

Uilenbosbrief

Vrijdag 8 september 2017



| GEWOON | GROOT | JUMBO | GEMENGD | HERKOMST | FRUIT KLEIN | FRUIT GROOT | FRUIT C |
|-----------------------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| tomaat | bloemkool | tomaat | tomaat | serre tine | charentais | charentais | charentais |
| sla | sla | sla | sla | uilenbos | peer | peer | pruim geel |
| boon | boon | knolselder | knolselder | uilenbos | | | |
| radijs | radijs | radijs | radijs | uilenbos | banaan ft | banaan ft | banaan ft |
| pompoen | komkomme | komkommer | | uilenbos | | | |
| | koolrabi | koolrabi | | uilenbos | appel | appel | |
| courget of komkomm er | | bloemkool | | uilenbos | | druif boskoo | druif bosko |
| | paprika | paprika | paprika | serre tine | | | |
| | | | appel/peer | van eykeren | | | |

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!

Dinsdag gebruikten we – voor dit jaar – de laatste keer onze plantmachine voor sla, spinazie en warmoes. Wat dit jaar later nog de grond in gaat wordt handmatig geplant op korte afstand (veldsla, kervel, winterpostelein, ...) of gewoon gezaaid met onze handzaaimachine. Volgende week worden de resterende pompoenen binnengehaald, de reeën en de hazen durven er hier en daar al eens hun tanden inzetten, op dat moment weten we dat het dringend tijd wordt om ze te oogsten en op te slaan in palloxen.

Het seizoen van de meloenen in de fruitpakketten is het ondertussen zowat afgelopen, ook de productie van komkommers, courgetten en tomaten loopt nu sterk terug. Maar geen nood, we beginnen al verlekkend te kijken naar de knopvorming van de eerste spruitjes (wellicht voor eind oktober dit jaar).

Tijdens ons werk gaan de gedachten en de gesprekken naar de slachtoffers van orkaan Irma. De weergoden maakten het hier ook bont dit jaar, maar we beseffen maar al te goed dat we dat in perspectief moeten zien.

Receptjes van Kirsten

Rauwe groentjes met fetadipsausje

Maak een sausje door 100 g feta, 2 grote el zure room, 1 el water, 1 el olijfolie, 1 el citroensap, 1 geraspt teentje knoflook, 1/2 tl sambal (of harissa) en 5 in kleine stukjes gesneden (half) gedroogde tomaatjes te mixen tot een gladde saus. Breng op smaak met peper, zout en citroensap. Snij allerlei groentjes zo dat ze makkelijk met de hand te nemen zijn. dip ze in de saus. Heerlijk met bloemkool, koolrabi, roodlof, witloof, radijsjes, komkommer, wortel, knolselder, paprika,...

Komkommersalade met nigellazaadjes

Snij een geschilde komkommer in ange slierten met een spiraalsnijder of een ongeschilde komkommer in lange, dunne schijven met een dunschiller. Snipper 1/4 rode ui zeer fijn en voeg toe aan de komkommer. Maak een sausje van 4 el olijfolie, 1 el balsamico-azijn, 1 el citroensap en geraspte schil van 1 citroen. Doe over de komkommer en roer goed. Breng op smaak met peper en zout. Voeg 1 à 2 el nigellazaadjes toe, evenals 75 g verbrokkelde feta en 1 el verse, gesnipperde dille. Meng goed en serveer onmiddellijk.

Tip: Nigella wordt ook wel uienzaad of zwarte komijn genoemd. Vaak te koop in Turkse en Marokkaanse winkels onder één van deze namen. Het heeft min of meer de vorm van komijnzaad, maar dan kleiner en is echt pikkezwart. Wordt ook wel gebruikt in brood of hartige pannenkoeken.

Pompoenschijfjes met zuur sausje

Snij een kleine, geschilde pompoen in plakken (niet te dik!). Bestrooi met zout en laat een uurtje trekken. Spoel af en dep goed droog. Bestrooi met peper en zout. Wentel ze in bloem en bak in ruim olijfolie. Laat eventjes drogen op een keukenpapier. Bak ondertussen 2 geraspte teentjes knoflook, 2 el paneermeel, wat gesnipperde blaadjes salie en wat gesnipperde blaadjes rozemarijn aan in een beetje olijfolie. Voeg 1 dl appelazijn hierover en breng aan de kook. Laat even dikken. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de gebakken pompoenschijven met de zurige saus.

Milena, Robin, Gert, Anke, Ingrid, Ceidie, Sven, Pieter-Jan, Didi, Johan, Kirsten, Mich & Bé