

Uilenbosbrief, Vrijdag 12 juli 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	Soeppakket	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
komkomme	courgette	courgette		bleekseld	uilenbos	rode bes	rode bes	rode bes
venkel	romanescu	romanescu	venkel	venkel	uilenbos	druif	druif	druif
broccoli/bloemkool	sla	komkomme		verse ui	uilenbos		appel varia	pompelmoes
sla	sla	sla	sla	laurier	uilenbos	gallia	gallia	
tomaat	tom/papri	tom/papri	tomaat	wortel	bf (B)		banaan	banaan
	boon				tineke			
bosui	bosui	bosui	rode biet		uilenbos			
		sjalot	rode bes		uilenbos			
			gallia		bf (Es)			

Alles bio
controle BE-
BIO-02

VOLOP RODE BES TE PLUKKEN 6,00/kg

In de Weekend Knack staat het te lezen : samen groente kweken maakt gelukkig. Ik kan dat beamen, de moestuin was thuis al mijn lievelingsplek in onze tuin. Samen boontjes pluizen en ondertussen naar De Kat (wie kent dat nog?) kijken behoort tot de herinneringen aan zomervakantie. Maar wat me ook gelukkig maakt: zoemende bloemenborders, libellendrukte boven het heldere water van onze poel, kampeerdere zien genieten van deze mooie omgeving...en weten dat deze bio-oase een 15 jaar geleden een doodgespoten maïsveld was. Ik hoop dat het jou ook gelukkig maakt dat jij dit op één of andere manier mee mogelijk maakt; als klant, vrijwilliger, team kunnen we de wereld soms een klein beetje veranderen.

[De foto's die bij deze tekst horen staan op de homepage van onze website.]

Recepten van Kirsten

Tomaat met geitenkaas en pesto uit de oven

Snij 4 tomaten in schijfjes, maar niet helemaal tot beneden zodat ze nog aan elkaar hangen. Steek in elke opening een dun schijfje geitenkaas (type witschimmelkaas). Meng enkele el pesto met wat zeer fijne gesnipperde verse kruiden als bieslook, (citroen)tijm, rozemarijn,... . Wrijf in elke opening ook 1 afgestroken el van deze pesto. Zet de tomaten in een ovenschaal, besprenkel met een beetje olijfolie en zet ca 1 uur in een voorverwarmde oven van 180°C. Bestrooi 5 à 10 min voor het einde met wat gehakte pinda's of pistachenoten.

Tip: Je kan ook zachte, niet gerijpte geitenkaas gebruiken. Die kan je mengen met de pesto en de kruiden en dit tussen de openingen smeren. Ook lekker met walnoten, alhoewel dat iets bitterder smaakt.

Wie dit op veganistische wijze wil maken, mixt wat (zijden) tofu en mengt die met de pesto en de kruiden, evt ook met wat edelgist. Ipv zijden tofu kan je ook cashewnoten laten weken en mixen.

Romanescu met paprika

Bak 1 in roosjes gesneden romanescu en 1 in stukjes gesneden rode paprika aan in wat olijfolie. Voeg 1 à 2 tl kurkumapoeder toe en roer goed. Bak even mee. Voeg dan een scheutje water toe en laat stoven tot de groenten gaar zijn. Af en toe water bijvullen. Breng op smaak met een snuffje zout.

Tip: Kan ook met bloemkool of broccoli gedaan worden. Evt kan je op het einde ook een scheutje (plantaardige) room toevoegen zodat je een klein beetje saus krijgt.

Courgette met pesto en ei uit de oven

Snij 1 courgette in de lengte in plakken van ca 1/2 cm dik. Maak met een vork krassen in de plakken in de breedte. Wrijf wat pesto in de krassen. Klop 4 eieren los met wat peper en zout en evt wat gedroogde basilicum. Leg de plakken met de pesto in een ovenschaal mooi naast elkaar. Giet er de losgeklopte eieren over. Zet gedurende 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 180°C.

Zomergroe(n)tjes van Gert, Bengt, Ceidie, Pieterjan, Sven, DiDi, Mich en Bé