

# Uilenbosbrief, Vrijdag 3 mei 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
spinazie	spinazie	spinazie	pijpui	uilenbos			
venkel	venkel	venkel		uilenbos	appel rode	appel rode	topaz
sla	sla	sla	sla	ub+tine		kiwi	kiwi
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	bf (B)	sinaas lane	sinaas lane	sinaas lane
	raapjes	raapjes	raapjes	uilenbos	conference	conference	
courgette	rode paprik	rode paprik	komkomme	bf (B)		aardbei	aardbei
	chinese kod	chinese kod	appel/peer	uilenb/bf	banaan	banaan	banaan
		kkmm/aube	kiwi	bf (B), bf (It)			

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

**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!

We zijn zelf nog niet aan de **nieuwe patatjes**, maar voorlopig doen ze het hier buiten wel prima. De eerstelingen staan meer dan 20cm hoog. We houden nog even ons hart vast voor eventuele nachtvorst die nog altijd kan optreden. Voor de aardappelabonnementen zijn er deze en begin volgende maand per uitzondering buitenlandse patatjes. Vanaf half juni hopen we van onze eerstelingen te kunnen oogsten.

De eerste **aardbeitjes** waren er vorige week. Vanaf nu kan je er zelf komen plukken van zondag tot dinsdag, wel even vooraf bellen of mailen, kwestie van zeker te weten of er nog zijn (met het koude weer, gaat het nu traag.)

## Recepten van Kirsten

### Spinazietaart met geitenkaas (glutenvrij)

Maak een deeg van 100 g amandelmeel, 100 g boekweitmeel, 200 g kwark, 2 el (zachte) kokosolie en een snufje zout. Zorg dat het een soepel deeg is. Indien nodig voeg je wat (ijskoud) water of extra amandelmeel toe. Bestrooi je aanrecht met een beetje van 1 van de meelsoorten en rol het deeg uit tot je een dunne lap hebt. Leg het deeg in een taartvorm met bakpapier (of ingevet en bestrooid met meel). Zet ca 1/2 uur in de koelkast. Fruit 1 à 2 in ringetjes gesneden pijpuitjes samen met 2 geraspte teentjes knoflook tot de ringetjes wat slinken. Voeg dan 100 g in reepjes gesneden spinazie toe en bak nog enkele minuten, tot de spinazie wat slinkt. Breng op smaak met peper en zout. Meng 2 losgeklopte eieren met 100 g ricotta. Voeg daar de wat afgekoelde spinazie aan toe. Giet in de taartbodem. Verdeel 200 g gehalveerde cherrytomaatjes over de vulling. Smeer er dan 100 g zachte geitenkaas over (tussen en/of over de tomaatjes). Bestrooi met de blaadjes van enkele takjes tijm. Werk af met peper en zout en evt wat lopende honing. Zet ca 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 180°C.

### Courgettesoep met mosterd

Rooster 2 tl (geel) mosterdzaad in wat olijfolie tot het begint te springen. Voeg dan 1 gesnipperde ui toe en fruit even mee op een zacht vuurtje tot de ui glazig is. Voeg dan 3 in stukjes gesneden courgettes toe en laat ook een 10-tal min meebakken. Voeg dan 1 l bouillon toe en breng aan de kook. Laat ca 1 kwartiertje sudderen. Voeg dan 1 à 2 el mosterd toe en 1 el citroensap. Mix en breng op smaak met zout. Evt voeg je voor het serveren nog een klein scheutje olijfolie toe. *Tip: Wie een dikkere, meer gebonden soep wil, kan samen met de bouillon ook 1 à 3 el fijne havervlokken toevoegen.*

### Wortel en venkel met rozemarijn

Fruit 1 in zeer fijne ringen gesneden ui in olijfolie samen met wat verse tijm en rozemarijn. Voeg 250 gram in plakjes gesneden wortel en 2 in reepjes gesneden venkelknollen toe en laat even meestoven. Voeg dan een klein beetje bouillon of een beetje sinaasappelsap toe. Laat sudderen tot de groenten gaar zijn. Neem van het vuur als de groenten gaar zijn en voeg nog 2 el droog geroosterde pijnboompitten toe. Breng op smaak met peper en zout.