

Uilenbosbrief, Vrijdag 5 juli 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
courgette of bosui	courgette	courgette		uilenbos		zwarte bes	zwarte bes
		bloemkool	bloemkool	uilenbos	appel goud	appel goud	
romanescu	broccoli	broccoli		uilenbos			
sla	andijvie	andijvie	sla	uilenbos	watermeloe	watermeloe	watermeloe
		aubergine		uilenbos	banaan	banaan	banaan
	bleekselder	bleekselder	bleekselder	uilenbos	abrikoos	druif	abrikoos
komkomme		komkomme	komkomme	uilenbos			
boontjes of bleekselder	venkel	venkel		uilenbos			
	bosui	bosui		uilenbos			
	tomaat	tomaat	druif/meloe	bf (B,lt,Es)			

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

Leve(n)de Duisternis – Zomerse avondwandeling op 't Uilenbos

Vrijdag 23 augustus 2019 van 20:00 - 23:00

De duisternis is voor velen een onbekende wereld. Wanneer de zon ondergaat, komen heel wat dieren tot leven. Jaja, d'r is hier heel wat nachtleven op 't Uilenbos! Elias Verduyven nodigt jullie uit om samen deze onbekende wereld in te trekken op zoek naar de schatten van de nacht!

We starten de wandeling, op zoek naar schimmen in de ondergaande zon. Reeën die vervagen met de achtergrond, rondtrippelende egels op zoek naar wat lekkers, fluisterende vleermuizen met hun sonar, fladderende nachtvinders op zoek naar een partner en uilen die maar niet kunnen stoppen met roepen... We zullen deze bewoners van de nacht ongetwijfeld kunnen spotten.

We eindigen de wandeling met het zoeken naar mooie nachtvinders met behulp van een nachtvinderval en turen eens door een telescoop op zoek naar verborgen sterren. Een drankje en een knabbeltje loodsen ons doorheen een ongetwijfeld prachtige avond.

De wandeling start om 20u aan de loods van de bioboerderij,

(Bioboerderij 't Uilenbos: Eksaardsedam 40-42, 9180 Moerbeke) en eindigt om 22u op dezelfde plaats. Tot 23u is er de mogelijkheid om nachtvinders te zoeken en sterren te spotten. Er wordt een vrije bijdrage gevraagd voor de gehele avond (suggestie €3/persoon), exclusief drankjes die ter plaatse kunnen worden aangekocht. Inschrijven kan door een mailtje te sturen naar elias.verduyven@gmail.com met het aantal deelnemers. (max. aantal deelnemers, 25)

Recepten van Kirsten

Carpaccio van courgette

Snij 1 ongeschilde (kleine) courgette in zeer dunne plakjes. Evt 1 min blancheren, maar rauw kan ook. Maak een vinaigrette van 6 el citroensap, 3 el olijfolie, 2 geraspte teentjes knoflook en wat zeer fijn gesnipperde koriander. Besprenkel de schijfjes courgette hiermee, zorg dat elk schijfje voldoende vinaigrette heeft. Laat ca 1/2 uur marineren. Bestrooi met wat grof zout en versgemalen peper. Serveer.

Bloemkoolsalade met harissa en karwij

Blancheer 1/4 à 1/2 in kleine roosjes gesneden bloemkool. Bak dan de bloemkoolroosjes en 1 à 2 el in zeer fijne blokjes gesneden paprika in wat olijfolie. Voeg wat harissa en 1/2 tl gemalen of geplette karwij toe. Bak even mee op hoog vuur. Goed roeren. Voeg evt 1 à 2 el water toe om aanbranden van de kruiden te voorkomen. Neem van het vuur en voeg 1 hard gekookt en gesnipperd ei toe, evenals wat gesnipperde bieslook. Besprenkel met wat citroensap. Breng op smaak met zout. Je kan dit lauw of koud eten.

Tip: Voor de niet-vegetariërs, dit gerechtje is lekker als je ook wat in fijne stukjes gesneden ansjovisjes meebakt. Gelijktijdig met de bloemkool en de paprika in de pan doen.

Komkommer met fetasausje

Snij 1 geschilde komkommer in kleine blokjes. Prak 50 g feta met een vork. Voeg 2 in fijne ringetjes gesneden pijpuitjes toe, evenals 2 el olijfolie en 2 el citroensap. Meng goed. Voeg indien nodig nog wat "vocht" toe. Dat kan een klein beetje water zijn, maar ook olie en citroensap, naar eigen smaak. Breng op smaak met peper. Het "sausje" mag een beetje brokkelig zijn, maar moet zich mooi laten verdelen over de komkommerblokjes. Doe de saus bij de komkommer en meng goed. Bestrooi met fijn gesnipperde munt.

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