



# Uilenbosbrief, Vrijdag 30 aug 2019

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	SOEPMAND	GAZPACHO	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat		tomaat	ub/tine	appel alkm	appel alkm	he
ui mix	sla	sla	sla	ui mix	ui mix	uilenbos	Meloen cha	Meloen cha	entais
	bloemkool	bloemkool				uilenbos			sinaas
courg.of r.biet		paprika			paprika	uilenbos		pruim	banaan fair
courgette	boon	boon				uilenbos	druif	druif	druif
komkomme	komkomme	komkomme	komkomme		komkomme	uilenbos	framboos	framboos	framboos
pompoen	pompoen	pompoen	appel alkm	ne		uilenbos			
			framb./druif			vdv/bf (F)			

Alles bio controle BE-BIO-02

Beste abonnee,

De druiven kleuren reeds blauw, de blaadjes aan de bomen geel. Sommige soorten hebben zichtbaar last van de op hol geslagen temperaturen. Vijgelaar en druif proefden nog nooit zo zoet. De combinatie van zon en regenbuien zorgt voor een overvloed aan komkommers en boontjes. Op de akker groeit alles onstuimig, ook het onkruid!

Tot mijn verrassing staat het wijmenveldje heel mooi. Wijmen of wissen zijn éénjarige wilgetakken, gebruikt oa voor het vlechten van manden. Met dit proefveldje willen we aansluiten bij de lokale streekgeschiedenis van wijmenteelt en mandenvlechters.

In het najaar komt een ervaren mandenvlechtster een tweedaagse workshop geven.

In twee dagen leer je een paar basisprincipes en bouw je een mandje op.

De cursus gaat door op zaterdag 16/11 en zaterdag 30/11 van 9.30u tot 16u en kost 60€/dag. Interesse om deel te nemen? Stuur ons een mail.

## Recepten van Kirsten:

### Knolselder-appelmoes

Stoof 1/2 geschilde en in blokjes gesneden knolselder en 4 geschilde en in blokjes gesneden (zurige, type boskoop) appels aan in wat boter, ghee of kokosolie. Voeg 1 kaneelstokje toe en een scheutje water. Laat pruttelen tot alles zacht is. Voeg evt 1 tl honing toe. Pureer met een pureestamper tot moes, fijn of grof ngl eigen smaak. Breng op smaak met wat zout en nootmuskaat of gemalen foelie.

*Tip: Verrassend en lekker om ook verse groene kruiden toe te voegen als rozemarijn en/of tijm. Helemaal mee laten pruttelen.*

### Bloemkool met tahinkorstje uit de oven

Stoom 1 hele bloemkool ca 10 min. Maak ondertussen een tahinsmeersel door 6 el tahin te mengen met sap van 1/2 citroen, 3 el olijfolie, 2 el water, 1 tl korianderpoeder, 1/2 tl komijnpoeder, gekneusde kopjes van 2 à 3 kruidnagels, 1/4 tl kardemompoeder, 1/4 tl kaneelpoeder, 1/4 tl paprikapoeder, 1/4 tl kurkumapoeder, snufje nootmuskaat, snufje zout en snufje peper. Voeg indien nodig nog wat citroensap, olie en/of water toe. Je moet een smeerbaar mengsel hebben. Smeer de bloemkool in met dit mengsel, leg in een ovenschaal en bak ca 35 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Zet de laatste 10 min de oven iets harder zodat de bloemkool goed korst. Hak ondertussen 1 busseltje koriander en 1 busseltje (blad) peterselie fijn en meng. Voeg hieraan sap van 1/2 citroen, schil van 1 citroen en 2 el olijfolie toe. Meng goed. Breng op smaak met sambal en zout. Haal de bloemkool uit de oven en serveer met de kruiden.

### Koude tomatensoep met sinaasappel

Snij 8 ontvelde tomaten in grove stukken. Mix deze samen met sap van 1 sinaasappel en 1 el tomatenconcentraat in een blender. Voeg 1 tl korianderpoeder, opgelost in een scheutje kokend water (om smaak beter af te geven) toe en breng op smaak met peper, zout en een beetje sherry-azijn. Zet minstens 3 uren in de koelkast. Snij ondertussen 1 geschilde en van zaadjes ontdane komkommer in heel kleine blokjes. Maak een marinade van sap van 1 citroen, 6 el olijfolie, peper en zout. Marineer de komkommer hierin. Serveer de soep door een hoopje komkommer in een kommetje te doen en daarop de soep te scheppen. Afwerken met wat gesnipperde bieslook.

*Tip: Wie vis eet, kan hier ook nog gegrilde makreel in blokjes bovenop de komkommer leggen. Daarop de soep scheppen.*

*Groe(n)tjes van Gert, Anke, Milena, Elias, Ingrid, Sven, Didi, Ceidie, Pieter-Jan, Mich en Bé*