

Uilenbosbrief, Vrijdag 19 april 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
spinazie	spinazie	spinazie		uilenbos	clementine	clementine	clementine
	paksoy	paksoy	prei	uilenbos	appel mairac	appel mairac	
sla	babyleaf	babyleaf	sla	ub+tine		kiwi	kiwi
coctail tom	coctail tom	coctail tom	coctail tom	hamerlinck	sinaas lane	sinaas lane	sinaas lane
	raapjes	raapjes		uilenbos		conference	
radijs	radijs	radijs	radijs	uilenbos	avokado	avokado	avokado
	rucola	kervel/rucol	clementine	ub/bf (Es)	banaan	banaan	banaan
aubergine	aubergine	Aub/papri/kkmm	app./peer	ham./bf (B)			

Alles bio controle
BE-BIO-02, peer
conference BIO in
omschakeling

De prille plantjes vragen nu heel wat zorg: afdekken tegen vogels, omheinen tegen wild, onkruid schoffelen en water geven want de grond is bijzonder droog. Er is ook al heel wat te oogsten: spinazie, (bijna laatste) prei, paksoy, baby-sla, raapjes, radijsjes, kervel, rucola.

Zondag 28/4 promoten we de lokale korte keten tijdens het duurzaamheidsfeest in Moerbeke-Waas.

OPENDEUR: Zaterdag 11 mei zet bio-boerderij 't Uilenbos de deuren, open. vanaf 10u tot 20u is er doorlopend terrasje met speelweide, hoefwinkel. **Soetkin** demonstreert pottenbakken. **Mich** geeft rondleidingen op het veld en in de serres om 11u - 14u - 16u. **Elias** begeleidt een kinderfotozoektocht van 15u-16u. *Nuttig een hapje, drankje, hoeve-ijs, een kom soep of een groentebordje. Tarte-a-Terre verzorgt de catering met uilenbosgroentjes. Welkom!*

Recepten van Kirsten

Komkommerhapjes met amandelcrème

Haal met een dunschiller streepjes schil van de komkommer. Doe telkens een reepje schil eraf, een reepje schil laten staan, een reepje eraf, een reepje laten staan,... zodat je een "zebra"komkommer krijgt. Snij de komkommer in schijfjes van ca 2 cm dik. Haal het vruchtvlies er een beetje uit (niet te diep of je bodem scheurt). Maak de amandelcrème door 50 g geweekte en grof gehakte amandelnoten te mixen samen met 1/2 dl water tot je een dikke, evt nog wat korrelige crème krijgt. Voeg dan beetje bij beetje olijfolie toe (mag vrij veel zijn) tot je een mooie, zachte crème hebt. Voeg dan 1 à 3 el (ngl smaak) limoensap (of citroensap) en wat verse kruiden (bv kervel, duizendblad, hondsdraf, lavas, ...) toe. Mix nog even door tot alles goed fijn en goed gemengd is. Breng op smaak met peper en zout. Vul de schijfjes komkommer met deze crème. Lekker als tussendoorhapje, aperitief of gewoon bij het eten.

Tip: De komkommerschijfjes uithollen lukt het best met een meloenlepeltje (waar ze meloen mee in bolletjes scheppen), maar kan ook met een koffielepeltje. Wel voorzichtig zijn dan.

Het mooist is als je amandelen zonder elletje hebt. Je kan de pelletjes er ook af halen als ze geweekt zijn. Maar qua smaak kan het gerust met amandelen met pelletje :)

Ook lekker met andere noten zoals hazelnoot of cashewnoot. Geen walnoot, te bitter.

Cocktailtomaatjes met rijstvulling uit de oven

Snij van 8 cocktailtomaatjes het hoofdje af en hol ze uit. Maak de vulling door 12 el gekookte rijst te mengen met wat gesnipperde basilicum, peper en zout. Evt kan je er ook wat geraspte Parmezaanse kaas of Pecorino onder mengen. Vul de tomaatjes, doe er een toefje boter bovenop en zet het hoedje er terug op. Zet in een ovenschaal en zet ca 20 min in een voorverwarmde oven van 170°C. De tomaatjes moeten gaar zijn en de rijst warm.

Tip: Je kan hier ook nog sojagehakt (of ander plantaardig gehakt) onder mengen, evt voorgebakken, maar dat hoeft niet. Je kan er uiteraard ook vleesgehakt onder mengen, rauw en dan mee in de oven.

Rauwe kervelsoep

Mix 3 in stukjes gehakte bleekselderstengels, een gesnipperd bosje kervel en 1 in stukjes gesneden avocado met een klein beetje water tot alles mooi fijn is. Kook ondertussen 1 klein grof gesnipperd uitje en 1 in stukjes gehakt teentje knoflook in 1/2 l water. Laat ca 10 min koken, laat even afkoelen (niet te lang) en verwijder dan de groenten. Voeg het warme water toe aan de rauwe groenten en mix nog even door. Breng op smaak met een scheutje olijfolie, peper en zout en evt wat citroensap.

Groe(n)tjes van Anke, Gert, Ilya, Sven, Didi, Pieter-Jan, Ceidie, Mich en Bé