

Uilenbosbrief

Vrijdag 14 september 2018



t uilenbos

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
losse tomaat	losse tomaat	losse tomaat		tine/ub	meloen	meloen	
boon of knolselder	sla	sla	sla	uilenbos	framboos	framboos	framboos
andijvie	boon	rode biet	radijs	uilenbos	appel mix	appel mix	pompelmoes
	spinazie	spinazie	spinazie	uilenbos	druif uilenbos	druif uilenbos	druif uilenbos
	knolselder	koolrabi	knolselder	uilenbos		banaan fair trade	banaan fair trade
radijs	radijs	radijs	druif uilenbos	uilenbos			
wortel	paprika	paprika	peer	bf/ub/van eykeren			
paprika		courgette	framboos of appel	bf/ub			

Alles bio controle BE-BIO-02

Beste,

De naambordjes op de jonge hoogstamboomgaard waren een goed idee van onze opa, hoe zouden we anders al die variëteiten herkennen. We kozen de boompjes uit het assortiment van de Nationale Boomgaardstichting, <http://www.boomgaardenstichting.be/> een moeilijke keuze, want je vindt in de plantcatalogus echt honderden soorten fruitboompjes met zoveel verschillende eigenschappen. Zoek je nog een fruitboompje voor in uw tuin of heb je nog een oude fruitboom staan en je vraagt je af welke variëteit het is, dan is het zeker de moeite om eens naar de **nationale fruittentoonstelling** te gaan, dit jaar gaat die door op het Domein Hortus ter Saksen in Beveren-Waas op zondag 30 september van 10u-17u. Haasdonkbaan 101, 9120 Beveren-Waas. Het domein met arboretum is op zich al een bezoekje waard.

Receptjes van Kirsten

Spinaziesoep met kokos

Rooster 2 tl mosterdzaad en 1 tl fenegriekzaad in wat olie (opletten want de mosterdzaadjes springen!). Voeg op het moment dat de zaadjes beginnen knallen 2 tl geraspte gember, 2 geraspte teentjes knoflook en wat sambal toe. Stoof heel even en voeg dan 300 g in reepjes gesneden spinazie toe en stoof die ook even mee. Voeg dan 2 el kikkererwten- of maïsmeel toe en roer even door. Voeg daarna 300 ml kokosmelk en 1/2 l bouillon toe en breng aan de kook. Als het goed kookt, neem je het van het vuur en breng op smaak met zout.

Pittige tomaten-linzensoep

Bak 1/2 tl mosterdzaad, 1 el currybladpoeder (kan je evt weglaten of vervangen door een beetje meer citroensap op het einde toe te voegen), 1 knolletje geschilde en in dunne schijfjes gesneden verse kurkuma (of 1/2 el gedroogde), 1/2 el korianderpoeder, een mespuntje cayennepeper en 2 el geraspte gember in wat olie. Roer goed en voeg dan 2 in ringen gesneden uien en 2 geraspte teentjes knoflook toe. Bak even mee en voeg dan een beetje vocht toe. Laat stoven tot de uien een beetje gaar zijn. Voeg na ca 1 kwartiertje 600 g in blokjes gesneden tomaat toe. Roer goed zodat ze goed met de kruiden bedekt zijn. Stoof mee gedurende 1 kwartiertje. Voeg dan 1 dl gemixte tomaat en 1 dl kokosmelk toe. Roer goed en breng aan de kook. Voeg dan 100 g geweekte (ca 1/2 uur) rode linzen en 1 l bouillon toe. Breng aan de kook en laat ca 20 min koken. Voeg nog wat bouillon toe als de soep te dik wordt. Neem van het vuur en voeg sap van 1/2 citroen toe. Roer goed en breng op smaak met peper (of sambal) en zout. Serveer met vers gehakte koriander en een scheutje olijfolie. *Tip: Deze soep smaakt lekkerder als je ze een dag op voorhand maakt. Heerlijke soep als je een beetje verkouden bent (door de gember, de kurkuma, de pepertjes in de sambal en de citroen). Je kan ze ook maken met allerlei knol- en wortelgroenten (bv wortelen, bataat, knolselder, daikon, pastinaak, raap, koolrabi, aardpeer, pompoen,...) en kikkererwten. Dan hoeft je er niet per sé verse tomaat aan toe te voegen, alhoewel dat altijd lekker is :). Om het helemaal een oppepper te maken kan je (verse) kippenbouillon gebruiken ipv groentebouillon. Voor de niet-vegetariërs onder ons.*

Paprikamousse

Fruit 1 gesnipperde ui aan in wat boter of ghee. Voeg ca 300 g in stukjes gesneden rode paprika toe en stoof even mee. Voeg een blaadjes van 3 takjes verse tijm en 1 geraspt teentje knoflook toe en stoof mee. Bevochtig met een scheutje bouillon en laat stoven tot de paprika en ui goed gaar zijn. Mix. Voeg evt nog een klontje boter toe aan de puree. Voeg ook 4 g agar-agarpoeder toe. Meng goed en breng terug aan de kook. Laat ca 5 min pruttelen. Neem van het vuur en voeg een scheutje (plantaardige) room toe. Meng alweer goed, giet in een ingeoliede vorm en zet in de koelkast tot de mousse volledig opgesteven is. Je kan hem zo op tafel zetten en eruit lepelen. Of je kan de vorm even onder warm water houden en dan de mousse eruit schudden, voorzichtig. *Tip: Ik heb hier een indicatie gegeven van de agar-agar die nodig is. Maar kijk ook op je pakje hoeveel je exact nodig hebt. Bereken het volume van je paprika en ui én de (plantaardige) room. De hoeveelheid agar-agar nodig per gewicht verschilt soms per merk. Kokosroom of zelfs kokosmelk is lekker. Je kan uiteraard ook andere, meer exotische kruiden gebruiken :) Heel leuk is om nadat de rode paprika opgesteven is, er een laagje bovenop te leggen met gele paprika. Als die opgesteven is, weer een laagje met groene paprika. Zo krijg je een driekleurige mousse. Laat elke laag eerst voldoende opstijven of de kleuren mengen zich en dat is minder mooi.*

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