

Uilenbosbrief

Vrijdag 15 juni 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
sla	sla	sla	sla	uilenbos		nectarine	
	andijvie	andijvie		uilenbos	kiwi		
	courgette	courgette	courgette	uilenbos		lemoen	lemoen
broccoli	bloemkool	bloemkool	bloemkool	uilenbos	galia	galia	galia
	pijpui	pijpui		uilenbos	sinaas vale	sinaas valen	sinaas vale
paprika		paprika		hamerlinck	banaan fair	banaan fair	banaan fair
coctail toma	coctail toma	coctail toma	coctail toma	hamerlinck			pompelmo
groene selder		groene selder		uilenbos			
komkomme	komkomme	komkomme	komkomme	uilenbos			
		busselwortel	galia meloe	bf (B-ES)			
			banaan fair	bf (CR)			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Vakantieregeling: Schenking van je pakket in de zomer! Zelf gaan we niet op vakantie, de groentjes gaan gewoon door.

Als je met vakantie gaat, kan je je pakket doorgeven aan burens, vrienden of familie, je kan het terugbetaald krijgen, maar je kan het ook schenken aan een goed doel: VLOS Sint-Niklaas. VLOS (Vluchtelingen Ondersteuning Sint-Niklaas) is een ongebonden vzw die vluchtelingen en asielzoekers ondersteunt in hun zoektocht naar opvang, materiële hulp en administratieve begeleiding bij regularisatie. Concreet: je laat ons een week op voorhand weten wanneer je met vakantie gaat, en of we je pakketje mogen doorgeven. We geven de waarde van het pakketje in groente (of fruit) aan het VLOS. Elke vrijdag van de zomervakantie rijden we langs het VLOS om de groente te droppen.

Beste,

De vroege trosjesbessen zijn daar, zelfpluk rode trosjesbes kan vanaf volgende week (bel of mail voor een afspraak), de aardbeien lopen ten einde. Met wat niet weggeplukt is maken we zondagnamiddag jam.

Zin om mee te doen? Je bent welkom vanaf 14u. Graag een seintje. De kostprijs wordt berekend naargelang de gebruikte ingrediënten en de kilo's geplukte aardbeien en besjes. We kunnen ook jam zonder suiker maken of met alternatieve zoetmiddelen. Bokaaltjes zijn hier te koop, maar kan je ook zelf meebrengen. Njam jam!

Receptjes van Kirsten

(Half)rauw soepje van broccoli

Stoom de roosjes van 1 à 2 broccolistronken beetgaar. Schil de stengel(s) zodat het vezelachtige deel weg is en snij in stukjes. Mix de beetgare broccolistronksjes samen met de broccolistengelblokjes, 3 stengels van groene selder, 2 el zonnebloempitten (evt geweekt), 2 el pompoenpitten (evt geweekt) en 1 à 1 1/2 l warme (ca 40°C) bouillon tot een romig soepje. Breng op smaak met kruidenzout en peper.

Tip: Hou je van wat beet in je soep, voeg dan wat selderij, rauwe broccolistengel en rode paprika in heel kleine stukjes gesneden toe.

Lauwe wortelsalade met sausje van wortelloof

Maak een sausje door het wortelloof heel goed te spoelen droog te zwieren (bv in slazwierder), hak het dan fijn. Dat kan evt in een hakmachine, maar het mag geen pasta worden. Meng met 1 el grove mosterd en 3 el olijfolie. Voeg indien nodig nog wat extra olijfolie toe. De saus mag niet te lopend zijn, een beetje als een grove pesto. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 2 el pijnboompitten in wat olijfolie tot ze lichtjes bruin zien. Voeg dan 1 bussel in rondjes gesneden wortelen (al dan niet geschild), 2 geraspte teentjes knoflook, 5 gedroogde en geweekte, in stukjes gesneden abrikozen, 1 tl komijnpoeder en een snuffje paprikapoeder toe. Bak ca 1 kwartiertje tot de wortelen beetgaar zijn. Neem van het vuur en besprenkel met sap van 1/2 citroen. Meng goed en breng op smaak met peper en zout. Serveer met wat van de wortelloofsous.

Tip: Je kan de saus natuurlijk wel echt als een sausje maken, dan voeg je meer olijfolie en mosterd toe. Of evt wat water om te verdunnen.

Soep van wortelloof

Fruit 1 gesnipperde sjalot en 1 in stukjes gesneden takje groene selder in een mengeling van olijfolie en boter tot de sjalot glazig is. Voeg dan 1 takje tijm, 1 à 2 laurierbladeren, 1 geschild en in blokjes gesneden aardappel en 2 in stukjes gesneden wortelen toe. Bak even mee en voeg dan 1 1/4 l bouillon toe. Breng aan de kook en laat ca 10 min koken. Voeg dan het gewassen en fijn gehakte wortelloof van 1 bussel wortelen toe. Laat ca 5 min koken. Haal de tijm en de laurier uit de soep en mix de soep dan. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met een scheutje room.

Tip: Ook lekker als je een scheutje droge, witte wijn toevoegt.

Heel leuk om te serveren met een klein, geschild en gestoomd worteltje in.

Groe(n)tjes van Elias, Milena, Reina, Gert, Lise, Anke, Ingrid, Pj, Ceidie, Sven, 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: HKBABE22
Thuisverkoop op vrijdagnamiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.