

Uilenbosbrief

Vrijdag 25 augustus 2017



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
chinese kool	spitskool	spitskool	spitskool	uilenbos	appel	appel	
	sla	sla	sla	uilenbos	peer	peer	druif lavallo
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	serre tine	cantaloupe	cantaloupe	cantaloupe
courgette		pompoen	pompoen	uilenbos	pruim reine	pruim reine	vict
broccoli	broccoli	broccoli	knolselder	uilenbos		banaan ft	bosbes
courgette	komkomme	komkomme		uilenbos			
	bleekselder	bleekselder		uilenbos			
wortel	wortel	wortel		bf (B)			
	bloemkool	bloemkool		uilenbos			
			appel alkme	van eykeren			
			peer	bf (F)			

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. Alvast bedankt voor de medewerking!

Beste,

Het Belgische appelseizoen in de fruitmanden begint met Delbare en Alkmene appels van Van Eykeren. Binnen twee weken zijn er dan de eerste Conference peren. Met de perenoogst valt het nog tamelijk mee, de appeloogst is in België, (en ook bij onze collega appelboer) zwaar getroffen door de late nachtvorst, tot 68%verlies, doordat er ook in de buurlanden een gevoelig kleinere oogst is, zullen de prijzen hoog blijven hetgeen ook voelbaar gaat zijn in de fruitmandjes. <http://www.vilt.be/dit-jaar-68-minder-appels-en-7-minder-peren-in-belgie>

Laatste kans voor een voorraadjie aardappelen op te slaan: kom zelf uw bio-patat rapen: zaterdag 26 augustus vanaf 14u (gaat enkel door als het niet regent), graag een mailtje met hoeveel van wat je wil rapen. Er zit nog een klein beetje **Alouette** in de grond: rood, redelijk vastkokend, maar toch ook frietgeschikt; ook nog een klein beetje **Vitabella**: vast; maar er is wel nog heel veel **Carolus**: bloemend, frietgeschikt (50ct/kg).

Recepten van Kirsten

Wortelsalade met ui en kerrie

Rasp 6 wortelen. Bak een zeer fijn gesnipperd (rood) uitje aan. Voeg 1 tl kerrie poeder toe en bak tot de ui gaar is. Haal het pannetje van het vuur en voeg 2 el yoghurt, een beetje sinaasappel en zout toe. Meng goed en giet de saus over de worteltjes. Laat minstens 10 minuutjes marineren.

Tip: Je kan aan de wortel ook nog rauwe paprika en/of rauwe bleekselder toevoegen.

Courgettesoep met munt

Fruit 1 gesnipperde ui, 2 geraspte teentjes knoflook en 2 à 3 laurierblaadjes aan in wat olijfolie tot de ui glazig is. Voeg een klein scheutje water toe en laat 10 min sudderen. Voeg dan 2 in blokjes gesneden courgettes en een goede scheut droge, witte wijn toe en warm even door. Voeg dan 1 l bouillon toe en breng aan de kook. Laat sudderen tot de courgette gaar is. Haal de laurierblaadjes eruit en mix de soep. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Garneer met gesnipperde munt of wat muntbloemetjes.

Tip: Ook lekker als je de soep voor het mixen een beetje laat afkoelen, er nog wat rauwe courgette aan toevoegt en dan mixt en op smaak brengt.

Oosters gekruide pompoensoep

Rooster 4 tl korianderzaad, 2 tl komijnzaad, 1/2 tl karwijzaad, 1 tl venkelzaad en 1 tl zwarte peperbolletjes in een droge pan tot ze lichtjes kleuren (en geuren). Laat even afkoelen en vermaal in een vijzel tot je een poeder verkrijgt. Voeg dan 1 el kurkumapoeder en een snuffel cayennepeper toe. Fruit 1 à 2 gesnipperde uien en 12 tl geraspte gember aan in wat olie tot de ui glazig is. Voeg dan 1 el van het kruidenpoeder toe en 2 in stukjes gesneden selderstengels (of 1 in blokjes gesneden schijfje knolselder). Even meebakken terwijl je voortdurend roert. Dan 1 in blokjes gesneden (al dan niet geschild) pompoen, 1 dl appelsap, 1 kaneelstokje (of cassia als je dat hebt = iets minder zoet) toevoegen. Aan de kook brengen. Dan 1 l bouillon toevoegen en opnieuw aan de kook brengen. Laten sudeeren tot alles gaar is. Verwijder de kaneel of cassia en mix de soep. Breng op smaak met peper en zout en evt een scheutje citroensap. Ook lekker als je nog een scheutje sesamololie toevoegt.

Tip: Als je geen verse gember hebt, kan je ook 1 tl gemberpoeder aan het kruidenmengsel toevoegen.

Milena, 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.