

# Uilenbosbrief

Vrijdag 17 augustus 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
broccoli	bloemkool	bloemkool	bloemkool	uilenbos	meloen cha	meloen char	meloen cha
pompoen	pompoen	pompoen		uilenbos		druif red glo	druif red glo
courgette	boon	varia	boon	uilenbos	appel j-g	appel j-g	avokado
	sla	sla	sla	uilenbos			
ui	ui	ui		uilenbos	banaan fair	banaan fair	banaan fair
wortel	komkomme	komkomme	peer william	ub/bf	peer william	peer williams	
	tomaat divers		banaan fair	ub/bf			

Alles bio controle  
BE-BIO-02

**Aardappelslag:** je kan je patatjes zelf komen rapen nadat we ze met de oogstmachine uitgereden hebben. Maak een afspraak via mail, zorg dat je droog weer besteld, en kies je patat: vitabelle (vast), alouette (rood, tussenin) of carolus (roze gespikkeld en bloem). Alle aan 60ct/kg. Enkel nog dit weekend en begin volgende week. Later volgen wel nog connect patatjes.

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).

Beste,

Wat zijn de regenvlagen hier welkom! Alles herleeft. Bijna alles, een aantal teelten gingen helemaal verloren. Maar nu kan er weer volop geplant en gezaaid, nog net op tijd. Water en warmte, de onkruidjes piepen overal boven, 't is weer schoffelen en wieden en ook oogsten natuurlijk; de pompoenen, aardappelen, uien..voorraad voor tot in 't voorjaar. 't Is de moment om in te maken of in te vriezen: boontjes, tomaten in stukjes of verwerkt tot passata. Maar 't is ook ambachtenweekend in 't Waasland [www.ambachtelijkweekend.be](http://www.ambachtelijkweekend.be), er zijn verschillende fietsroutes uitgestippeld die u naar diverse locaties brengen waar je ambachtslui aan het werk kan zien of ambachtelijke producten kan proeven. Als het mooi weer wordt, zullen we daar echter geen tijd voor vinden, dan gaan we 'ambachtelijk' aardappelen rooien. Wie wil kan mee komen rapen, gelieve een berichtje te sturen wanneer je zou komen en hoeveel kilo aardappelen je graag wil. Aardappelen bewaren best op een droge, donkere, koele plaats.

## Receptjes van Kirsten

### Gevulde tomaten uit de oven

Snij van 4 tomaten het hoedje af en hol ze uit. Mix het vruchtvlies samen met nog 1 in blokjes gesneden tomaat, 100 g tofu, 2 el gistvlokken, 4 el polenta en gesnipperde blaadjes van 2 takjes basilicum. Breng op smaak met peper en zout en evt een scheutje balsamico-azijn. Bestrooi de uitgeholde tomaten met peper en zout. Vul de tomaten met dit mengsel, zet het hoedje er terug op en zet in een ovenschaal. Giet een scheutje water in de ovenschaal en zet die gedurende 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 180°C. De tomaten moeten gaar en de vulling stevig zijn.

*Tip: Je kan evt ook nog geraspte courgette en kleine blokjes feta aan de vulling toevoegen.*

### Bloemkool met pijpui en mosterdvinaigrette

Snij 1/4 bloemkool in zeer kleine roosjes. Snij 4 pijpuitjes in fijne ringetjes en doe ze bij de bloemkool. Maak een vinaigrette van 4 el olijfolie, 2 el azijn (bv appelazijn) en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Giet de vinaigrette over de groenten en laat minstens 1 kwartiertje marineren op kamertemperatuur.

### Boontjes verpakt in courgette

Stoof 1 in de lengte in zeer fijne plakken gesneden courgette aan in olijfolie. Kruid met peper en zout. Leg de plakken opzij. Stoom ondertussen 200 g boontjes beetgaar. Giet ze af en kruid met peper, zout en bonenkruid. Neem een paar boontjes en rol ze op in een courgetteplakje. Bind alles toe met keukentouw of gebruik een tandenstoker. Bak net voor het serveren in boter tot de courgette lichtjes kleurt en alles warm is.

*Tip: Kan ook in de oven in een ingeoliede ovenschaal op 175°C nagebakken worden. Of je kan ze op de grill of steengrill leggen.*

Groentjes van Milena, Elias, Ingrid, Gert, PJ, Ceidie, Didi, Bé en Mich

't Uilenbos – Moerbeke-Waas – [info@uilenbos.be](mailto:info@uilenbos.be) – [www.uilenbos.be](http://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.