

Uilenbosbrief

Vrijdag 1 juni 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
spinazie	spinazie	spinazie	spinazie	uilenbos		sinaas ovali	sinaas ova
losse tomaat	losse tomaat	losse tomaat	losse tomaat	hamerlinck	charentais	charentais	charentais
sla	sla	sla	sla	uilenbos	aardbei	aardbei	
spitskool	courgette	courgette		uilenbos		lemoen	
	broccoli		bloemkool	tineke	banaan fair	banaan fair	banaan fair
	paprika	paprika		hamerlinck		kiwi	kiwi
		rode biet		uilenbos	pompelmoes	pompelmoes	pompelmoes
	groene selder	groene selder		uilenbos			
	raapjes	raapjes		uilenbos			
wortel			sinaas ovali	biofresh			
			aardbei	uilenbos			

Alles bio controle
BE-BIO-02
* bio in omschakeling

Beste,

De regen kwam niet echt zacht, maar voor ons wel precies op tijd! Ilya maakte er een fotoreportage van op onze vernieuwde website www.uilenbos.be (Daar vind je ook al onze nieuwsbrieven terug)

Het leek wel een moessonregen, warm en hevig, plots is het over en breekt de zon weer door, de aarde dampst en geurt, de goesting bekruipt me om op blote voeten door de plassen te rennen zoals we deden als kind na een zomerse bui. Maar nu roept het werk me tot de orde. Er moet nog gekookt, opgeruimd, gepoetst want zaterdag zetten we graag ons beste beentje voor. Dan nodigen we iedereen van harte uit op onze opendeurdag. Het belooft mooi weer te worden, ideaal om er een fietstocht van te maken.

't Uilenbos ligt aan fietsknooppunt 80 van het fietsnetwerk. www.vlaanderen-fietsland.be/routeplanner

Op zat 2/6 is het opendeur op 't Uilenbos doorlopend van 10u-18u. Een gelegenheid om te ontdekken waar je groente vandaan komen, hoe we de teelten bio beschermen tegen snoodaards, waar de bessenpluktuin is en welke bioproducten we bulk aanbieden in onze hoevewinkel. Bert geeft graag een woordje uitleg over het voedselbosje en de dagwerking Braam (voormiddag). Je kan komen proeven van onze aardbeien al dan niet met een ijsje (bio-hoeve-ijs van De Zwaluw) Ann van catering Tarte-a-Terre zorgt voor zoete pannekoeken en hartige wraps met verse groente.

Het is gezellig verpozen op het terrasje met speelwei en petanquebaan. Welkom!

Receptjes van Kirsten

Salade van bloemkool met citroen-dragonsausje

Stoom 1 in kleine roosjes gesneden bloemkool beetgaar. Meng 1/2 dl bouillon, sap en geraspte schil van 1 citroen en 1 el ghee. Breng samen aan de kook. Voeg 2 el gesnipperde, verse dragon toe en warm heel even mee. Breng op smaak met peper en zout. Giet de saus warm over de bloemkoolroosjes en laat samen afkoelen. Laat minstens 4 uur marineren (in de koelkast), beter 1 nacht. Haal de roosjes uit het vocht als er te veel saus is.

Tip: Je kan deze saus ook gebruiken voor romanescosalade.

Hapje van tomaat en mozzarella

Snij 150 g (buffel)mozzarella in dunne plakjes. Hou de 4 mooiste plakjes apart. Mix de rest van de mozzarella samen met een beetje pecorino, ¼ tomaat, 6 blaadjes verse basilicum, 1 el olijfolie en ½ tl pesto tot een grove pasta. Breng op smaak met peper en zout. Maak een marinade van olijfolie, balsamico-azijn, zout en peper. Doe de marinade in een platte schaal (of op een bord) en leg hierin de mozzarellaplakjes. Laat minimum 1 uur marineren, draai evt af en toe om zodat beide zijden goed doortrokken zijn van de marinade. Leg op elk plakje mozzarella een tomatenschijfje en wat van de vulling.

Tip: Serveer evt op een stukje geroosterd brood. Niet te lang op laten liggen, want dan raakt het brood doorweekt.

Salade van spinazie met mosterd-honingdressing

Snij of scheur 200 g spinazie in reepjes. Maak een dressing door 2 el balsamico-azijn te mengen met 6 el olijfolie, 1 tl honing en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Meng de spinaziereepjes met wat dressing en voeg dan enkele in stukjes gesneden (half)gedroogde tomaatjes toe, evenals 2 el droog geroosterde pijnboompitten. Meng goed. Bestrooi evt met dunne schilfers Parmezaanse kaas.

Groe(n)tjes van Elias, Reina, Gert, Lise, Anke, Ingrid, Pj, Ceidie, Sven, Didi, Johan, Kirsten, Mich & Bé