

# Uilenbosbrief

Vrijdag 27 juli 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	ub/tineke	bes	bes	bes
sla	wortel	sla	sla	uilenbos	meloen gal	meloen galia	meloen gal
venkel		courgette	courgette	uilenbos		peer	
boon	rode biet	rode biet	boon	uilenbos	druif bl	druif bl	druif bl
	bloemkool	bloemkool		uilenbos		pompelmoes	
	ui	ui		uilenbos	banaan fair	banaan fair t	banaan fair
	pompoen	pompoen		uilenbos			
	bleekselder	bleekselder		uilenbos			
		aubergine		tineke			
komkommer		komkommer		uilenbos			
			gallia melo	bf (ES)			
			druif bl	bf (It)			

Alles bio controle  
BE-BIO-02

Bestel tijdig uw gemengde **tomatenpakketjes** aan 12 Euro per bakje. Voor abonnees door een mailtje, voor voedselteamleden via de webshop.

Je kan vanaf nu ook **prinsessebonen** bestellen via de webshop of via een mailtje (9,75/kg). Zelfpluk is een stuk goedkoper, maar bij de pluk zal u direct merken waarom dat zo is ;-)

**Boontjes zelfpluk** : 5/kg (aan struiken in de serre, dus best 's ochtends).

**Zelfpluk aalbes**: 6€/kg. Het gaat zeer snel met de hitte.

Beste, Een uitgedund team zorgde deze week voor uw groentjes en kleinfruit. Leen plukte de boontjes, en zoals de voorbije 4 weken zaaide ze ook nu weer een rijtje nieuwe struikboontjes. In de tunnels kunnen we zo nog tot ongeveer half augustus boontjes zaaien (normaal is dat dan oogst tot oktober). Er viel naar het schijnt wat regen, maar niet bij ons, op enkele druppels na dan. Ilya maakte in juni een fotoreportage 'Regen' die je kan zien op onze website. Toen was alles nog fris en groen en de poel goed gevuld. Nu maakt hij een fotoreeks 'droogte': een bijna lege poel en dorstige plantjes. De droogte dwingt ons na te denken hoe we onze teelten beter kunnen beschermen in de toekomst.. Bio is op zich al beter in het vasthouden van vocht in de bodem doordat de hoeveelheid organisch materiaal in de bodem groter is bij biologische teeltwijze. Misschien moeten we nog meer richting permacultuur evolueren en kijken hoe boeren in droge streken vb in Australië weken. Maar wie weet wordt volgend jaar heel nat... Het plantgoed stapelt zich hier op. We hopen snel op betere tijden zodat we de najaarsgewassen kunnen zaaien en planten (rapen, daikon, spinazie edm). Het zal wel een keer weer beginnen regenen ...

## Receptjes van Kirsten

### Kruidige bloemkoolbeignets

Maak een deeg van 150 gram kikkererwtenmeel, 50 gram tarwebloem, 1 tl garam masala, 1 ½ tl korianderpoeder, een snuffe cayennepeper, 1 tl kurkuma, een beetje zout, 1 tl bakpoeder en water (ca 3 dl). Laat een half uurtje rusten en meng dan met beetgaar gestoomde bloemkoolrosjes van 1 bloemkool. Neem telkens een bloemkoolrosje met deeg en bak in een frituur van 170°C. Bak tot de beignet goudbruin is. Je kan uiteraard wel verschillende beignets gelijk bakken, maar je moet ze wel apart in de frituur leggen, anders plakken ze aan elkaar en heb je 1 grote brok.

*Tip: Niet in het mandje van de frituur doen, dan plakken de beignets erin. Ook opletten met open warmelementen in de frituur. Als je een frituur met open warmelementen hebt, kan je ook een pot met olie op het vuur zetten en ze daarin bakken.*

### Salade van zoetzure boontjes

Kook 300 gram boontjes en 2 in schijfjes gesneden wortels in een beetje bouillon halfgaar. Giet af. Bak ondertussen 1 in ringen gesneden ui in olijfolie tot hij glazig is. Voeg dan 1 el peperkorrels, 4 blaadjes laurier, 1 dl rode wijnazijn, 2 dl witte wijn, 1 el kappertjes en een el honing toe. Kook dit 4 à 5 minuten op een zacht vuur en voeg het dan bij de bonen en wortels en laat nog even doorkoken tot de groenten bijna beetgaar zijn. Laat de groenten dan in deze marinade afkoelen. Kook ondertussen ook enkele eetlepels balsamico-azijn tot ze wat dikker is, giet over de lauwe of koude groenten en breng op smaak met peper en zout.

### Salade van tomaat en komkommer

Meng 1/2 geschilde in in zeer kleine blokjes gesneden komkommer en 2 in kleine blokjes gesneden vlezige tomaten. Voeg 2 fijngesnipperde lente-uitjes toe. Meng 1 el citroensap, 1 el olijfolie, peper, zout en 1 el fijngehakte koriander. Doe vlak voor het opdienen de saus en 2 el fijngehakte geroosterde pindanoten op de salade en meng goed.

*Tip: Ook zeer lekker met een zeer fijn gesnipperd rood uitje.*

**Warme groentjes van Leen, Gert, PJ, Ceidie, Didi, Bé en Mich**

'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: HKBABE22  
**Thuisverkoop** op vrijdagnamiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.