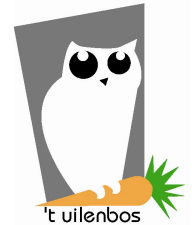


Uilenbosbrief

Vrijdag 7 september 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
pompoen	pompoen	pompoen		uilenbos	druif uilenb	druif uilenbo	druif uilenb
	paprika	paprika	wortel	ub/bf	appel treze	appel alkme	ne
losse tomaat	losse tomaat	losse tomaat	losse tomaat	tine/ub			
	sla of rucola of babyleaf			uilenbos	peer	peer	pruim
	selder	selder	selder	uilenbos		citrus	kiwi
brocc of spits-	of chinese	of rode kool		uilenbos	banaan fair	banaan fair	banaan fair
ui	ui	ui		uilenbos			
boon of knolselder	cgtt of kkmn	palmkool	appel trezeke meyers	uilenbos			
	wortel	wortel	banaan fair	bf			
		komkomme	druif uilenb	uilenbos			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Biologische bloembollenverkoop deze week vr 7 en zat 8 september in 't Uilenbos

Vrijdag 7/9 en zat 8/9 is Simon Callens bij ons in 't Uilenbos om biologische bloembollen te verkopen. Dus wie interesse heeft in bio-tulpenbollen, krokussen, narcissen of hyacinthen, kan deze week bij ons in de winkel terecht.

Aardappelslag connect (bloemend), maandag 10 sept vanaf 16u en dinsdagochtend 11 sept vanaf 9u indien het **niet** regent.

Langzaam maar zeker verandert het aanbod van zomer-(vrucht)gewassen naar winter-bewaargroente. De opbrengst aan komkommers, courgetten en boontjes dalen nu zienderogen ... maar hier komt nu de eerste oogst van knolselders, palmkool en rode kool. Knolselders eerstelingen zitten per 2, omdat ze door de droogte klein uitvallen (oogst was normaal voorzien voor begin augustus). De eerste veldsla en postelein gaan volgende week de grond in. De wespandief (roofvogel) kwam hier van de week op bezoek, dus zeer welgekomen, want ondertussen telden we hier al 7 wespennesten langsheen akkers, boomgaard en wijngaard. De druifjes in de pakketten zijn vooral Triomphe d'Alsace; een zoet wijndruifje met veel smaak. Bij de grote fruitpakketten aangevuld met de iets grotere typische Boskoop druif.

Pompoensoep met kokos

Mix in een blender 500 g pompoen met een beetje water. Stof ondertussen 1 geraspt teentje knoflook, 2 in ringen gesneden uien, 1 tl vers geraspte gember, 1 groene en 1 rode in reepjes gesneden paprika, 100 g boontjes, 1 tl citroengras en 3 tl kerriepoeder. Laat eventjes stoven. Voeg dan 500 g in kleine blokjes gesneden pompoen en 1 tl sambal toe. Als alles een beetje gebakken is, voeg dan 1/2 l bouillon toe en 200 ml kokosmelk toe. Breng aan de kook en laat sudderen tot de groenten beetbaar zijn. Voeg dan de gemixte groenten toe en breng terug aan de kook. Neem van het vuur en voeg dan 2 el pindaas toe en roer goed zodat die goed opgelost is in de soep. Breng dan op smaak met sojasaus en sambal.

Tip: Je kan ipv gemixte pompoen ook gemixte courgette gebruiken. Ngl de soort pompoen kan je de schil al dan niet gebruiken. Als de schil eetbaar is, gebruik je die best ook, toch zeker bij de pompoen om te mixen: geeft een romiger smaak.

Penne met tomaat en mozzarella

Kook 300 g penne beetbaar. Giet af en zet apart. Fruit 5 in ringetjes gesneden pijpuitjes en 2 geraspte teentjes knoflook in wat olijfolie. Voeg na enkele minuten 4 grote, in maantjes gesneden tomaten toe en de beetgare penne. Bak enkele minuten op een zacht vuurtje. Neem van het vuur en voeg 100 g in stukjes gesneden (buffel)mozzarella, 12 gehalveerde zwarte olijven, in reepjes geknipte/gescheurde blaadjes van een 5tal takjes basilicum en enkele el geraspte Parmezaanse kaas of Pecorino toe. Meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

Arame Salade

Week een handjevol arame minstens 1/2 uur. Let op, vermeerdert van volume! Spoel daarna goed uit en laat goed uitlekken (of zwier uit in een slazwierder). Meng 1/4 Chinese kool in zeer fijne reepjes gesneden, 1/2 rode paprika, in zeer fijne reepjes gesneden, en 1 à 2 fijn geraspte wortel(en). Snij de arame in kleinere stukjes en meng onder de groenten. Voeg 2 in fijne ringetjes gesneden pijpuitjes, 2 el gesnipperde verse koriander en 2 tl geraspte gember toe. Meng alweer goed. Maak een sausje door 2 el tahin (sesampasta) te mengen met 1/2 dl water, 5 el citroensap en 3 tl tamari. Breng op smaak met peper en evt extra citroensap. Meng de saus goed en doe enkele el ervan op de groenten. Laat ca 1 kwartiertje trekken.

Tip: Je kan de geraspte gember ook onder de saus mengen, dan verdeelt die beter over de groenten. Is wel klein beetje anders van smaak, maar even lekker.

Je kan uiteraard ook andere zeewieren gebruiken, bv wakame (zijn wel grote vellen, dus die moet je in kleinere stukjes knippen of snijden) of hiziki (smaakt wel meer naar vis). Duls eis nogal zacht van smaak, kan wel toegevoegd worden als extra. Let wel op, elk zeewier is anders, sommige moeten eerst gekookt worden. Goed op het etiket kijken.

Groentjes van Gert, Ingrid, Reina, Sven, Ceidie, Didi, Bé en Mich

't Uilenbos – Moerbeke-Waas – info@uilenbos.be – 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.