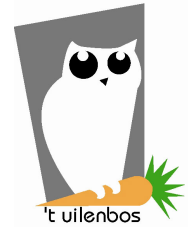


Uilenbosbrief

Vrijdag 25 mei 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
warmoes	warmoes	warmoes	warmoes	uilenbos	sinaas vale	sinaas valen	sinaas vale
trostomaat	trostomaat	trostomaat	trostomaat	hamerlinck		kers	aardbei
sla	sla	sla	sla of courg	uilenbos	watermeloe	watermeloe	
koolrabi		courgette		uilenbos	mandarine	mandarine	mandarine
	bloemkool	spits/bloem		uilenbos	ananas	ananas	ananas
	pijpui of kervel			uilenbos			
paprika	paprika	coctail tomaat		hamerlinck			
		komkomme	komkomme	hamerlinck			
			watermeloe	biofresh			
			kiwi/banaar	biofresh			

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

Beste,

Het was zo weer een drukke week. En de komende weekends zien er niet beter uit. Overal waar ik kijk zie ik werk en in mijn hoofd ligt nog een lange todo-lijst opgerold. "hier zou ik helemaal tot rust komen" hoor ik een zelfplukster zeggen. Ze heeft gelijk. Keep calm and go on. Een taakje doen, een taakje schrappen. En net als ik denk 'zo komt het nooit klaar' biedt iemand aan om dat klusje te doen dat ik al maanden van plan was te doen. Merci Lise! Na een drukke week komt een nog drukker weekend. Zaterdag 26/5 is het 'Feest in de Moervaartvallei. Van 10u-17u is er doorlopend vanalles te beleven in het Provinciaal domein van Puyenbroeck, er zijn gegidste wandelingen in de omliggende natuureservaten, lezingen, huifkartochten, workshop archeologie voor kinderen...Zelf staan we heel de dag op de boerenmarkt met groente, proevtjes en informatie. Volledig programma vind je op www.puyenbroeck.be.

Zondag vind je ons op de feestelijke boerenmarkt in Dok Noord Gent samen met andere producenten. www.voedselteams.be/activiteit/doknoordmarkt-kom-meegenieten Ik denk aan de zen-zelfplukster en ga van dit weekendje gewoon genieten zonder te stressen voor de opendeurdag op 't uilenbos.

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

Komkommerpickles

Snij 1 komkommer (al dan niet geschild) in frietjes (niet te dik). Dep af met keukenpapier. Leg een laagje miso in een glazen bokaal of porseleinen kom, leg daarop een laagje komkommerfrietjes, dan weer een dun laagje miso weer komkommer enz. Eindig met een laagje miso. Dek af met een bordje en zet daarop een gewicht. Laat dit 24 uur staan. Schraap de meeste miso er af met een mes of vork en serveer.

Tip: De rest van de miso kan gebruikt worden voor soep of om een dressing te maken.

Watermeloencurry

Snijd het vruchtvlies van 1/2 watermeloen in niet te kleine blokjes. Mix 1/4 van de blokjes tot moes. Voeg hieraan 1/2 tl cayennepeper (of paprikapoeder = milder), 1/2 tl kurkuma en 1/2 tl gemalen koriander, wat knoflook en zout toe. Rooster 1/2 tl komijnzaad in wat olie of kokosolie tot ze beginnen geuren. Doe er de gekruide moes bij en laat ongeveer 1 kwartiertje sudderen. Voeg nu 1 el suiker en 2 à 3 theelepels limoensap toe en laat nog 1 min koken. Voeg de overige blokjes watermeloen toe en laat nog 3 à 4 minuten sudderen.

Tip: Lekker bij een pittige rijstschotel, evt in combinatie met een lepel yoghurt.

Als je honing gebruikt ipv suiker, die pas op het einde toevoegen, als de curry al van het vuur is.

Paprikahummus

Mix 150 g gekookte kikkererwten, 150 g geroosterde paprika, 1/2 el tahin, sap van 1/2 citroen, 1/2 tl komijnpoeder samen met wat olijfolie. Voeg beetje bij beetje meer olijfolie toe tot je een smeuijige massa hebt. Breng op smaak met peper en zout en evt wat extra citroensap.

Tip: Lekker als dip voor rauwe groentjes, maar ook als broodbeleg (doe er dan evt iets minder kikkererwten in).

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