

Uilenbosbrief

Vrijdag 2 maart 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
daikon	prei	prei	rode biet	uilenbos	appel mairac	appel mairac	
veldsla	veldsla	veldsla	veldsla	uilenbos			kiwi
		rode kool		uilenbos	sinaas azal	sinaas azal	sinaas aza
	winterposte	winterposte	ein	uilenbos	lemoen	lemoen	lemoen
venkel	venkel	venkel	pastinaak	bf (It-B)		clementine k	clementine
bloemkool	bloemkool	bloemkool	bloemkool	bf (It-F)		avokado	avokado
	schorseneren	schorseneren	appel mairac	bf (B-NL)	conference	conference	
zoete bataaf	zoete bataaf	zoete bataaf	sinaas/lem	bf (ES)			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Wreed koud, dus ideaal om eens wat anders te doen: we schreven een artikel over de korte keten verkoop en de kapers op de markt. Het werd gepubliceerd in Mo. Je kan het nalezen op www.mo.be of surf naar onze website uilenbos.be, en klik door naar nieuws voor de link. Alle reacties welkom!

En we volgden een “*masterclass*” over biologische bestrijding van knopkruid, dat Peruaans onkruidje dat pas eind negentiende eeuw bij ons aanlandde maar op dit moment één van de meest persistente zaadonkruiden is. De UGent deed een onderzoek naar de invloed van de manier van grondbewerking en de manier van biologische onkruidbestrijding op de grootte van de knopkruid-zaadbank. (Zaadbank betekent in dit geval de hoeveelheid kiemkrachtige zaden in de bouwvoor.) Volgens de resultaten van dat onderzoek zouden we nog eens diep in de geldbuidel mogen tasten voor nog efficiëntere mechanische onkruidbestrijding ... Er worden reuzestappen genomen in het verbeteren van methodes die het werk van de boer “minder zwaar” maken, ergonomischer, minder belastend voor knieën en rug. Maar wanneer we als bedrijf elk van die nieuwe stappen zouden zetten en meegaan in de robotisering, zitten we al snel aan *overinvestering*. De nieuwe snufjes zijn duur in aankoop, vragen ook onderhoud. Het is geen gemakkelijke evenwichtsoefening, want wie niet mee is, wordt uit de markt geprijsd. Boeren die wel mee zijn, moeten straks nog wat meer aan de computer zitten, er is voorlopig nog geen machine gevonden die ons dat werk uit handen neemt ;-)

Recepten van Kirsten

Venkelsoep met pasta

Fruit 5 in ringetjes gesneden pijpuitjes, 2 geraspte teentjes knoflook en 2 in kleine blokjes gesneden venkelknollen in wat olijfolie. Doe dit op een laag vuurtje zodat ze niet bruin worden, ca 10 min. Voeg dan 1 kleine, in blokjes gesneden courgette, 50 g erwten en 75 g in stukjes gebroken capellini (dunnen spaghetti) toe. Voeg dan ook 1 l bouillon toe. Breng aan de kook en laat pruttelen tot de capellini gaar is. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de soep met telkens 1 à 2 tl pesto, wat fijngesnipperde basilicum en peterselie (of koriander) en een extra scheutje olijfolie.

Tip: Je kan hier ook nog enkele andere groene of witte groenten aan toevoegen, zoals klein beetje pastinaak (niet te veel want anders overheerst de smaak), sperzieboontjes, tuinboontjes, asperges, schorseneren,...

Geroosterde bataaf op Mexicaanse wijze

Leg 4 bataten op een ovenplaat en besprenkel met olijfolie. Zet ca 40 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Ze moeten volledig gaar zijn. Maak ondertussen een salsa door 4 tomaten in zeer kleine stukjes te snijden en op smaak te brengen met paprikapoeder, peper en zout. Besprenkel met limoen- of citroensap en laat ca 1/2 uur marineren. Voeg hieraan dan ook nog wat gesnipperd korianderblad toe. Haal de geroosterde bataten uit de oven, snij voorzichtig middendoor en schep er 2 el yoghurt, 4 el salsa, wat plakjes (goed rijpe) avocado en een beetje gesnipperd korianderblad in. Bedruppel evt extra met een klein beetje olijfolie.

Tip: Je kan er ook nog een beetje gebroken tortillachipjes aan toevoegen.

Schorsenerenquiche

Snij 400 g geschildde schorseneren in stukjes en leg in een ovenschaal. Besprenkel ruim met olijfolie en bestrooi met tijmblaadjes. Zet ca 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 180°C. Af en toe roeren om aanbranden te voorkomen. Bak ondertussen 150 g in reepjes gesneden gerookte tempeh aan in wat olijfolie tot ze lichtjes bruin zijn. Leg de beetgare schorseneren en de tempehreepjes in een bladerdeegtaartbodem. Maak een mengeling van 3 losgeklopte eieren, 1 dl melk en 2 dl room. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Giet dit over de groenten in de taart. Zet gedurende ca 45 min in een voorverwarmde oven van 180°C.

Tip: Uiteraard kan je nog wat extra kaas bovenop de taart doen of een beetje blauwschimmelkaas tussen de groenten leggen. Als extra kruid is dragon heel lekker. Wie niet vegetarisch is, kan ook gebakken spekjes nemen ipv tempeh. Wie veganistisch is, vervangt de eieren, melk en room door een mengeling van gemixte (zijde)tofu, plantaardige room, 1 à 2 el edelgist en evt 1 à 2 el maïsmeel of polenta.

Groe(n)tjes van Reina, Gert, Lise, Anke, Ingrid, Pj, Ceidie, Sven, Didi, 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.