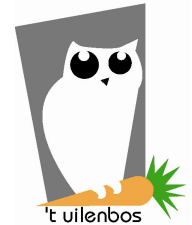


# Uilenbosbrief, Vrijdag 23 juni 2017



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	hamerlinck		ananas	
sla	sla	sla	sla	uilenbos		cassis	cassis
andijvie	warmoes	warmoes		uilenbos	bes	bes	bes
	aubergine	aubergine		hamerlinck	watermeloe	watermeloe	watermeloe
	pijpui	pijpui		uilenbos	appel jonag	appel jonagold	
verse look	verse look	verse look		teerling	sinaas valencia		sinaas val
	komkomme	komkomme	komkomme	ub/hamerl			
bloemkool	bloemkool	bloemkool	bloemkool	uilenbos			
courgette		courgette	bes	uilenbos			
			watermeloe	biofresh			

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 burens, 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,

Voorlopig overleven wij en de meeste van onze plantjes nog de hittegolf. Wat een verschil met de maand juni vorig jaar. Toen konden we niet planten wegens te nat ... Nu is het wachten tot het wat natter wordt vooraleer de rode en witte kolen geplant kunnen worden.

Op het nieuws zagen we treurende bloemkoolvelden. Hier bij ons houden ze voorlopig goed stand, dankzij bodems die goed hun vocht vasthouden. Maar de planten krijgen veel te snel hun bloem, zodat we je nog een keer bloemkool serveren in het pakket. Hoop op jullie begrip !!!

En er zijn ook plantjes die van deze warmte houden; pompoenen en druiven voelen zich in hun sas. Courgetten moeten dagelijks geplukt. En er rijpt van alles vroeger af dan anders: zoals rode bes en cassis.

De eerste trosjesbessen zijn daar, zelfpluk rode trosjesbes en cassis trosjesbes kan vanaf nu (bel of mail voor een afspraak, 6€/kg).

**“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

### Salade van geroosterde bloemkool

Verwijder de harde steel van 1 bloemkool en snij in 4. Snij deze kwarten dan in schijven van ca 1 cm dik. Sommige schijven zullen wat brokkelen, maar dat is niet erg. Leg de bloemkoolschijven op een ovenplaat met bakpapier. Besprenkel ruim met olijfolie, evt gemengd met wat geraspte knoflook. Kruid met gebroken peper en zout. Zet ca 20 min (tot 1/2 uur) in een voorverwarmde oven van 170°C. De bloemkool moet zacht zijn en goudbruin. Je kan de schijven halverwege eens omdraaien als je dat wenst. Maak een sausje van 4 el tahin, gemengd met 2 el citroensap. Breng op smaak met (cayenne)peper, snufje paprikapoeder en zout. Bestrooi de schijven met wat geraspte citroenschil en kleine blokjes feta en serveer met een streepje saus erover.

### Gemengde groentesalade met feta en yoghurtsausje

Snij 2 tomaten in maantjes (of gebruik kerstomaatjes die je halveert), 1/2 geschildte komkommer in schijfjes, 1 rode paprika in dunne schijfjes, wat kleine bloemkoolroosjes en 1 rode ui in zeer dunne ringetjes. Maak een vinaigrette van 12 el olijfolie, 2 el rode wijnazijn en 2 el citroensap. Breng op smaak met peper en zout. Snij 150 g feta in blokjes en laat ca 1 uur marinieren in enkele el vinaigrette. Meng de rest van de vinaigrette met 100 ml yoghurt. Kruid bij indien nodig. Meng de groenten met de fetablokjes en een 10 tal in schijfjes gesneden zwarte olijven. Serveer de saus er apart bij.

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