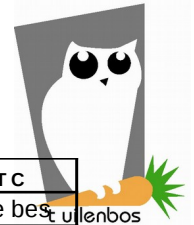


# Uilenbosbrief, Vrijdag 26 juli 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	SOEPMAND	GAZPACHO	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
	courgette	courgette	courgette	peterselie		uilenbos	rode bes	rode bes	rode bes
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	ub/bf (Be)			
bloemkool	bloemkool	bloemkool		pijpui	basilicum	uilenbos		peer	
		wortel		wortel		bf (Be)	druif	druif	druif
boon	aubergine	sla/aub.				uilenbos	watermeloe	watermeloe	watermeloe
venkel	venkel	venkel	venkel			uilenbos			pompelmoes
		paprika			paprika	bf (Be)		banaan	
komkomme	komkomme	komkomme	komkomme		komkomme	uilenbos			
palmkool		palmkool				uilenbos			
	ui	ui		ui	ui	uilenbos			
	rode biet	rode biet	rode bes		knoflook	uilenbos			
			druif			bf (It)			

Alles bio controle BE-BIO-02

Beste,

Ook op dit avondlijke uur is het in de kantine nog steeds koeler dan buiten. Het zegt iets over de isolerende kwaliteit van stro en leem, maar nog meer over de hitte daarbuiten. Als dit het nieuwe normaal wordt zullen we serieus anders moeten boeren. Eigenlijk zijn we toch al lang gewaarschuwd door 'onheilsprofeten' dat de klimaatsverandering eraan komt, volop bezig is, veel sneller loopt dan aanvankelijk gedacht. En toch zijn we er niet op voorbereid: treinen staan stil, kerncentrales liggen plat, zeeschepen raken niet meer door het kanaal, ..en onze plantjes verdrogen op de akker, 's ochtends vroeg en 's avonds laat geven we water en proberen we de jonge plantjes te redden. Maar de trosjesbessen die 's ochtends nog glanzend rood waren, toonden na de middag reeds tekenen van 'verbranding'. Er hangen er nog een massa die vrij snel geplukt moeten worden. Bij veertig graden in de schaduw is het niet erg aantrekkelijk om een jam te gaan maken. Zo hebben we ook de groenteverwerkingsnamiddag afgelast en verplaatst naar woe 24/8. Tegen dan zouden we ook een overvloed aan diverse tomatensoorten moeten hebben. Er zijn nog plaatsen vrij! Inschr via mail [info@uilenbos.be](mailto:info@uilenbos.be)

**VOLOP RODE BES TE PLUKKEN 6,00/kg**

## Recepten van Kirsten

### Koude komkommersoep

Mix 1 in blokjes gesneden komkommer, 1/2 in stukjes gesneden groene paprika, 1/2 gesnipperde bosui, 3 à 4 el geweekte (gepelde) amandelen, enkele takjes basilicum (gesnipperd) en 2 geraspte teentjes knoflook samen met een flinke scheut olijfolie, een flinke scheut appelazijn en zoveel water als nodig om een dikke soep te krijgen. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 3 à 4 el pijnboompitten tot ze een beetje kleur krijgen. Serveer de soep met een extra drupje olijfolie en de pijnboompitten.

*Tip: Je kan ook nog wat extra in kleine blokjes gesneden groene paprika aanbakken in wat olijfolie en kruiden met peper en zout als extra garnituur.*

*Ook heel lekker hierin is het lichtgroene binnenste van broccolistelen.*

### Libanese courgettesalade

Schil 1 courgette met een dunschiller op de zebamanier. Snij in de lengte in 2 en dan in schijfjes. Fruit 1/2 in zeer fijn gesneden ringen rode ui in olijfolie tot hij glazig wordt. Voeg de courgetteplakjes toe en bak even mee. Voeg dan 1 à 2 in blokjes gesneden gepelde tomaat toe en laat op een zacht vuur en met deksel pruttelen tot de tomaat puree geworden is. Neem van het vuur en bestrooi met kaneelpoeder. Laat een beetje of helemaal afkoelen. Meng dan goed en serveer.

### Bloemkoolpuree met sesamzaad

Stoom 1 in roosjes gesneden bloemkool gaar. Bak de roosjes dan heel even in een flinke scheut olijfolie en kruid met 2 tl kurkuma, peper en zout. Pureer grof. Rooster 2 el sesamzaadjes in een droge pan (met deksel) tot ze lichtjes kleuren. Maak een sausje van 2 el tamari en 2 el balsamico-azijn. Serveer de puree met een scheutje van de saus en bestrooid met sesamzaadjes.

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