

Uilenbosbrief, Vrijdag 28 juni 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
koolrabi	koolrabi	koolrabi	broccoli	uilenbos		bes	bes
(tuin)boon	bosui	bosui	boon	uilenbos		abrikoos	
sla	sla	sla		uilenbos	druif	druif	druif
	komkomme	komkomme		uilenbos	charentais	charentais	charentais
bloemkool	bloemkool	bloemkool		uilenbos			
	courgette		courgette	uilenbos			
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	bf (B)	conference		
	rode paprik	rode paprika		bf (B)	banaan	banaan	
	wortel	wortel	charentais	bf (B,F)			
			abrikoos	bf (F)			

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

Beste,

De hitte zorgt voor behoorlijk wat stress, zowel bij de plantjes als bij ons. We proberen ons aan te passen: oogsten en planten voor dag en dauw, siësta tijdens de heetste uurtje en 's avonds weer het veld op. Sommige teelten groeien als kool, andere schieten door de hitte/droogtestress te snel op.

Gazpachomand, soepmand

We bieden onze groente via de webshop van voedselteams in een nieuwe zomerformule aan: zo zal er naast de reguliere tomatenpakketjes (vanaf half juli) ook een gazpachomand aan 12 € kunnen besteld worden; met warm weer wordt er meer groente en fruit gegeten en is zo'n fris pakketje een welkome aanvulling. We verruimen het aanbod ook met een soepmand aan 11€. In de soepmand zal je een combinatie vinden van de basis soepgroente, ui, prei, wortel, selder, een seizoensgroente/smaakmaker vb kervel, tomaat, venkel... en een extraatje voor de afwerking vb verse kruiden, een takje laurier, knoflook ...

Vakantieregeling: Schenking van je pakket in de zomer! Zelf gaan we niet op vakantie, de groentjes gaan gewoon door.

Recepten van Kirsten

Tuinbonen in yoghurtsausje

Fruit 1 gesnipperde rode ui en 2 geraspte teentjes knoflook in wat boter of ghee tot ze glazig zijn. Kook 150 g gedopte tuinbonen ca 5 min. Voeg de gekookte tuinbonen toe aan de ui en de knoflook en bak even mee. Zet het vuur at zachter en bak ca 5 min. Meng ondertussen 1 dl yoghurt met een papje van 1 tl maïzena en een beetje water. Voeg toe aan de bonen en breng aan de kook. Laat zachtjes (!) pruttelen tot de bonen gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout. *Tip: 150 g gedopte tuinbonen komt overeen met ca 500 g ongedopte tuinbonen.*

Bloemkoolsalade met kikkererwten

Snij 1/2 à 1/4 bloemkool in kleine roosjes. Meng met 1/2 in zeer fijne ringen gesneden rode ui en 100 g gekookte kikkererwten. Maak een sausje van sap van 1/2 citroen of limoen en 3 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Giet enkele el van dit sausje over de groenten en meng goed.

Tip: Als je niet graag rauwe bloemkool eet, kan je de bloemkoolroosjes ook blancheren (= zeer kort koken) en onmiddellijk afkoelen onder koud water. Of je kan je bloemkool eerst fermenteren. Dat is wel rauw, maar wel makkelijker verteerbaar en reeds een beetje zachter. Voor gefermenteerde bloemkool: zie recept op de uilenbosreceptensite bij bijgerecht.

Quinoa-tomatenpuree

Breng 100 g quinoa aan de kook met ongeveer dubbel zoveel water. Zet het vuur zachter en voeg 6 in grove stukken gesneden tomaten toe. Laat pruttelen tot de quinoa bijna gaar is (ca 1 kwartiertje). Voeg dan een goede scheut olijfolie, wat verse tijm en een beetje verse rozemarijn toe. Laat onder voortdurend roeren helemaal gaar worden. De quinoa en tomaten vormen samen een dikke brij. Breng op smaak met peper en zout. *Tip: Ook een scheutje citroensap hierbij is lekker.*

Zomergroe(n)tjes van Gert, Milena, Ceidie, Pieterjan, Sven, DiDi, Kenzo,, Anke, Ilya, Mich en Bé