

Uilenbosbrief

Vrijdag 29 juni 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
rode biet	rode biet	rode biet	rode biet	uilenbos		druif	
trostomaat	trostomaat	trostomaat	trostomaat	hamerlinck	bes	bes	bes
sla	sla	sla	sla	uilenbos		watermeloen	
	courgette	courgette	courgette	uilenbos	zwarte bes	zwarte bes	zwarte bes
warmoes			warmoes	uilenbos	banaan fair t	banaan fair t	banaan fair t
	bloemkool	broccoli	trotsjesbes	uilenbos	pompelmoes		pompelmoes
pijpui	pijpui	pijpui	zwarte bes	uilenbos			
paprika	coctail toma	papr/coct.tom		hamerlinck			
	groene selder	groene selder		uilenbos			
aubergine		aubergine		hamerlinck			
	komkomme	komkommer		uilenbos			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Zelfpluk aalbes en cassis kan alle dagen op afspraak, alle besjes aan 6€/kg..

De **jamworkshop** van zaterdag 7 juli is volzet, maar bij voldoende interesse kunnen we nog een tweede sessie organiseren: plukken en verwerken van besjes tot jam en gelei. De kostprijs wordt verrekend naar de hoeveelheid fruit en gebruikte ingrediënten. Interesse? Mail info@uilenbos.be.

Beste,

Onder de schitterende zomerhemel werden deze week herfst- en winterprei geplant. Gert gaf ze een flinke geut water want de eerstkomende dagen moeten we geen druppeltje regen verwachten. Heerlijk weer om de eerste nieuwe patatjes te rooien: rode alouette (redelijk vast) en carolus (bloemend). Je kan ze bestellen via de webshop van vt of je kan een abonnement (maandelijks of tweewekelijks of wekelijks) nemen door een mailtje te sturen.

Weldra start hier een eerste tentenkamp van de jeugdvereniging JNM, dat brengt een gezellige vakantiestemming in 't Uilenbos. Het is zo leuk om te zien hoe enthousiast kinderen hier de natuur ontdekken en ervaren, knap hoe de leiding zich inzet om kinderen een toffe kampervaring mee te geven. Iedereen die er de komende weken eens tussenuit knijpt, wensen we een fijne deugddoende vakantie!

Receptjes van Kirsten

Koude rodebietensoep

Schil 2 à 3 in de schil gekookte rode bieten en snij ze in blokjes. Doe ze in een blender en mix samen met 1 (geschilde) en in stukjes gesneden appel, 3/4 geschilde en in blokjes gesneden komkommer en 2 tl geraspte gember. Voeg dan 1/2 l appel-bietensap en sap van 1 à 2 limoenen toe. Mix nog even door. Zeef het gemixte mengsel. Breng verder op smaak met limoensap, peper en selderijzout. Serveer met ijsblokjes en wat zeer kleine blokjes komkommer.

Torentjes van gegrilde aubergineplakken met geitenkaas

Snij 1 aubergine in dunne, rond plakjes (ca 3 mm dik). Bestrooi en zout en laat 1/2 uurtje staan. Spoel de plakken af en dep droog. Strijk ze in met olijfolie. Grill of bak deze plakken zo krokant mogelijk. en laat dan uitlekken op keukenpapier. Kruid met peper en zout. Meng ondertussen 100 g verse (zachte) geitenkaas met een scheutje olijfolie, wat verse tijm en peper en zout. Maak een torentje te beginnen met een plakje aubergine, daarop een toefje geitenkaas, weer een plakje aubergine,.... Eindig met een plakje aubergine. Bedruppel evt met wat citroensap.

Tip: Je kan hier ook een soort ravioli's van maken door slechts 2 plakjes te gebruiken met daartussen een toefje geitenkaas of 1 plakje met wat geitenkaas en dubbel vouwen.

Rodebiet-hizikikaviaar

Snij 1 geschilde rode biet in heel fijne schijven (evt met een mandoline). snij deze schijven in staafjes en deze staafjes dan in blokjes. Zo verkrijg je heel kleine blokjes. Stoom een beetje geweekte hiziki (zeewier) een 10tal min. Laat afkoelen. Snij ondertussen 1/4 rood uitje in heel kleine stukjes en 3 pijpuitjes in fijne ringetjes. Snij de afgekoelde hiziki ook in heel kleine stukjes. Meng de rode biet, hiziki, rode ui en pijpui. Voeg dan 4 el olijfolie, een mespuntje harissapasta, sap van 1 à 2 citroenen, 2 el tamari, 1 el geraspte gember en 3 el zeer fijn gesnipperde peterselie toe. Meng goed. Laat ca 10 min marineren en serveer dan.

Tip: Ook lekker op toastjes.

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