

# Uilenbosbrief

Vrijdag 29 juli 2016



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
tomaat	tomaat	tomaat	cherry	ub serre tine	bosbes	bosbes	
sla	sla	sla	sla	uilenbos		aalbes	
wortel	wortel		wortel	uilenbos			
boterboontje	boterboontjes			kurt nevejans		sinaas valen	bosbes
		rode biet	rode biet	teerling/bf	black magic	black magic	black magic
prei	prei	courgette		uilenbos	nectarine	nectarine	sinaas valen
		paprika	paprika	ub serre tine			
komkommer		komkommer		uilenbos			
groene selder	groene selder		appel oogst	uilenbos			
			nectarine	biofresh			

Alles bio controle BE-BIO-02

Beste,

**Nog uiterlijk twee weken aalbessen zelfpluk (6/kg) of via de webshop van voedselteams (late soort "augustus")**

Dank zij een enthousiast kookteam is het op **zaterdag 13 aug** weer **Lange Tafel op 't Uilenbos**. We koken een bio driegangenmenu aan 15€/pers tvv het kinderarmoedefonds.

[www.kinderarmoedefonds.be](http://www.kinderarmoedefonds.be)

Welkom om **18.30u**. Inschrijven via mail [info@uilenbos.be](mailto:info@uilenbos.be) of tel 0497/381683

Met spijt in het hart hebben we hier drie plantingen van bloemkool moeten opruimen en opnieuw klaarleggen voor de volgende teelten. We zijn hier niet alleen mee, bloemkolen en broccoli zijn deze zomer zeldzaam – ook bij de collega's - en dat zijn nog altijd de gevolgen van het extreem natte voorjaar.

Vorige week begonnen we met het rooien van de bewaaraardappelen *ditta* en *raja*. U zult wat meer moeten schillen door de kleinere knollen. Wat we u zeker kunnen aanraden is om deze patatjes in de schil te koken.

De resistente soorten aardappelen hebben een beter – wat groter – formaat. Het is voor ons duidelijk dat in die resistente soorten de toekomst ligt. Vorig jaar was het al moeilijk om aan dit pootgoed te geraken. Van sommige variëteiten kregen we enkel wat stalen, maar die stalen blijken veelbelovend.

## Recepten van Kirsten

### Aalbessenchutney

Breng 500 g aalbessen, 3 in zeer dunne ringetjes gesneden rode uien, 5 el rode wijnazijn, 3 el balsamico-azijn, 200 g suiker en 1 el geraspte gember aan de kook. Roer tot alle suiker is opgelost. Voeg 8 gekneusde peperkorrels en een snufje zout toe. Laat ca 3 kwartier sudderen op een heel laag vuurtje tot het indikt. Af en toe roeren. Doe de chutney dan in potten, schroef het deksel erop en zet omgekeerd tot ze afgekoeld zijn. Enkele weken houdbaar (ongeopend). Best wel in koelkast bewaren.

*Tip: Lekker bij seitan of bij vlees. Wil je het extra pittig, vervang dan de gekneusde peper door een gesnipperd rood pepertje.*

### Aalbessengranité

Breng 500 g aalbessen aan de kook samen met 1 dl water en 1/2 opengesneden vanillestokje (of wat vanillepoeder). Laat op een laag vuurtje 10 min sudderen. Giet door een vergiet met neteldoek en druk goed uit. Vang het sap op. Meng het sap met 5 el honing en roer tot de honing volledig gesmolten is. Laat afkoelen en laat dan in een platte schaal bevriezen (in een heel dun laagje). Breek een stuk van dit laagje en versplinter het met een deegrol. Die in een glas en serveer.

*Tip: Je kan het afgekoelde sap ook in een plastic zak in de vriezer doen. Regelmatig uithalen terwijl het befrist en kapot slaan zodat je kleine brokjes krijgt. Wel regelmatig doen, anders krijg je de massa niet meer kapot! Je kan deze granité ook als aperitief geven: doe wat granité in een schuimwijn glas en giet er een droge of een zoete (ngl je smaak) witte wijn over. Garneer met een beetje besjes.*

### Chiazaadpudding met aalbessen

Doe 2 bananen en 500 ml kokosmelk in een blender en mix tot je een soort milkshake hebt. Voeg hieraan 1 à 2 tl kaneelpoeder en 4 el chiazaad toe, meng goed en verdeel over 4 potjes. Dek deze af en zet gedurende minstens 4 uur in de koelkast. Het chiazaad welt en maakt de milkshake tot een pudding. Serveer met aalbessen en kokosrasp.

*Tip: Je kan ook je aalbessen even opkoken en dan mengen met 1 tl honing. Dan kan je een koele pudding met een warme saus serveren.*

*Let op: Chiazaad is erg bloedverdunnend. Als je dus reeds bloedverdukkers neemt, opletten!! Een teveel aan chiazaad kan zorgen voor opgeblazen darmen, eet maximaal 2 el per dag (zelfs dat is veel).*

Zomergroe(n)tjes van Thijs, Bert, Ingrid, Senne, Daphne, Didi, Sven, Johan, Kirsten, Mich & Bé.

't Uilenbos – Moerbeke-Waas – [info@uilenbos.be](mailto:info@uilenbos.be) – [www.uilenbos.be](http://www.uilenbos.be)  
tel 0491/042 195 – rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401- BIC: HKBABE22  
Thuisverkoop op vrijdagnamiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.