

# Uilenbosbrief, Vrijdag 7 juni 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
courgette of palmkool				uilenbos		**blauwe bo	**blauwe b
tomaat	tom/papir	tom/papir		bf (B)	abrikoos	abrikoos	
	spitskool	boerenkool	spitskool	uilenbos	*appel gree	*appel greer	kiwi
selder	selder	selder	selder	uilenbos			sinaas lane
sla	sla	sla	sla	uilenbos	*conference	*conference	
	broccoli	broccoli		uilenbos	banaan	banaan	banaan
	komkomme	komkomme		bf (B)			
bosui	bosui	bosui	bosui	uilenbos			
rode biet	rode biet	rode biet		uilenbos			
			*appel green	star			

Alles bio controle BE-BIO-02 behalve peer conference en appel greenstar bio in omschakeling \*\*Blauwe bes van biekés en bezekés niet bio zie tekst hieronder

## BLAUWE BESSEN

Deze week de eerste blauwe bessen van Biekés en Bezekés. Je kan ze vanaf nu tijdelijk in de Voedselteam website vinden in het gamma van het Uilenbos. Deze bessen zijn ongeveer een maand vroeger rijp omdat ze in de onverwarmde serre groeien van Stephanie van voedselteam De Ruiter. Het kleine bessenbedrijf in Waasmunster heeft geen bio-label voor deze bessen omdat de planten in grote potten gekweekt worden (en dus niet in volle grond, waardoor ze niet bio mogen genoemd worden). Door de voorgeschiedenis, intensieve bloementeel, is de bodem van de serre gecontamineerd met allerhande sproeistoffen en zijn de bodemomstandigheden niet gunstig voor de teelt van blauwe bes; daarom dus de grote potten. Verder zijn de planten wel gekweekt volgens de biologische principes! Bij voldoende aanbod in de toekomst zal de pluktuin opengesteld worden, te volgen via [www.facebook.com/biekésenbezekés/](http://www.facebook.com/biekésenbezekés/)

## NIEUWE PATATJES

we zijn aan de nieuwe patatjes, voorlopig enkel Frieslanders, en die groeien niet in Friesland, maar gewoon in den bos van het uilenbos: een stukje zandgrond langs 4 zijden omgeven door bomen en bos, en die we dankzij een vliesdoek en dankzij de zandgrond enkele weken konden vervroegen. Te bestellen via de webshop van voedselteams, via een aardappelabonnement voor de abonnees, en in onze hoefwinkel natuurlijk.

## Licht gefermenteerde salade van zuurkool en spitskool

Snij 1/4 spitskool in zeer fijne reepjes. Meng half om half met zuurkool. Zorg dat ze goed gemengd zijn, zuurkool heeft de neiging in klompjes aaneen te blijven hangen. Maak een sausje van 1 tl umeboshipasta en een beetje water. Doe beiden in een bokaal, sluit af en schud goed tot de pasta helemaal verdeeld is over het water. Je mag een dik sausje hebben. Daar voeg je dan 1 à 2 el ciderazijn, 1 à 2 el olijfolie en een snufje gemalen karwijzaad aan toe. Alweer goed schudden. Het resultaat moet een beetje dikker zijn dan een normale vinaigrette. Indien nog te dik, voeg je een klein beetje water toe. Doe enkele el van dit sausje over de beide koolsoorten en meng goed. Evt voeg je nog wat extra zout toe (niet overdrijven want umeboshi is al vrij zout). Dek af met een doek en laat 24 u fermenteren op kamertemperatuur. Dan kan je het eten. Als er nog over is, kan dit afgedekt in de koelkast nog een weekje bewaard worden. Wel opletten dat je niet met "vuile" lepel in de salade komt, anders wordt ze slecht.

## Broccoli met citroensaus

Stoom 1 à 2 in roosjes gesneden stronken broccoli gaar. Meng 1/2 dl bouillon, sap en geraspte schil van 1 à 2 citroenen en enkele el boter (of ghee). Breng samen aan de kook. Dik je saus een beetje. Breng op smaak met peper en zout. Meng de broccoliroosjes met de saus, bestrooi met droog geroosterde amandelschilfers en serveer.

## Pittig gestoofde boerenkool met sesamolie en limoensap

Fruit 1 in zeer fijne ringen gesneden rode ui en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat olijfolie. Voeg 1 (of 1/2 ngl smaak) in fijne ringetjes gesneden rood pepertje toe en fruit even mee. Voeg dan 300 g in reepjes gesneden boerenkool (let op: eerst dikke nerf verwijderen!) toe en bak tot die wat slinkt. Maak een dressing van 2 el sesamolie en 1 el limoensap. Breng op smaak met peper en zout. Sprengel wat van de dressing op de boerenkool en serveer. Evt kan je de boerenkool nog bestrooien met droog geroosterde sesamzaadjes (opletten: deksel op de pan, want die springen).