

Uilenbosbrief

Vrijdag 13 juli 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
	tomaat gemengd			uilenbos/h	bes	bes	bes
sla	sla	sla	sla	uilenbos			
	courgette	courgette	courgette	uilenbos		peer	
	venkel	venkel	venkel	uilenbos	banaan fair	banaan fair	banaan fair
boon		boon	boon	uilenbos	meloen	meloen	meloen
bloemkool	bloemkool	bloemkool		uilenbos	druif	druif	druif
bosui	bosui	bosui		uilenbos			
	komkomme	komkomme	bes	ub/tine			
			druif	bf (It)			

Alles bio controle BE-BIO-02

Zelfpluk aalbes aan 6€/kg..

Bestel tijdig uw gemengde tomatenpakketjes aan 12 Euro per bakje. Voor abonnees door een mailtje, voor voedselteamleden via de webshop.

Prinsessebonen zelfpluk 5/kg (aan struiken in de serre, dus best 's ochtends).

Vanaf deze week onze eerste pompoenen, vanaf volgende week op de webshop

Beste,

De zomer brengt ons niet enkel zorgen door de aanhoudende droogte maar ook vrolijk gezelschap. Nog nooit zagen we zo enthousiast wieden en besjes trekken. Dankzij de deskundige begeleiding van Lene verlost een twaalfstal 6-7 jarigen van Het Veer ons van de onkruiden tussen de knolselders en de uitjes. Na het bessenplukken, een stukje fruit en een sapje gingen de kinderen naar huis met de rupsen die ze vonden op onze spruitkolen. Ze kregen wat verse kolenbladeren mee van onze bloemkolen, en nu maar hopen dat ze de rupsen (van koolwitjes) kunnen zien verpoppen in hun thuisbasis. Ook vorige week werden besjes voor de fruitmanden geplukt door kinderhandjes: de piepers (8-12j) van de JNM, www.jnm.be, sloegen een week hun tenten op naast ons voedselbosje. Met de JNM gaan kinderen op ontdekking in de natuur, ze leren en beleven de natuur. Zorg dragen voor de natuurlijke omgeving is er een evidentie en dat merken we ook aan hoe netjes het terrein is na een kamp. Proficiat voor de leiding!

Receptjes van Kirsten

Courgettesaté's voor op de barbecue

Snij 1 courgette in de lengte door en snij deze helften in brede halve manen (1 à 1 1/2 cm). Snij een blok halloumi in iets kleinere stukken. Marineer de courgette en de halloumi minstens 1 uur in een marinade van 5 el olijfolie, 5 el citroensap en 1 el gedroogde munt. Beter 1 nacht. Bestrooi de courgette met een snufje zout en beiden met wat peper. Prik nu afwisselend blokjes courgette en halloumi op een satéprikker. Leg op de barbecue (of op de grill) tot alle zijden mooi gekleurd zijn.

Tip: Doe op de halloumi geen extra zout, dit is al een zeer zoute kaas!

Eenvoudig tomatensoepje

Kook 8 (rijpe) tomaten in een bodempje (tomaten)bouillon tot ze gaar zijn (ca 10 min). Draai door een passe-vite (of mix). Voeg een scheutje olijfolie toe en werk af met peper en selderijzout. Bestrooi met fijn gesnipperde bieslook en koriander.

Tip: Je kan ook nog een scheutje balsamico-azijn toevoegen, dat geeft een iets pittiger smaak.

Je kan de soep ook koud eten.

Courgette-fetakoekjes

Meng 200 g zure room met 2 el gesnipperde korianderblaadjes, 1/2 tl kardemompoeder, 2 tl zonnebloemolie, sap van 2 citroenen en geraspte schil van 1 citroen. Breng op smaak met peper en zout. Rasp 2 à 3 courgettes, doe in een vergiet en bestrooi met zout (ca 1/2 tl). Laat ca 1 kwartiertje staan en knijp dan uit om het meeste vocht te verwijderen. De courgette moet wat droog aanvoelen. Voeg dan 1 zeer fijn gesnipperd sjalotje, 2 geraspte teentjes knoflook, 60 g zelfrijzend bakmeel, 2 losgeklopte eieren, 2 tl korianderpoeder, 1 tl kardemompoeder en geraspte schil van 1 citroen toe. Breng op smaak met peper. Meng zeer goed tot een dik beslag en voeg dan 150 g verkruimelde feta toe. Meng opnieuw goed. Verwarm een bodempje olie in een pan en schap daar telkens volle el van het beslag in. Druk de koekjes een beetje plat met een lepel. Bak aan beide zijden goudbruin (ca 3 min per kant). De koekjes moeten knapperig zijn. Neem uit de pan en laat even uitlekken op een keukenpapier om overtollig vet te verwijderen. Serveer met de gekruide zure room.

Deze week willen we uitdrukkelijk ons team bedanken: we waren er twee dagen tussenuit om naar het slotconcertje van ons meisje te kunnen gaan luisteren. Ondertussen werd er gewied en gewaterd, geoogst, gekookt en werden de bezoekers gastvrij onthaald. Merci Leen, Lene, Reina, Gert, , Pj, Didi!