

Uilenbosbrief

Vrijdag 8 juni 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
spinazie	spinazie	spinazie		uilenbos	gallia	gallia	gallia
	komkomme	komkomme	broccoli	uilenbos		sinaas valen	sinaas vale
trostomaat	trostomaat	trostomaat	coctail toma	hamerlinck		kiwi	pompelmo
sla	sla	sla	sla	uilenbos	aardbei	aardbei	aardbei
courgette	koolrabi	koolrabi		uilenbos	banaan fair	banaan fair	trade
pijpui		pijpui		uilenbos	lemoen	lemoen	lemoen
	paprika	papr/aub		hamerlinck			
rode biet	rode biet		rode biet	uilenbos			
	busselwort	busselwort	charentais	bf			
			pompelmo	bf			

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

Beste,

Het was een gezellige opendeurdag, geen overrompeling zodat er tijd was voor een babbeltje hier en daar. Merci aan alle helpers zonder wie we het niet voor elkaar zouden krijgen! Merci aan de bezoekers, de interesse en waardering die we ervaren, zijn supermotiverend voor ons. We horen ook graag wat beter kan. Gelieve foutjes te melden via mail, we zetten die graag recht.

Op dit moment gaat het hier hard met de groentjes en het onkruid, afwisselend warm en zonnig, en een fikse regenbui zorgt voor heel wat groei van alle kruiden. De laatste spinazie van het voorjaar moest dringend geoogst. De eerste uilenbos-komkommers zitten in grote manden, en de eerste broccoli's in de gemengde. Itt wat velen denken is broccoli een echter zomerkool, ze kan niet tegen koude, of te veel vocht. Anke, Milena en Elias zijn ons weer komen vervoegen voor deze drukke schoffel- en plantperiode.

Rest me nog net genoeg plaats om eens de kleine maar fijne concertjes in bistro Den Bascuul <http://www.bistrodenbascuul.be/> in de schijnwerper te plaatsen. Den Bascuul is op wandelafstand van 't Uilenbos aan de fietsroute in centrum Eksaarde gelegen. Op vrijdag 8/6 om 20u concerteert Calling Blue Jay in Bistro Den Bascuul. CALLING BLUE JAY is het muzikale project van de in Londen wonende singer-songwriter MarieQ (Marieke De Keukelaere), oorspronkelijk uit Lokeren. Leuk om lokaal talent te ontdekken. Daarenboven kan je er lekker bio eten! Ronny en Sofie zijn al zolang we hen kennen gedreven met bio bezig.

Receptjes van Kirsten

Quinoakoekjes met spinazie

Kook 150 g quinoa gaar. Laat afkoelen. Voeg 2 losgeklopte eitjes toe en meng goed. Voeg dan 100 g verbrokkelde feta, 2 geraspte teentjes knoflook, 100 g fijn gesneden spinazie, 50 g havervlokken en 2 el maïs- of kikkererwtenmeel toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed en laat minstens 1 uurtje rusten in de koelkast. Vorm dan kleine bolletjes en duw die plat tot burgertjes/koekjes. Bak in wat kokosolie aan beide zijden goudbruin, op een zacht vuurtje.

Tip: Je kan de koekjes zowel koud als warm eten. Opnieuw opwarmen kan in de oven.

Je kan de eitjes evt ook weglaten, voeg dan wel wat bouillon of water toe (niet te veel!) en wat extra maïs- of kikkererwtenmeel.

Rauwe champignons gevuld met rode bietencrème

Leg 2 rode bieten (evt in de helft doorgesneden) en 2 teentjes knoflook op wat grof zout in een ovenschaal. Zet gedurende 1 1/2 à 2 uur in een voorverwarde oven van 150°C. Ze moeten goed gaar zijn. Laat afkoelen tot ze lauwwarm zijn, schil en snij het vlees in grove stukken. Mix het vlees samen met de gepelde geroosterde teentjes knoflook, 2 el rode wijnazijn, 1 el balsamico-azijn, 2 in ringen gesneden pijpuitjes en een snuffje kruidenzout tot een smeuiig geheel. Verwijder het steeltje van 10 (kastanje)champignons. Bestrooi met peper en zout en vul ze op met de bietencrème. Werk af met een schilfertje Parmezaanse kaas en wat (prei)kiemen.

Tip: Je kan de champignons ook schillen, dat is nog fijner van smaak.

Rode bietsalade met feta

Rasp 1 à 2 geschilde rode bieten. Meng met 1 geschilde en geraspte appel. Voeg 2 el rozijnen (evt geweekt in wat sinaasappelsap) en wat gesnipperde dille toe en meng goed. Maak een sausje van sap van 1/2 sinaasappel, 2 el appelazijn en 4 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg enkele el van dit sausje toe aan de salade en meng goed. Laat een kwartiertje marineren. Voeg dan 1 à 2 el droog geroosterde pompoen- of pijnboompitten toe en 100 g verbrokkelde feta. Meng nogmaals en serveer.

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