



Uilenbosbrief, Vrijdag 16 aug 2019

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	SOEPMAND	GAZPACHO	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	pompoen	tomaat	uilenbos	appel mairac	appel mairac	sinaas
		savooi	bleekselder	prei	basilicum	uilenbos	peer	peer	pompelmoes
sla	sla	sla	sla			uilenbos	Meloen char	Meloen char	Meloen char
paprika	paprika	paprika			paprika	ub/tine		banaan fair t	banaan fair t
	aubergine	aubergine				ub/tine	druif black	druif black	ctiroen
boon	boon	boon				uilenbos			
komkomme	komkomme	komkomme	komkomme		komkomme	uilenbos			
				rode ui	rode ui	uilenbos			
bleekselder	bleekselder	bleekselder	appel mairac			uib/bf (NL)			
			druif black			bf (F,It)			

Alles bio controle BE-BIO-02

Beste abonnee,

Vandaag in het nieuws: ook in de sneeuw op het Noordpoolgebied vinden onderzoekers microplastics. We eten, drinken en ademen plastic en de gevolgen op onze gezondheid zijn nog niet bekend. Recycleren zal het probleem niet oplossen. We produceren miljoenen microvezels per wasbeurt van synthetische kleding. De waterzuivering houdt de minuscule vezeltjes niet tegen. Die deeltjes komen in de voedselketen terecht en worden overal op aarde teruggevonden. Zelf zijn we voortdurend op zoek naar alternatieven voor plastics, b.v. tuinmulchpapier voor onder de aardbeien. Maar deze alternatieven staan nog in hun kinderschoenen, en de verkoper zegt dat het papier nooit getest is opdat het de wintermaanden zou overleven. De aardbeien krijgen immers pas hun dak in februari. De veel te zeldzame bewuste consumenten zoals u en ik hebben dringend nood aan wetgevend werk om plastics waar nodig te verbieden, en een duw in de rug te geven voor het wetenschappelijk onderzoek naar alternatieven.

Op zaterdag 24/8 van 13.30u tot 18u gaan we nog eens samen zomergroente inmaken. Breng schort, mesje, snijplank, bokalen met goedsluitend deksel of weckpotten mee. We verdelen de kosten vd ingrediënten. Inschrijven per mail of tel.

Weekendtip: Ambachtelijk Weekend Waasland 17 en 18 augustus : “*Het Ambachtelijk Weekend staat voor echte authentieke ‘oude’ ambachten, maar ook voor beeldhouwen, houtbewerking en keramiek, glaskunst, juweelontwerp en edelsmeedkunst, schilderen, tekenen en kalligrafie, bloemschikken, creatief knutselen... Tegelijk is het Ambachtelijk Weekend uitgegroeid tot een synoniem voor samen genieten van streek- en hoeveproducten en proeven van de Wase gezelligheid.*” Voor wie zich niet laat afschrikken door een regenbui zijn er verschillende fietsroutes uitgewerkt. Het volledig aanbod vind je op www.ambachtelijkweekend.be

Auberginepuree met ei uit de oven

Prik met een vork wat gaatjes in de aubergines. Leg ca 1 uur in een voorverwarmde oven van 200°C. Regelmatig keren. De schil zal zwartgeblakerd zijn en de aubergines een beetje ingezakt. Zo zie je dat ze gaar zijn. Haal uit de oven en laat afkoelen tot ze handelbaar zijn. Verwijder de schil, leg het vruchtvlies in een zeef en bestrooi met een beetje zout. Laat 1 kwartiertje rusten. Druk er dan zoveel mogelijk vocht uit met de onderkant van een lepel. Hak het vruchtvlies grof en bak het, samen met 4 geraspte teentjes knoflook en 1/2 tl kurkuma in olijfolie. Bak ca 10 min, roer regelmatig. Breng op smaak met peper. Ontvel ondertussen 1 grote tomaat en snij in stukken. Doe deze stukjes bij de auberginepuree en bak mee tot het meeste vocht verdampt is. Schep de puree in 2 à 4 potjes. Maak een kuiltje in het midden van elk potje. Breek daar een ei in. Zet ca 5 min in een voorverwarmde oven van 200°C. Het eiwit moet gestold zijn, maar de dooier nog lopend. Neem uit de oven, breng op smaak met peper en zout, besprenkel met wat olijfolie en bestrooi met gesnipperde koriander.

Zomergroe(n)tjes van Gert, Anke, Ingrid, Elias, Ceidie, Pieterjan, Sven, DiDi, 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.