

Uilenbosbrief, Vrijdag 17 mei 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
spinazie	warmoes	warmoes	warmoes	uilenbos	appel topaz	appel topaz	
sla	sla	sla	sla	uilenbos			kiwi
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	bf (be)			sinaas lane
	spitskool	spitskool		uilenbos	conference	conference	
	radijs	radijs		uilenbos		aardbei	
pijpui	koolrabi	koolrabi	aardbei	uilenbos	banaan	banaan	banaan
rode paprik	rode paprik	rode paprik	komkomme	bf (be)	meloen	meloen	meloen
komkomme	aubergine	kkmm/aub.	kiwi/banaan	bf (be, it,cr)			

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

Zintuigenwandeling zaterdag 1 juni. Wil je er even van tussenuit? Nood aan wat rust en ruimte? De natuur is hiervoor de ideale omgeving. We wandelen samen doorheen een mooi, eerder onbekend, stukje groen op het domein van Bioboerderij 't Uilenbos in Moerbeke. Deze kleurrijke oase herbergt, ondanks de menselijke activiteit, een uitbundig en divers leven aan planten en dieren. We laten er onze zintuigen ontdekken wat de natuur ons te bieden heeft. Naast de kleuren en geluiden die ze ons schenkt, kunnen we ook genieten van haar geuren en smaken. Inschrijven: het aantal deelnemers is beperkt tot 25, inschrijven per mail naar elias.vercruysse@gmail.com Meebrengen: schoeisel en kledij aangepast aan weersomstandigheden. Deelname vrije bijdrage (suggestie 5 Euro/pp) *Zie onze website voor meer info!*

Bio-boeren kunnen we niet alleen, heel veel mensen dragen hun steentje toe aan 't Uilenbos. Un grand merci!!! Zonder opruimers, taartenbakker, chocomousse-maker, barmannen, arbeiplukkers, pottendraaier, natuurgids, extrawinkeljuffrouw, de Tarte-a-Terrefoodtruck, afwassers en pannenkoekenbakkers zou het niet zo'n gezellige opendeurdag geweest zijn! Er zijn weer zelfplukaardbeien! Mail/bel voor afspraak.

Recepten van Kirsten

Gevulde tomaten

Fruit 1 zeer fijn gesnipperde ui en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg dan 1 à 2 zeer fijn gehakte courgettes toe en bak even mee. Voeg dan ook nog 1 tl rozemarijn, 1 tl oregano en 1 tl tijm toe. Bak zachtjes tot alle vocht verdampt is. Neem van het vuur en voeg 125 g ricotta en 2 el geraspte Parmezaanse kaas. Breng op smaak met peper en zout. Hol 4 tomaten uit. Vul de tomaten met dit mengsel. Zet de hoedjes terug op de tomaten. Zet de tomaten in een ovenschaal. Voeg een scheut olijfolie toe, evenals de inhoud (evt gemixt) an de tomaten, 1/2 dl bouillon en wat verse rozemarijn. Zet ca 45 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Neem de hoedjes er even af (voorzichtig: heel warm en ook zacht!) en bestrooi met fijngehakte pistachenoten. Zet de hoedjes er voorzichtig terug op.

Gevlochten "pizza"brood

Snij van een pizzadeeg aan twee kanten een stukje af zodat je een min of meer rechthoekig stuk deeg krijgt (met afgeronde boven- en onderkant). Maak dan aan beide rechte zijden om de cm een insnijding zodat je aan de zijanten reepjes deeg krijgt die nog vasthangen aan het middenstuk. In het midden moet nog ongeveer 1/3 over zijn van de totale breedte van het deeg. Leg op dit middenstuk afwisselend fijne plakjes courgette, heel fijne reepjes rode paprika, schijfjes tomaat, in kleine stukjes gesneden (half) gedroogde tomaatjes, brokjes mozzarella en kleine blokjes gebakken roofstof of gerookte tempeh. Bestrooi met wat fijngehakte rozemarijn, wat gesnipperde oreganoblaadjes en evt wat gesnipperde basilicum. Breng op smaak met peper en zout. Bestrooi met wat geraspte Parmezaanse kaas of Pecorino. Vouw de tegenover elkaar liggende loshangende stukjes deeg dicht zodat je een soort vlecht bekomt met het deeg en de vulling mooi ingepakt zit. Bestrijk met wat olijfolie en zet ca 20 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Het deeg mag mooi goudbruin zijn.

Tip: Uiteraard kan je hier ook nog andere groenten aan toevoegen. Bv spinazie. Sommige groenten bak je best even voor, zoals ui en champignons.

Ook lekker is om het middenstuk van het deeg eerst te bestrijken met groene of rode pesto of (zelfgemaakte) ketchup.

Groentjes van Chiel, Gert, Anke, Ceidie, Kenzo, Pieter-Jan, Didi, Sven, Ilya, Mich en Bé

'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.