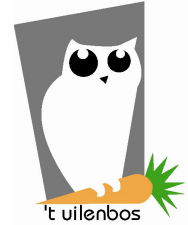


Uilenbosbrief

Vrijdag 18 mei 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
	spinazie		spinazie	uilenbos	sinaas lane	sinaas lane	sinaas lane
aubergine	aubergine	aubergine		hamerlinck	meloen cha	meloen cha	meloen cha
pruimtoma	pruimtoma	pruimtoma	pruimtoma	hamerlinck		appel maribelle	
sla	sla	sla		uilenbos	aardbei	rabarber	aardbei
bloemkool		spitskool	spitskool	uilenbos			kiwi
radijs		kervel		uilenbos			
	koolrabi	koolrabi	koolrabi	uilenbos	banaan fair	banaan fair	trade
	pijpui	pijpui		uilenbos			
komkomme	komkomme	papr/komk		hamerlinck			
			meloen/pom	melmoes			

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

Beste,

Het was een week vol uitdagingen: de vrachtschade aan de jonge kooltjes ondanks de beschermende netten, de pompoenzaadjes die vakkundig opgegraven en opgepeuzeld worden zonder dat we de dader vinden, vaststellen dat ondanks het ideale weer er in de boomgaard veel te weinig bloempjes bevrucht werden... De bijenvolkjes van de imker zijn onmisbaar geworden nu het aantal wilde hommels en bijtjes zo drastisch achteruit gaat. De cassis en trosjesbessen hangen er gelukkig wel prachtig bij. Als het verder ook goed loopt, zullen hier in juni-juli massa's besjes te plukken zijn. Spreek je af met familie, vrienden of voedselteam, dan kan je gezamenlijk ter plaatse de oogst tot jam verwerken in onze leskeuken, kinderen kunnen helpen of ravotten in de speelwei. Spreek op tijd af. Momenteel is er ook zelfpluk voor de aardbeien op afspraak.

Op zat 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

Arabische vruchtensalade met thee

Zet 1/2 l zwarte thee. Maak hem vrij sterk. Laat afkoelen en voeg dan 1 à 2 el honing, 2 el cointreau, 250 ml sinaasappelsap en 2 el rozenwater toe. Meng goed. Voeg hieraan 8 in kleine stukjes gesneden gedroogde vijgen, 12 in stukjes gesneden gedroogde dadels, 2 el rozijnen, 3 el amandelen en 4 el hazelnoten toe. Laat minstens 2 uur marineren (maar liever een nacht) in de koelkast. Snij een kleine meloen (of 3 à 4 perziken) en 3 sinaasappels (lekkerst als je het wit mee van de buitenkant snijdt) in stukjes en meng onder de vruchtenmengeling. Laat nog minstens 1 uur marineren. Serveer dan de vruchten met een beetje vocht bij. Als je wil, voeg je als afwerking nog een toefje slagroom, zure room of yoghurt en amandelschilfers toe.

Tip: De vruchtensalade mag niet te koud geserveerd worden, dan komen de smaken niet tot hun recht.

Earl grey thee is ook lekker. Wie liever geen alcohol gebruikt, kan ook het sinaasappelsap een dag op voorhand opkoken met 1 steranijs, 1 à 2 pijpjes kaneel, enkele kruidnagels en wat geschilde en in kleine stukjes gesneden verse gember. Aan de kook brengen, vuur afzetten en dan laten afkoelen met de kruiden erin. Daarna pas zeven. Je gebruikt dan dit sinaasappelsap ipv het gewone en laat de cointreau gewoon weglaten en 1 à 2 el oranjeblouseswater toevoegen. Verschillende mogelijkheden dus :) Overschot van de vruchtensalade kan je nog enkele dagen bewaren in de koelkast, zelfs met de verse vruchten erin. Die zien er dan een beetje raar uit, maar zijn wel nog lekker.

Spinaziesalade

Marineer 100 g in dunne schijfjes gesneden champignons in een sausje van 2 el wittewijnazijn, 5 el olijfolie, 2 geraspte teentjes knoflook en peper en zout. Laat 1 uur marineren. Meng dan met 300 g gescheurde spinazieblaadjes en meng goed. Voeg 1 geplet, half hardgekookt ei toe en meng opnieuw. Voeg dan nog 75 g in kleine blokjes gesneden feta toe en meng opnieuw. Breng op smaak met peper en zout.

Tomatenbeignets

Meng 100 g bloem, 50 g maïsmeel (of evt polenta), 1/2 tl zout en wat gemalen peper. Voeg 1 losgeklopt ei en 2 dl (plantaardige) melk toe en meng voorzichtig tot een mooi beslag (niet te lang mengen, dan wordt het te dik). Snij 4 tomaten in dikke plakken. Haal deze schijven door het beslag en bak in een pan met ca 1 cm hete olie. Bak beide kanten goudbruin (ca 1 min). Laat uitlekken op keukenpapier en serveer onmiddellijk.

Tip: Je kan de schijven ook op voorhand bakken. Bak ze dan niet te lang, dus tot het beslag stevig, maar nog niet goudbruin is. Bak ze dan op het moment zelf af in een voorverwarmede oven van 180°C. Hoe lang ze juist moeten bakken dan, hangt af van hoe ver je ze op voorhand gebakken had. Ze mogen goudbruin zijn. Je kan het ei evt weglaten, maïsmeel bindt ook zonder ei. Je kan dit maïsmeel ook vervangen door kikkererwtenmeel, dat behoeft ook geen ei.

Je kan ook nog meerdere kruiden toevoegen, zoals basilicum of eerder oosters met korianderpoeder, kurkuma en garam masala,.... Je kan (maar hoeft niet) de (plantaardige) melk dan vervangen door bouillon of water.