

# Uilenbosbrief

Vrijdag 20 juli 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
	cdb tomaat	coctail tomaat		uilenbos		appel	
losse tomaat	losse tomaat	losse tomaat	losse tomaat	ub/tine	bes	bes	bes
sla	sla	sla		uilenbos	meloen char	meloen char	meloen char
courgette	courgette	cgtt/auberg		ub/tine	peer	peer	druif bl
boon	boon	boon	bloemkool	uilenbos	banaan fair	banaan fair	banaan fair
wortel	aubergine	wortel	wortel	bv/tine			
		pompoen	bleekselder	uilenbos			
	komkomme	komkomme	bes	uilenbos			
			peer guyot	bf (F)			

Alles bio controle BE-BIO-02

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

Je kan vanaf nu ook **prinsessebonen** bestellen via de webshop of via een mailtje (9,75/kg). Zelfpluk is een stuk goedkoper, maar bij de pluk zal u direct merken waarom dat zo is ;-)

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

**Zelfpluk aalbes**: 6€/kg. Het gaat zeer snel met de hitte.

Beste,

de moerbeien en de vijgen uit de tuin smaken zoeter dan ooit, de kiwi slingert wild over ons dak, het dorre gras en de stoffig paadjes doen me denken aan vakanties in Zuid-frankrijk ...maar onze plantjes en teelten krijgen het lastig, zelfs grote bomen en struiken beginnen hun blaadjes te laten hangen en verkleuren. Onze voorraad water in de aangelegde peol slinkt zienderogen. In het weinige water zie ik een grote concentratie aan watertorren, de grote zwarte spinnende watertor en de geelgerande watertor jagen op al wat in het poeltje leeft. Droogt de peol op, dan kunnen ze gewoon wegvliegen op zoek naar een andere waterplek. Water, waterhuishouding, een bezoekje brengen aan de watertoren en aan het pompgebouw, dat kan tijdens de zomerfietstocht georganiseerd door infopunt toerisme Lokeren op donderdag 26 juli 2018 van 19:00 tot 21:00 vertrek: Zelestraat in Lokeren, een deskundige geeft uitleg bij dit Sigmaplanningproject. Inschrijven [toerisme@lokeren.be](mailto:toerisme@lokeren.be) 093409475

## Receptjes van Kirsten

### Salade van boontjes met feta en hazelnoten

Rooster 2 el hazelnoten in een droge pan tot ze goudbruin zijn. Hak grof. Rooster ook 1 tl karwijzaad, 1 tl komijnzaad en 1 tl korianderzaad tot de geur vrijkomt. Opletten, de zaden hebben slechts heel kort nodig! Rooster ook 1 tl (zwart) sesamzaad. Maal alle geroosterde zaden, behalve het sesamzaad, zo fijn mogelijk in een vijzel. Meng het sesamzaad, de gemalen zaden en de grof gehakte hazelnoten. Breng op smaak met peper en zout. Stoom of kook 200 g boontjes beetgaar. Laat een beetje afkoelen. Maak ondertussen een sausje van 2 el rode wijnazijn, 2 el citroen, 8 el olijfolie, en 1 el (grove) mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Doe de boontjes samen met wat grof gesnipperde rucola, 100 g in kleine blokjes gesneden feta en het hazelnoten-zadenmengsel in een kom en meng voorzichtig. Voeg enkele el van de saus toe en meng opnieuw goed.

### Koude komkommersoep met yoghurt en munt

Week 2 sneetjes oud brood (zonder korst) in wat bouillon tot ze zacht zijn. Knijp het meeste vocht er uit. Mix 2 geschilde en in stukken gesneden komkommers samen met het brood, 1 in stukken gesneden groene paprika, 2 geraspte teentjes knoflook, 2 takjes gesnipperde munt (enkel blaadjes!), 1/2 l yoghurt, 2 el olijfolie en 1 à 2 el balsamico-azijn. Breng op smaak met peper, zout en een snufje paprikapoeder. Snij nog 1/2 geschilde komkommer in zeer kleine blokjes evenals een stukje groene paprika. Koel de soep en de blokjes. Schep de soep in kommetjes samen met wat blokjes paprika en komkommer. Werk af met een blaadje munt.

### Wortelsoep met gember en sinaasappel

Fruit 1 gesnipperde ui en 1 el geraspte gember aan in wat kokosolie tot de ui glazig is. Voeg 1/2 kg geschilde en in schijfjes gesneden wortelen toe en bak even mee. Voeg 1 l bouillon, sap van 1 sinaasappel en 2 stukjes sinaasappelschil toe. Breng aan de kook en laat 1/2 uur koken. Haal de schil uit de soep en mix de soep. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met een beetje geraspte sinaasappelschil en wat gesnipperde korianderblaadjes.

*Tip: Wie het graag wat pittiger heeft, voegt samen met de wortelen ook 1 tl kerriepoeder toe.*

**Warme groentjes** van Leen, Lene, Reina, Gert, PJ, Didi, Bé en Mich