

Uilenbosbrief, Vrijdag 21 juni 2019



| GEWOON | GROOT | JUMBO | GEMENGD | HERKOMST | FRUIT KLEIN | FRUIT GROOT | FRUIT C |
|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| courgette | | courgette | venkel | uilenbos | | abrikoos | |
| bloemkool | bloemkool | bloemkool | bloemkool | uilenbos | appel maira | appel maira | |
| | spitskool | spitskool | koolrabi | uilenbos | | | |
| broccoli | broccoli | broccoli | | uilenbos | | | sinaas lang |
| sla | sla | sla | andijvie | uilenbos | meloen gal | meloen gal | meloen gal |
| komkommer | | komkommer | | uilenbos | witte bes | witte bes | witte bes |
| | boontjes | boontjes | | uilenbos | banaan | banaan | banaan |
| bosui | bosui | bosui | | uilenbos | | | |
| | tomaat | tomaat | abrikoos | bf (Be, F) | | | |
| | | | appel maira | bf (NI) | | | |

Alles bio controle BE-BIO-02 behalve peer conference bio in omschakeling
 **Blauwe bes van biekies en bezekes niet bio zie tekst vorige uilenbrief

Beste,

Er verschijnen al heel wat berichtjes in onze mailbox ivm vakantieregelingen. Net als we met het hoogtepunt aan eigen teelten /productie zitten, is het vakantieperiode en worden vele abonnementen even stopgezet. Maar groente gaan helemaal niet met vakantie in de zomer, en wij dus ook niet. Om het 'zomerdijp' in de bestellingen een beetje op te vangen, starten aommige voedselteams met een zomergroenteverwerkingsavond waarbij een grote hoeveelheid groente besteld wordt en gezamenlijk verwerkt tot **saus, soep, chutney..** Merci aan de organisatoren! Dit brengt ons op het idee om ook in 't Uilenbos een **verwerkingsnamiddag** te organiseren n nl. op **woensdag 24 juli vanaf 14u**. Kosten en ingrediënten worden gedeeld onder de deelnemers. Wie met vakantie gaat,, kan ook het pakket doorgeven aan bureu, vrienden of familie, of je kan het schenken aan een goed doel: VLOS Sint-Niklaas. VLOS (Vluchtelingen Ondersteuning Sint-Niklaas) is een ongebonden vzw die vluchtelingen en asielzoekers ondersteunt in hun zoektocht naar opvang, materiële hulp en administratieve begeleiding bij regularisatie. Concreet: je laat ons een week op voorhand weten wanneer je met vakantie gaat, en of we je pakketje mogen doorgeven. We geven de waarde van het pakketje in groente (of fruit) aan het VLOS. Elke vrijdag van de zomervakantie rijden we langs het VLOS om de groente te droppen. Je kan ook even je abonnement onderbreken, wij sorten dan het bedrag terug..

Vakantieregeling: Schenking van je pakket in de zomer! Zelf gaan we niet op vakantie, de groentjes gaan gewoon door.

Recepten van Kirsten

Courgettesalade

Snij 1 kleine courgette in de lengte in 3 of 4. Snij deze schijven ook in de lengte in 3 of 4, zo bekom je lange "slierten". Snij deze in zeer fijne schijfjes. Maak een saus door 1 zeer fijn gesnipperd rood uitje en 2 geraspte teentjes knoflook te fruiten in olijfolie. Voeg 1 dl gezeefde tomaat toe en laat even doorkoken. Breng op smaak met een snuffe cayennepeper, een snuffe gemalen komijn, een snuffe gemalen karwijzaad, een snuffe gemalen koriander en zout. Giet de saus over de courgette en laat minstens een half uurtje trekken.

Courgettekoekjes

Meng 400 g geraspte courgette met 4 el bloem, 1 el munt, 1 el dille en 1 el peterselie. Voeg ook nog 2 eieren toe. Verhit boter in een pan en maak telkens hoopjes van dit mengsel. Druk ze een beetje plat en bak ze aan twee kanten goudbruin op een middelhoog vuurtje. Bestrooi ze met zout en peper.

loemkoolsalade met bosui en mosterdsausje

Snij 1/2 bloemkool in kleine roosjes. Snipper 1 à 2 bosuitjes zeer fijn. Maak een vinaigrette van 3 el ciderazijn, 6 el zonnebloemolie en 2 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Overgiet de bloemkool met enkele el van deze vinaigrette en laat minstens 1/2 uur marinieren.

Tip: Je kan in de vinaigrette eventueel een beetje gedroogde dragon toevoegen. Je kan ook verse dragon gebruiken, maar die meng je gewoon onder de bloemkool alvorens die te overgieten met de vinaigrette.

Zomergroe(n)tjes van Gert, Milena, ceidie, Pieterjan, Sven, DiDi, Kenzo,, Anke, Ilya, Mich en Bé