

Uilenbosbrief, Vrijdag 19 juli 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	Soeppakket	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
courgette	bloemkool	bloemkool	bloemkool	courgette	uilenbos	peer	peer	nectarine
wortel	wortel	wortel	wortel	wortel	bf (B)		druif	
romanesco, bloemkool of brocc		ui		palmkool	uilenbos	rode bes	rode bes	rode bes
sla	sla	sla			uilenbos	charentais	charentais	charentais
	venkel	venkel			uilenbos			
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	ub/bf(B)	banaan	banaan	banaan
bleekselder	bleekselder	bleekselder	komkomme	peterselie	uilenbos			
	boon	boon		boon	tine			
komkomme	komkomme	komkomme	rode bes	snijzelder	uilenbos			
			peerguyot		bf (F)			

Alles bio
controle BE-BIO-02

VOLOP RODE BES TE PLUKKEN 6,00/kg

In de film over Abricot Lane Farm (VS) blijkt hoe belangrijk het natuurlijk evenwicht is voor een biobedrijf. De coyotes richten regelmatig een bloedbad aan bij de kippen van het bedrijf. Op zijn Amerikaans wordt besloten het jachtgeweer boven te halen. Enige tijd later worden de wortels van de abrikozencyprus – toch de belangrijkste inkomstenbron van de boerderij – ondergraven door woelratten. Door het doden van de coyotes worden ook de woelratten niet meer bejaagd door de coyotes. De woelratten richtten een echte ravage aan bij de abrikozelaars. Conclusie; coyotes niet meer bestrijden en een betere omheining voor de kippen. (Vervang coyote bij ons gerust door vos, en het verhaal wordt herkenbaar.) Hier op het uilenbos hebben we vooral een probleem met houtduiven; in de kersen, het graan, de kolen, Sperwers en slechtvalken zijn de natuurlijke vijanden van de duif, maar die zien we hier niet. Op websites van duivenliefhebbers vind je zonder probleem de handleidingen om deze nuttige roofvogels te verdelgen. Zo komen we natuurlijk nergens ...

Recepten van Kirsten

Bloemkoolstoofpotje met tempeh

Fruit 1 in ringen gesneden rode ui aan in wat boter of ghee. Voeg 100 g in blokjes gesneden (gerookte) tempeh en 1/2 tl kaneelpoeder toe en laat even meebakken. Voeg dan een beetje bouillon toe en laat stoven tot de uien gaar zijn. Het vocht moet niet volledig weg zijn. Breng op smaak met peper en zout. Bak ondertussen 1/2 à 1 in roosjes gesneden bloemkool lichtjes bruin in olijfolie. Kruid met peper en zout. Meng 1/2 el tahin met 1 el citroensap. Schep de ui en de tempeh uit het overgebleven vocht en doe bij de bloemkool. Doe de tahinsaus bij het vocht en kook even door. Doe de saus over de bloemkool en bestrooi met vers gesnipperde koriander.

Tip: Voor de vleeseters: Je kan dit ook met lamsvlees doen. De smaak zal natuurlijk sterker zijn dan.

Komkommer-tomaatsalade

Snij 1 geschildte en 1 à 2 tomaten in kleine blokjes. Meng met vers gesnipperde peterselie, munt en een beetje basilicum. Voeg 1/2 gesnipperd pepertje toe of een beetje harissa of sambal en 1 à 2 geraspte teentjes knoflook. Maak een dressing van 6 el olijfolie en 2 el appelazijn of citroen. Breng op smaak met peper en zout. Doe enkele el over de salade en meng voorzichtig.

Gestoofte venkel met kerstomaatjes

Snij 2 venkels in kwarten. Doe in een pan met dikke bodem en voeg 1 dl water en een goede scheut olijfolie toe. Breng aan de kook en laat ca 20 min sudderen. Voeg dan 10 à 15 kerstomaatjes en indien nodig nog een beetje water toe en laat nog 5 min sudderen. Breng op smaak met peper en zout.

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

'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 vrijdagmiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.