

# Uilenbosbrief

Vrijdag 11 mei 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
spinazie	raapjes bs	spinazie		uilenbos		sinaas azahar	
trostomaat	trostomaat	trostomaat	trostomaat	hamerlinck		appel jonagold	
sla	sla	sla	sla	uilenbos	aardbei	aardbei	aardbei
spitskool	spitskool		bloemkool	tineke	kiwi		kiwi
koolrabi	bloemkool	koolrabi		tineke/ub	banaan fair	banaan fair t	banaan fair
	radijs	radijs	radijs	uilenbos	meloen gal	meloen galia	meloen gal
	pijpui	pijpui		tineke			
	komkomme	papr/komk		hamerlinck			
			meloen/sinabf	(Es)			

Alles bio controle  
BE-BIO-02  
\* bio in  
omschakeling

Beste,

Een groen mandje voorjaarsstoppers: spinazie, pijpuitjes, radijsjes, sla, bloemkool... en voor de fruitmandjes de eerste aardbeien! Het groen van de radijsjes heb ik met pijnboompitjes, walnoten, olijfolie en parmezan, een beetje zout en wat citroensap tot een pesto gemixt, een pittige lentevariant op de zomerse klassieker met geurige basilicum. Komende weken zijn er zoveel boeiende en/of lekkere evenementen op diverse locaties. Enkele wil ik in de kijker plaatsen: zaterdag 12/5 is World Fair Trade Day, heel wat wereldwinkels houden een opendeur, de wereldwinkel Moerbeke organiseert een Fair Trade en korte ketenmarkt van 10u-17u met fietsquiz langsheen verschillende lokale initiatieven, waaronder ook 't Uilenbos. Deelnameformulieren en routeplan zijn ook in onze hoefwinkels te verkrijgen, wij blijven uitzonderlijk tot 16u open. Hetzelfde weekend zijn het ook de bekende tuindagen in Beervelde, [https://www.parkvanbeervelde.be/nl/de\\_tuindagen](https://www.parkvanbeervelde.be/nl/de_tuindagen)

Op zaterdag 2/6 is het opendeur op 't Uilenbos doorlopend van 10u-18u. Een gelegenheid om te ontdekken waar je groente vandaan komen, hoe we de teelten bio beschermen tegen snoodaards, welk kleinfruit je zelf kan komen plukken... en om te proeven van onze aardbeien al dan niet met een ijsje.

## Receptjes van Kirsten

### Maaltijdsoep van linzen en spinazie met bulghur

Fruit 1 grof gehakte ui en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat olijfolie. Voeg 1 tl komijnzaadjes en 150 g (voorgeweekte) linzen toe. Bak even mee en blus met 1 l bouillon. Breng aan de kook en laat koken tot de linzen goed gaar zijn. Voeg 10 min voor de linzen gaar zijn 2 à 3 in stukken gesneden tomaten toe en laat verder meekoken. Als de linzen gaar zijn, mix je de soep. Kook ondertussen 100 g bulghur beetgaar. Meng een bosje fijn gesnipperde koriander met 2 in kleine stukjes gesneden tomaten, 1 tl mosterd, sap van 1 citroen en 4 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Meng dit met de gare bulghur. Bak ondertussen ook 400 g grof gesneden spinazie in wat olijfolie tot de spinazie slinkt. Leg wat van het bulghurmengsel in een diep bord, evenals wat spinazie en giet er soep over.

*Tip: Je kan de soep ook nog serveren met een lepeltje zure room of yoghurt. Of met een gepocheerd eitje, dat geeft een lekker volle, romige smaak aan de soep.*

### Spitskool met wijnsaus

Stoof 1 el mosterdzaad in wat boter of ghee, voeg 600 g in grove stukken gesneden spitskool toe en roer goed. Stoof tot de spitskool een beetje gaar aan het worden is en voeg dan een goede scheut droge witte wijn toe. Laat nog een 10 minuutjes sudderen. Breng op smaak met peper en zout. Haal de spitskool uit de pot, maar laat zoveel mogelijk vocht in de pan achter. Voeg ca 1 dl witte wijn toe aan het overgebleven vocht en breng aan de kook. Meng ondertussen wat dikmiddel (maïzena, kuzu,...) met 1 el witte wijn en voeg dit toe. Laat zachtjes doorkoken tot de saus wat dikker wordt. Neem van het vuur en voeg een scheut (soja)room toe. Roer goed en voeg dan de spitskool terug toe. Laat eventueel nog even doorwarmen (best niet meer koken).

### Gestoomde radijsjes met ijsbergsla

Stoof enkele in fijne stukjes gesneden pijpuitjes en een busseltje in kwartjes gesneden radijsjes aan in wat olijfolie tot de radijsjes glazig worden. Voeg dan wat in fijne reepjes gesneden ijsbergsla toe en meng goed. Laat zachtjes stoven tot alles gaar is en kruid met peper, zout en nootmuskaat.

*Tip: Je kan ook wat sherry of witte wijn toevoegen op het moment dat je de ijsbergsla toevoegt. Ook lekker als je wat in reepjes gesneden spinazie bijvoegt ipv of samen met de ijsbergsla. Heerlijk met 1 à 2 el zure room er op het einde ondergemengd.*

Groe(n)tjes van Elias, Reina, Gert, Lise, Anke, Ingrid, Pj, Ceidie, Sven, Didi, Johan, Kirsten, Mich & Bé