

# Uilenbosbrief

Vrijdag 22 juni 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	hamerlinck	bes	bes	bes
sla	sla	sla	andijvie	uilenbos		sinaas valen	sinaas vale
courgette	pijpui	pijpui		uilenbos	zwarte bes	zwarte bes	zwarte bes
	warmoes	warmoes		uilenbos	banaan fair	banaan fair	trade
	bloemkool of broccoli			uilenbos	galia	galia	galia
busselwortel	busselwortel	busselwortel	busselwortel	bf (Be)			
		groene seld	bes	uilenbos			
	komkomme	komk/papr		uilenbos			
			sinaas vale	bf (Es)			

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 buren, 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,

Het is hier bessenplezier...bessen in alle fruitmanden. De cassis is plukrijp, wil je een paar kilo's, emmers zelf komen plukken voor jam of om in te vriezen en zo steeds voorradig te hebben voor sapjes, smoothies, crème de cassis...De cassis zijn er slechts gedurende een korte periode. Rode trosjesbes hebben we ook in late soorten waardoor de plukperiode langer duurt. Zelfpluk kan alle dagen op afspraak, alle besjes aan 6€/kg.. Zaterdag 7 juli is er weer een jamworkshop, we plukken en verwerken besjes tot jam en gelei. Start 14u kostprijs wordt verrekend naar de hoeveelheid fruit en gebruikte ingrediënten. Inschr via mail [info@uilenbos.be](mailto:info@uilenbos.be).

### Receptjes van Kirsten

#### Groentenpannenkoekjes van kikkererwtenmeel

Maak een deeg van 200 g kikkererwtenmeel, 50 g bloem, 1 tl komijnzaad, ¼ tl asafoetida, ¾ tl kurkuma, zout, peper (of sambal) en 2 ½ dl koud water. Voeg 1 tl geraspte gember, 2 in kleine stukjes gesneden tomaten, 1 in kleine blokjes gesneden (groene) paprika en 1/2 in fijne schijfjes gesneden courgette toe. Het deeg is vrij dik. Neem telkens 1 sauslepel deeg en bak aan beide kanten goudbruin in een pan met wat ghee of kokosolie. Sprengel eventueel wat citroensap over de pannenkoekjes bij het serveren.

*Tip: Je kan deze pannenkoekjes zowel koud als warm eten. Je kan ze ook op voorhand bakken en even nawarmen in de oven. Dat is minder werk op het moment zelf.*

*Asafoetida is een kruid dat een beetje een uienmaak heeft. Als je dit niet hebt, kan je het gewoon weglaten of je gebruikt een beetje uienpoeder. Je kan ook een beetje rauwe ui mixen met wat water en dat toevoegen. Dat is wel veel sterker van smaak.*

#### Broodsalade met kappertjes en tomaten

Week twee sneden stevig oud (dus gedroogd) brood met wat balsamico-azijn (niet te veel). Snij ondertussen een halve ui zeer fijn, druk een teentje knoflook door de pers, doe twee tomaten in stukjes en snij een gele paprika zeer fijn. Meng 1/2 zeer fijn gesnipperd rood uitje, 1 à 2 geraspte teentjes knoflook, 2 in blokjes gesneden tomaten en 1/2 in kleine blokjes gesneden gele paprika. Voeg 2 el kappertjes en een beetje verse, gesnipperde basilicum toe. Snij het geweekte brood in kleine blokjes en voeg toe aan de groenten. Maak een sausje van 1 el rode wijnazijn, 1 el balsamico-azijn en 6 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg enkele el van de saus toe aan de salade en laat ca 1 uur marinieren. Serveer dan.

*Tip: Het brood slechts besprenkelen met wat druppels balsamico-azijn, niet volledig doorweken! In de salade weekt het nog verder. Als het al op voorhand doorweekt is, wordt het een smodderboel :)*

#### Sinaasappel-pompelmoescurry

Snij 3 gepelde sinaasappels en 1 gepelde pompelmoes in stukjes. Bak 4 kruidnagels, 1 kaneelstok, ½ tl karwijzaad, een mespunt cayennepeper, ½ tl mosterdzaad, ½ el gemberpoeder (of 1 tl geraspte verse gember) en gekneusde kardemomzaadjes van 2 peulen. Voeg de sinaasappel en de pompelmoes toe en laat even doorkoken. Eventueel aanvullen met wat sinaasappelsap. Laten afkoelen zodat de smaken zich kunnen mengen.

*Tip: Kan warm of koud gegeten worden.*

*Bij het pellen van de vruchten, snij je er best ook het wit af, dat is fijner van smaak.*

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

't Uilenbos – Moerbeke-Waas – [info@uilenbos.be](mailto:info@uilenbos.be) – [www.uilenbos.be](http://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.