

Uilenbosbrief

Vrijdag 12 aug 2016



| Jumbo | Groot | Gewoon | Gemengd | Herkomst | Fruit klein | Fruit groot | Fruit C |
|-----------|-----------|---------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| tomaat | tomaat | tomaat | tomaat | ub serre tine | appel | appel | |
| sla | sla | sla | sla | uilenbos | meloen | meloen | meloen |
| aubergine | aubergine | aubergine | | hamerlinck | | kiwi | |
| boon | | | boon | uilenbos | banaan fair t | banaan fair t | druif italia |
| courgette | courgette | | courgette | uilenbos | | | pruim rood |
| | paprika | paprika | | hamerlinck | | druif italia | |
| komkommer | komkommer | komkommer | | ub of serre t | pruim rood | framboos | kiwi |
| cherry | | groene selder | | uilenbos | | | |
| | bloemkool | | appel lena | biofresh | | | |
| | | | pompelmoes | biofresh | | | |

Alles bio controle BE-BIO-02

Beste,

Dinsdag bio-controle. Zeer goed – en noodzakelijk- dat die er is. Het is gemakkelijk om te zeggen dat je geen pesticiden gebruikt, maar dat moet ook gecontroleerd worden. Ook alle paperassen, de winkel, de koelcellen, de kasten, de certificaten ... werden nagekeken. Voor ons kwam het net op een ongelegen moment: het was goed weer, en dus schoffelweer. Kunnen ze niet even terugkomen als het regent? Gelukkig konden we toch nog Bert optrommelen om de verloren schoffelingen op te halen samen met Daphne en Senne. De meeste gewassen staan er nu weer proper bij. De broccoli's en bloemkolen staan er ook gezond bij. Eindelijk, het doet een beetje raar totnutoe een zomer met bijzonder weinig bloemkolen enkel kleine broccoli's.

De afgelopen jaren hadden we enkele stormen die sommige van onze serreplastic deed scheuren. Dit zijn grote stukken plastic (minstens 25x10m) die zeker nog bruikbaar zijn voor kleine serres of om houtmijten of iets dergelijks af te dekken. Je kan ze gratis bij ons komen ophalen. Geef ons een seintje als je interesse hebt. De Lange Tafel voor zaterdag is volzet; Niels, Arianne, Barbara en Be gaan hun best doen er iets lekkers van te maken.

Recepten van Kirsten

Auberginetartaar

Snij een aubergine in de lengte in 2. Lepel de pitjes eruit en vul met 1 geraspt teentje knoflook en 1 takje rozemarijn. Besprenkel met olijfolie. Bak ca 3 kwartier in een voorverwarmde oven van 180°C. Haal uit de oven, verwijder het takje rozemarijn en lepel het vruchtvlies uit de schil. Hak het vruchtvlies tot kleine stukjes. Meng met 1/2 à 1 el kappertjes, 1 in fijne ringetjes gesneden pijpuitje, een beetje fijn gesnipperde dragon en een beetje fijn gesnipperde basilicum. Meng dit met 2 el yoghurt (van schapenmelk). Breng op smaak met peper en zout. *Tip: Indien je geen schapenjoghurt hebt, kan je ook gewone yoghurt gebruiken uiteraard. Of je kan zachte schapen- of geitenkaas gebruiken. Je kan dit ook gebruiken als dipsausje voor rauwe groentjes of soepstengels. Mix het vruchtvlies van de aubergine dan nadat het uit de oven komt.*

Broodbeleg van kikkererwten en gekonfijte kerstomaatjes

Snij 125 g kerstomaatjes in twee. Verdeel ze over een bakplaat (evt met bakpapier bekleed), besprenkel met olijfolie en een beetje vloeibare honing. Bestrooi met peper en zout. Zet gedurende 1 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 140°C. Mix 120 g gare kikkererwten samen met de gekonfijte tomaatjes en 1 à 2 el water. Giet er beetje bij beetje wat olijfolie bij tot er een smeùge structuur ontstaat. Breng op smaak met enkele el citroensap (ngl eigen smaak) en nog wat peper en zout indien nodig. *Tip: Uiteraard kan je dit ook met andere tomaten doen, maar kerstomaatjes zijn fijner en zoeter van smaak. Ook lekker als dipsausje bij rauwe groentjes.*

Salade van geroosterde aardappelen en paprika

Leg 2 rode paprika's en 2 ongekookte teentjes knoflook op een ovenplaat en zet ca 3 kwartier in een voorverwarmde oven van 160°C. Paprika's af en toe omdraaien. Haal ze dan uit de oven, leg in een juist gepaste ovenschaal, samen met enkele takjes tijm en rozemarijn. Zet een deksel op de ovenschaal en laat gedurende minstens 10 min afkoelen. Haal uit de ovenschaal en pel de paprika's en de knoflook. Snij de paprika in lange repen. Doe de tijm, rozemarijn, paprika en teentjes knoflook in een schaal. besprenkel met balsamico-azijn en laat minstens 1 uur marinieren. Schrob ondertussen 200 g (vastkokende) aardappelen schoon, snij ze in stukken (indien nodig) en leg in een ovenschaal. Besprenkel met olijfolie en zet gedurende 40 min in een voorverwarmde oven van 200°C. Af en toe roeren. Als ze beetbaar zijn, haal je ze uit de oven en breng op smaak met peper en zout. Maak een sausje van 1 dl yoghurt, gemengd met een scheutje olijfolie en 1 tl komijnpoeder. breng op smaak met peper en zout. Meng de aardappelen met de geroosterde (en gemarineerde) paprika's, een beetje rucola, wat zwarte olijven en wat geschaafde amandelen. Serveer met de yoghurtsaus. *Tip: Indien je geen ovenschaal met deksel hebt die juist gepast is, leg je de geroosterde groenten en de kruiden in aluminiumfolie en vouw je dit dicht en laat het afkoelen. Als de ovenschaal te groot is en niet goed sluit, gaat de pel van de paprika's er niet goed af*

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