

Uilenbosbrief

Vrijdag 2 augustus 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	uilenbos	bes	bes	bes
courgette	sla	sla	sla	uilenbos	watermeloe	watermeloe	watermeloe
rode biet	broccoli	venkel	rode biet	uilenbos		druif bl	druif bl
bleekselder	boon	broccoli	boon	uilenbos	appel	appel	
ui	ui	ui		uilenbos		meloen galia	banaan fait
pompoen		wortel		uilenbos	peer	peer	
	aubergine	aubergine		tineke			
komkomme	komkomme	komkomme		uilenbos			
	paprika	paprika	bes	uilenbos			
			watermeloe	bf (Es)			

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.

Nog steeds **princessebonen** te 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. Laatste week.

Beste,

Het blijft maar zomeren en het blijft droog, de zonnekloppers van het plantenrijk genieten: de vijgen waren nog nooit zo talrijk en zoet, de druiven moeten uitgedund, de trossen hangen te dicht op elkaar. Het belooft een mooie oogst te worden, maar de oogst is nog lang niet binnen en hier en daar zie ik al een wesp van de druiven snoepen, die kunnen nog voor heel wat schade zorgen. De jonge pruimelaartjes, hingen dit jaar voor 't eerst volgepakt met pruimen, maar veel vruchten vallen voortijdig, door de droogte? In de serres doen de tomaten het uitstekend: mooie opbrengst, goede smaak. Als je enigszins tijd hebt raad ik je aan om eens een tomaten pakketje te bestellen, je kan de tomaatjes in stukken gesneden invriezen om dan in putje winter een heerlijke verse tomatensoep klaar te maken of je kan een voorradje tomatensoep maken dat alvast klaarstaat voor op drukke dagen. Intussen heeft alweer een nieuwe groep van de jeugdbeweging JNM zijn tenten opgeslagen op de kampeerweide. Op het programma staat ook eens een dagje meehelpem op het veld. Daarvoor was het vandaag te heet, maar gelukkig zijn hier in de buurt mogelijkheden om een verfrissende duik te nemen. Onze kinderen hebben de trosjesbessen geplukt voor de fruitmanden, de besjes zitten in een groot bakje omdat de kleine bakjes op zijn.

Het is nu de allerlaatste week voor zelfpluk rode trosjesbes. Kan alle dagen op afspraak.

Receptjes van Kirsten

Courgettemuffins met feta

Meng 500 g meel, 1 ½ zakje bakpoeder, 250 g feta, 50 geraspte oude kaas, 400 g grofgeraspte courgettes, 2 tl basilicum en wat peper en zout. Meng in een andere kom 150 g gesmolten boter, 3 losgeklopte eieren en 3 dl (plantaardige)melk. Meng dan dit mengsel door het meelmengsel. Vul met dit mengsel kleine cakevormpjes of muffinvormpjes. Bak ongeveer 40 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.

Brocolिताart

Blancheer de roosjes van 1 stronk broccoli en 2 in fijne ringen gesneden preistengels. Bak 1 pakje in reepjes gesneden tempeh bacon goudbruin aan beide zijden. Meng de groenten en de tempeh bacon. Voeg dan 3 geraspte teentjes knoflook, 5 losgeklopte eieren, 1 el gekneusd lijnzaad, 2 el grof gehakte pistachenoten, 1 el zonnebloempitten, 1 dl room, 5 in fijne ringetjes gesneden pijpuitjes en 1 1/2 el kurkuma toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout. Het mengsel mag niet te compact zijn, leng evt bij met een beetje melk of room. Leg een bladerdeeg in een bakvorm met bakpapier. Giet er dit mengsel in. Bak ca 40 min in een voorverwarmde oven van 180°C.

Komkommer zoet-pikant

Snij een geschilde komkommer in 5 stukken. Snij deze stukken in de lengte in 5, zo krijg je 5 schijven per stuk. Snij deze schijven dan in fijne reepjes. Deze reepjes meng je met 2 tl sambal en 1 tl suiker of honing. Breng op smaak met zout. Laat minstens 1 kwartier marineren.

Warme groentjes van Milena, Elias, Leen, Gert, PJ, Ceidie, Didi, Bé en Mich

't Uilenbos – Moerbeke-Waas – info@uilenbos.be – www.uilenbos.be
tel 0491/042 195 – rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401- BIC: HBKABE22
Thuisverkoop op vrijdagnamiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.