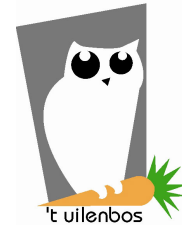


Uilenbosbrief

Vrijdag 31 augustus 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
chinese kool	bloemkool	bloemkool	broccoli	uilenbos	framboos	framboos	framboos
aubergine		courgette		tine/uilenbos	druif uilenbos	druif uilenbos	druif uilenbos
paprika	paprika	paprika	paprika	tine/nevej	appel j-g	appel j-g	
losse tomaat	losse tomaat	losse tomaat	losse tomaat	tine/uilenbos	boon	meloen	meloen
sla of rucola	sla of rucola	sla of rucola	boon	uilenbos			
selder	rode biet	rode biet		uilenbos			
	andijvie	andijvie	andijvie	uilenbos			pruim
		komkomme	framboos	ub/vdvoord	banaan fair trade	banaan fair trade	
	boon	boon		uilenbos			
			appel santapan	van eykeren			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Biologische bloembollenverkoop volgende week vr 7 en zat 8 september in 't Uilenbos

Simon Callens leerden we kennen als jonge tiener die bij ons een landbouwstage (vanuit de middelbare Steinerschool) kwam volgen. Toen al was hij vast besloten van iets met zijn groene vingers te doen. Ondertussen heeft Simon zijn eigen bedrijfje voor ecologische tuinaanleg: Sica Verde. Vrijdag 7/9 en zat. 8/9 is hij bij ons in 't Uilenbos om biologische bloembollen te verkopen. Dus wie interesse heeft in bio-tulpenbollen, krokussen, narcissen of hyacinthen, kan volgende week bij Simon, dus bij ons in de winkel, terecht.

Beste,

Langzaam herstelt de natuur en ons bedrijf zich van de hitte en de droogte. De bleekselders waarvan we dachten – dit komt nooit meer goed – werden nu toch deels geoogst. En nu maar hopen dat het klimaat ondertussen niet vergeten wordt. Klimaatprof Schellnhuber van het *hothouse earth* rapport zegt in the Guardian: "I think that in future people will look back on 2018 as the year when climate reality hit. This is the moment when people start to realise that global warming is not a problem for future generations, but for us now." Ook de rest van het artikel (en het rapport) is trouwens lezenswaardig. Tijdens de ontmoetingsdag van vzw Groene Zorg bezochten we inspirerende projecten in de westhoek. In een afgelegen dorpje waar 'niets' meer was, startte een buurtwinkel met lokale producten, mensen met een beperking krijgen er een zinvolle dagbesteding, het winkeltje fungeert als dorpspunt waar je ook de krant kan lezen en een kop koffie drinken, het project zorgt er voor dat mensen niet met de auto verweg moeten gaan shoppen, het brengt mensen samen om na te denken wat hun dorp verbetert, het sociale project ondersteunt lokale producenten en is ook nog eens een plus voor het klimaat.

Receptjes van Kirsten

Aperitiefhapje van paprika en geitenkaas Bak 2 in zeer kleine blokjes gesneden rode paprika's aan in wat olijfolie tot ze zacht zijn. Meng dan met 250 g zachte geitenkaas. Breng op smaak met peper en zout. Vorm kleine bolletjes (evt met 2 lepels als het te vochtig is voor de handen) en rol deze door een mengeling van 2 el vers gesnipperde koriander en 3 el zeer fijn gehakte pistachenoten. Serveer op een toastje of in een lepel. *Tip: Als je de koriander en noten er gewoon onder mengt, heb je een heerlijk broodbeleg.*

Pizza van bloemkool (bodem!) met topping van tomaat en rode ui Maal de roosjes van 1/2 à 1 bloemkool heel fijn in een hakmachine. Gaar door even te stomen of te blancheren. Laat afkoelen en meng met 1 losgeklopt ei, 50 g geraspte kaas, 1 el amandelpoeder, 2 geraspte teentjes knoflook, 1 tl basilicum, 1 tl oregano, snufje zout en 1/2 tl sambal. Rol het deeg uit tot de dikte van een pizzabodem. Bak ca 10 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Beleg de pizzabodem dan met dunne schijfjes tomaat en zeer dunne ringetjes van rode ui. Kruid met peper en zout. Bestrooi met vers gesnipperde basilicum. Strooi daarover geraspte Parmezaanse kaas (of een mengeling). Zet gedurende 1 kwartier in een voorverwarmde oven van 180°C. *Tip: Dit deeg kan je makkelijkst uitrollen tussen twee vellen bakpapier. Het bovenste kan je dan wegnemen en het onderste schuif je gewoon met deeg en al op een bakplaat.*

Andijviesoep met nierbonen

Fruit 1 gesnipperde ui en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat boter of ghee tot ze glazig zijn. Voeg 1 struik in fijne reepjes gesneden andijvie en 3 à 4 takjes tijm toe en stoof even mee. Voeg 1 l bouillon toe en breng aan de kook. Laat ca 10 min sudderen. Voeg 200 g gare nierbonen en 5 in fijne ringetjes gesneden pijpuitjes toe. Meng goed, breng weer aan de kook. Snij 2 tomaten in kleine blokjes. Maak een sausje van 1/2 tl honing, 3 el citroensap en 1 el verse gesnipperde dille. Giet dit over de tomaten en meng goed. Voeg de tomaten toe aan de soep. Warm even door. Breng op smaak met peper en zout. *Tip: Een scheutje balsamico-azijn als extra smaakmaker op het einde kan ook.*

Groentjes van Gert, Leen, Milena, Elias, Ingrid, Reina, 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.