prei nemen. Je hoeft geen oven te gebruiken om je omelet een beetje te bruinen, maar zorg wel dat hij stevig is, ook aan de bovenkant (deksel op de pan en heel zachtjes garen). Anders vermengt de saus zich met de nog zachte bovenkant van de omelet en dat is niet zo fijn van smaak.*

Courgette met gember

Snij 1 à 2 courgettes in blokjes. Bak 2 tl geraspte gember en 1 zeer fijn gesnipperd uitje (of sjalotje, wat fijner van smaak is) aan tot het uitje half gaar is. Voeg dan de courgetteblokjes toe. Voeg indien nodig een beetje water toe. Als de courgette gaar is afwerken met wat citroensap en zout.

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