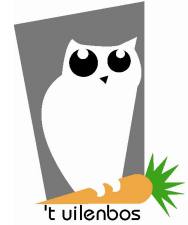


Uilenbosbrief

Vrijdag 18 augustus 2017



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
ui	ui	ui		uilenbos			
sla/andijvie	sla/andijvie	sla/andijvie	sla/andijvie	uilenbos	druif wit pit	druif wit pit	druif wit pit
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	serre tine	meloen	meloen	meloen
pompoen	pompoen			uilenbos	pruim stanl	pruim stanley	
		boon		serre tine			ananas
bleekselder	courgette	courgette	broccoli	uilenbos		bosbes	
	prei	prei	prei	uilenbos	banaan ft	banaan ft	banaan ft
	komkomme	komkomme		uilenbos			
paprika	paprika	paprika		serre tine			
			drruif/banaabf				

Alles bio controle
BE-BIO-02,

Oproep om tomaten/fruit-bakjes en curverbakken op de depots te laten of eventueel terug te brengen naar de depots mocht je er thuis of elders staan hebben. Alhoewel we met een dal aan bestellingen zitten wegens vakantie, hebben we minder bakjes in voorraad dan ooit tevoren. Alvast bedankt voor de medewerking!

Beste,

Tussen de buien door wordt er geogst en geplant. Die broeierige vochtige warmte als na de stortbui de zon weer doorbreekt doet tropisch aan. Tropisch, de gedachten dwalen af naar het boek van Geert Mak dat ik tussendoor aan het beluisteren ben "De eeuw van mijn vader", een aanrader voor jong en oud, geweldig hoe Geert Mak de lezer terugkatapulteert in de tijd om dan mee te nemen in die draaikolk van een steeds sneller veranderende wereld. Van lokaal en ambachtelijk naar industrieel en intercontinentaal. Er groeit bij jongeren een interesse voor ambachten, boeken over tuinieren, inmaken, eetbare wilde planten zoeken en zelf houten lepels snijden verkopen als zoete koek. Een tegenreactie? Groeit die drang uit een besef van grote afhankelijkheid van een klein aantal multinationals uit wiens hand we eten? Zien we steeds meer de kwetsbaarheid van ons economisch bestel en de immense impact op de leefbaarheid van onze planeet?

Aardappelslag: Doe een voorraad in, kom zelf uw bio-patat rapen: zaterdag 19 en 26 augustus vanaf 14u (gaat enkel door als het niet regent), graag een mailtje met hoeveel van wat je wil rapen. **Alouette:** rood, redelijk vastkokend, maar toch ook frietgeschikt; **Vitabella:** vast; **Carolus:** bloemend, frietgeschikt (50ct/kg)

Recepten van Kirsten

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. Roer af en toe. Fruit ondertussen 1 fijn gesnipperd uitje 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 garnituur: geraspte citroenschil.

Andijvie met kikkererwtenspuree

Fruit 1 gesnipperd rood uitje, 2 geraspte teentjes knoflook en 1/2 tl sambal aan in wat olijfolie tot de ui glazig is. Voeg dan 1 stronk in repen gesneden andijvie toe en bak mee tot de andijvie slinkt. Roer regelmatig. Pureer ondertussen 250 g gekookte kikkererwtenspuree met een beetje bouillon of water grof (er mogen dus nog stukjes in zitten!). Voeg de kikkererwtenspuree toe aan de andijvie en warm even door. Neem van het vuur, besprenkel ruim met olijfolie, voeg 10 à 15 gehalveerde zwarte olijven toe en breng op smaak met peper en zout. Werk af met een scheutje citroensap.

Tip: Je kan er ook nog wat in stukjes gesneden gedroogde tomaatjes aan toevoegen.

Voor de niet-vegetariërs: ook ansjovisjes zijn hier lekker in. Bak die dan al mee met de ui.

Andijvie met smeerkaas

Snij 1 stronk andijvie in brede slierten. Stoof deze aan in wat olijfolie tot ze slinken. Roer regelmatig. Laat dan nog even sudderen op een laag vuurtje tot de andijvie gaar is. Neem van het vuur en giet het overtollige vocht af. Druk evt nog wat aan met een lepel zodat zeker alle vocht verdwenen is. Voeg enkele (4 à 5) driehoekjes smeerkaas toe en zet op een zacht vuurtje. Roer tot de smeerkaas gesmolten is. Breng op smaak met peper en zout en evt wat verse, gesnipperde kruiden.

Tip: Je kan ook wat paprikapoeder toevoegen (niet overdrijven!).

Gert, Inge, Anke, Ingrid, Ceidie, Sven, Pieter-Jan, Didi, Johan, Kirsten, Mich & 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 vrijdagnamiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.