

Uilenbosbrief

Vrijdag 30 september 2016



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
boon	daikon	spitskool		uilenbos	appel	appel	
rode biet	rode biet	rode biet	venkel	uilenbos		meloen	
rode kool	rode kool			uilenbos	limoen		kiwi
pompoen	groene selder		pompoen	uilenbos	druif italia	druif italia	
wortel	wortel	wortel		biofresh	peer conf	peer conf	limoen
sla	sla	sla	sla	uilenbos/nevejans			framboos
bloemkool	bloemkool		bloemkool	uilenbos	framboos	framboos	druif italia
komkommer		spinazie of warmoes		uilenbos		banaan fair t	banaan fair t
tomaat	tomaat	tomaat		ub (serre tine)			
			appel	vaneykeren			
			framboos	daniel vandevoorde			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Beste,

Als ik dit schrijf is het hier zo kurkdroog dat onze eigen wortelen oogsten even moet wachten tot er voldoende neerslag valt (dat buitje van donderdagavond was echt 2 keer niets). De grond is beenhard, een riek in de grond steken is haast onmogelijk. Sommige collega's bewaterden daarom eerst hun aardappelpercelen voor ze konden starten met rooien. Zelf zijn we niet zo goed uitgerust om water op grote schaal toe te dienen. We proberen ook spaarzaam te zijn, en zetten het dus alleen in voor het plantgoed dat pas de grond in gaat: nu is dat veldsla, winterpostelein, mizuna, rucola, en spinazie. Al de andere planten moeten zelf op zoek naar water. Op zich is dat voor de meeste planten geen probleem, al blijven ze soms wel wat kleiner, bijvoorbeeld bloemkool.

Op zaterdag 12 november van 10u tot 12u organiseert Vormingplus Waas-en-Dender een bedrijfsbezoek en kookworkshop in 't Uilenbos. Inschrijven is noodzakelijk uiterlijk 10 dagen voor de start van de activiteit. Prijzen 15 euro (met korting: 9 euro). Inschrijven op het telnr. 03 775 44 84 van Vormingplus Waas-en-Dender of via www.vormingplus.be/waas-en-dender Begeleiding: Ka Van Looken, creatieve duizendpoot en hobbykok

Recepten van Kirsten

Rode bietensoep met kokosmelk

Fruit 1 gesnipperde ui en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg 2 geschilden en in blokjes gesneden rode bieten toe en roer goed. Bak even kort mee. Voeg 7,5 dl bouillon toe en breng aan de kook. Laat gedurende 20 min pruttelen. Pureer en voeg 2,5 dl kokosmelk en 1 dl sinaasappelsap toe. Warm nog even door en breng op smaak met peper en zout. Garneer met droog geroosterde pompoenpitten (evt samen met zout geroosterd).

Tip: Geraspte sinaasappelschil is ook lekker als garnering. Of een mengeling van sinaasappel- en citroenschil.

Coleslaw van spitskool

Snij 1/2 spitskool in fijne reepjes en meng heel goed met 1/2 el zout. Doe in een vergiet met een kom eronder. Zet een bord op de kool en leg er iets zwaars op. Zet dit een nachtje in de koelkast. Spoel daarna zorgvuldig en laat uitlekken. Rasp 1 à 2 wortelen en meng met de kool. Maak een dressing van 2 el mayonaise, 2 el yoghurt, 1/2 heel fijn gesnipperd sjalotje en 2 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Meng met de groenten en laat gedurende 1 uur marinieren.

Tip: Als je er nog een licht zoet smaakje aan wil toevoegen, voeg je aan de dressing 1 tl honing toe. Als je geen tijd hebt om de kool met het zout te trekken, kan je ze ook overgieten met kokend water en ca 1/2 uur laten staan. Daarna afgieten en goed uitduwen met de onderkant van een lepel.

Pompoenlinzensoep

Rooster 1 in grove stukken gesneden oranje pompoen (met schil, zonder pitten), overgoten met olijfolie, in een oven van 200°C gedurende 1/2 uur. Fruit ondertussen 1 fijn gesnipperd uije tot het glazig is. Voeg 75 g rode linzen, de pompoen en 1 l bouillon toe. Evenals 1 tl harissa (of sambal of tabasco) en 2 tl ras-el-hanout (Marokkaanse kruidenmengeling). Meng goed. Breng aan de kook en laat ca 20 min pruttelen. Mix. Breng op smaak met peper, zout en een scheutje citroen. Garneer met een scheutje (plantaardige) room, stukjes feta en wat fijn gesnipperde koriander.

Tip: Ook lekker als garnering: geraspte citroenschil.

Zomergroe(n)tjes van Inge, Lise, Anke, Bert, Ingrid, Didi, Ceidie, Sven, Johan, Kirsten, Mich & Bé.