

Uilenbosbrief, Vrijdag 10 mei 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
	kervel	kervel	venkel	uilenbos	appel groen	appel groen	star
warmoes	spinazie	spinazie	spinazie	uilenbos		sinaas lane	sinaas lane
sla	sla	sla	sla	uilenbos	conference	conference	clem nador
koolrabi	boerenkool	boerenkool	Venkel of k	uilenbos	banaan	banaan	banaan
pijpui	pijpui	pijpui		uilenbos	aardbei	aardbei	aardbei
wortel	wortel	wortel	tomaat	bf (B)			
komkomme	komkomme	komkomme	appel groen	star			
tomaat	tomaat	tomaat	sinaas/pomp	elmoes			

Alles bio controle
BE-BIO-02, appel
greenstar en peer
conference BIO in
omschakeling

OPENDEUR: Zaterdag 11 mei zet bio-boerderij 't Uilenbos de deuren, open. vanaf 10u tot 20u is er doorlopend terrasje met speelweide, hoefwinkel. **Soetkin** demonstreert pottenbakken. **Mich** geeft rondleidingen op het veld en in de serres om 11u - 14u – 16u *en ook 18u*. **Elias** begeleidt een kinderfotozoektocht van 15u-16u. *Nuttig een hapje, drankje, hoeve-ijs, een kom soep of een groentebordje. Tarte-a-Terre verzorgt de catering met uilenbosgroentjes. Welkom!*

Mei Plasticvrij, maar onze leverancier van kartonnen aardbeidoosjes liep wat vertraging op, dus in afwachting nog een keer plasticdoosjes voor kleine en c-manden, de doosjes mogen terug meegegeven worden.

Het was een vreemd voorjaar, in februari zomerde het (+20°C) en nu doet het al een tijdje herfstig. Sommige planten hielden het hoofd koel - de druiven in volle veld hebben nog maar net scheutjes – andere planten waren verward, kwamen te vroeg in blad en bevroren in april deels of volledig (zoals kiwi en plaatselijk de notelaren). Ondanks de door het KMI aangekondigde regenbuien werken we toch het grootste deel van de dag droog buiten. We hopen dat het ook meevalt op de opendeurdag, volgens de buienradar (op donderdagnacht geraadpleegd) zal het zo goed als niet meer regenen na de middag, met zelfs opklaringen! Regent het toch, dan zijn er ook binnenactiviteiten.

Recepten van Kirsten

Spinaziepannenkoekjes

Mix 200 g in reepjes gesneden verse spinazie samen met 3 dl water of (plantaardige) melk tot de spinazie volledig fijn is. Je begint best met een beetje vocht en voegt daarna beetje bij beetje meer vocht toe. Meng 175 g rijstmeel (of kikkererwt- of maïsmeel) met 2 losgeklopte eieren, 1 tl zout en het spinaziemengsel tot je een glad beslag hebt. Bak pannenkoekjes van het beslag.

Lekker met krokant gebakken gerookte tempeh (evt aangebakken met wat sojasaus of ketjap manis = zoet-zoute sojasaus) en een tomatensalsa (zeer fijn gesneden, pittige tomatensalade).

Tip: De eieren kan je ook weglaten als je de aangegeven meelsoorten gebruikt. Vervang evt door 1 tl bakpoeder, zodat je toch wat luchtigheid krijgt.

Gazpacho van koolrabi en spinazie

Mix 2 geschildte en in stukjes gesneden koolrabi's, 150 g spinazie, 1 gesnipperd sjalotje (of een rood uitje), 2 geraspte teentjes knoflook, sap van 1 citroen, enkele takjes dille, een mespuntje komijnpoeder, 1 à 2 tl honing en 200 ml water in een blender. Voeg geleidelijk aan ook ca 1/2 dl olijfolie toe. Mix tot de soep mooi glad en romig is. Voeg evt nog wat extra water toe als de soep te dik is. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met gesnipperde dille, wat grof zeezout en een scheutje olijfolie. Ook lekker als je er minibrokkjes krokant gebakken tempeh bij serveert. Voor de niet-vegetariërs onder ons: ook lekker met garnaaltjes erbij.

Tip: Heel leuk om te serveren in een uitgeholde koolrabi als kom.

Groentjes van Chiel, Gert, Anke, Ceidie, Kenzo, Pieter-Jan, Didi, Sven, Ilya, Mich en Bé