

## Kijkerstip: 'My garden of a thousand bees'

Met het natte weer van de afgelopen tijd is het heerlijk om onder een dekentje op de bank te kruipen en een inspirerende film te kijken. Daarom deze week een kijkerstip: een hartverwarmende documentaire van wildlife filmmaker Martin Dohrn over de bijen in zijn kleine stadstuin.

### De setting: een stadstuintje in coronatijd

My garden of a thousand bees volgt Martin Dohrn, de geprezen wildlife filmmaker uit Bristol, wanneer hij tijdens de lockdown in coronatijd alle bijensoorten in zijn kleine stadstuintje besluit vast te leggen. Hij filmt met unieke lenzen die hij aan zijn keukentafel heeft gesmeed en catalogiseert meer dan 60 verschillende soorten bijen, van de grootste hommels van Groot-Brittannië tot schaarbijen zo groot als een mug. Gedurende lange maanden observeert Dohrn hoe verschillen in gedrag verschillende soorten van elkaar onderscheiden. Uiteindelijk komt hij zo dichtbij dat hij verschillende individuen op het oog uit elkaar kan houden en herkennen. Hij documenteert daarmee het leven van de bijen op een niveau dat we nog niet eerder hebben kunnen zien.

### Tot in het kleinste detail

Als kijker kunnen we gedetailleerde momenten in de documentaire bewonderen, bijvoorbeeld wanneer de bijen kleine eitjes leggen om zich voor te bereiden op de volgende generatie, spinnen met groene tanden die zich te goed doen aan mannelijke bloembijen en een vrouwtje die een hongerwesp aanvalt om haar nest te beschermen. We zien twee mannetjes die vechten voor de aandacht van een vrouwtje, verschillende soorten bijen die elkaar wedijveren over territorium en een bezige bij die een nest bouwt van een schelp en tientallen kleine stokjes. Geïntrigeerd door de intelligentie van een bijzondere behangersbij, geeft Dohrn haar de naam 'Nicky' en beziet het leven door haar ogen, terwijl ze een blijvende erfenis achterlaat in de tuin.

### NTR Audience Award

De documentaire werd op het wetenschapsfilmfestival InScience 2023 onderscheiden met de NTR Audience Award. Het eerste seizoen was te zien op 8 maart en kun je terugkijken op NPO.

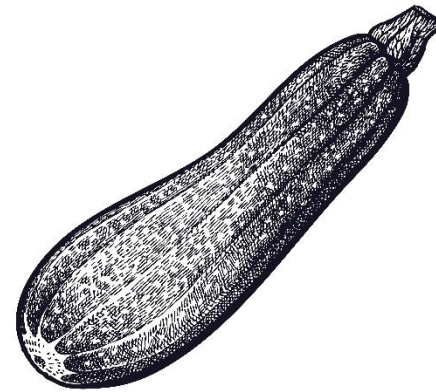


Je vindt de documentaire op [npo.nl](https://www.npo.nl)  
Of scan de QR-code hiernaast.



## Courgette fritters

Courgette verpakt in een soort mini hartige pannekoek is een feestje op tafel en zelfs bij de kleinste een succes! Serveer met een frisse yoghurt en lenteuitjes, fijngesneden peterselie, granaatappeltjes en heel dungsnesden rode ui... Enjoy!



### Ingrediënten

#### Voor de fritters

- 2 middelgrote courgettes geraspt
- 2 el zelfrijzend bakmeel
- 25 g parmezaanse kaas
- 1 el olijfolie

#### Voor de garnering

- yoghurt
- lente-uitjes
- peterselie, gesneden
- granaatappeltjes
- rode ui, dun gesneden

### Bereidingswijze

1. Meng in een kom de geraspte courgette, bloem en parmezaan.
2. Soms zijn courgette heel vochtig, dan kun je het beste het vocht van de geraspte courgette uitknijpen in een theedoek.
3. Vorm balletjes ter grootte van een walnoot en maak ze plat.
4. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur en voeg de olie toe.
5. Bak de fritters 2-3 minuten aan elke kant tot ze goudbruin zijn.
6. Meng de yoghurt met lente-uitjes, peterselie, granaatappeltjes en rode ui als saus om over de fritters te doen of als dip-saus.

# Witte koolwraps met paprika

Deze gezonde wraps maak je met een basis van witte kool en een vulling van knapperige rode paprika en quinoa. Een makkelijk en snel gerecht voor een doorde weekse avond of als voedzame lunch!

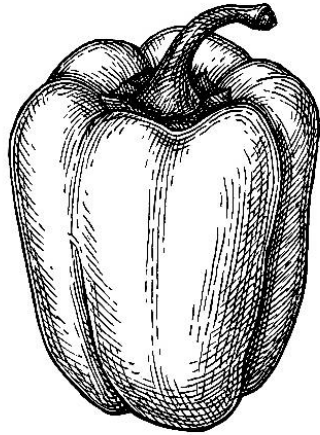
## Ingrediënten

### Voor de wraps

- 180 gram quinoa
- witte kool
- 1 rode paprika
- ¼ rode kool
- limoen
- kiemen

### Voor de crema

- ½ tl gemberpoeder
- 50 ml water
- 100 gram hummus
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl kurkuma
- ½ tl chilipoeder



## Bereidingswijze

1. Voeg de quinoa toe aan een pan met deksel met twee keer zoveel water als quinoa. Breng aan de kook op middelhoog vuur.
2. Zet het vuur laag en laat 15-20 minuten sudderen of tot het water is opgenomen en de quinoa zacht is. Controleer de quinoa regelmatig en roer om te voorkomen dat het aan de bodem gaat plakken of verbranden. Als je de quinoa goed vindt, haal je het van het vuur en roer je er nog even doorheen met een vork om het mooi los te maken.
3. Bereid nu de groenten. Verwijder de blaadjes van de witte kool één voor één en leg ze plat op een bord. Snijd de paprika in reepjes en de rode kool in blokjes.
4. Klop voor de crema de hummus, water, knoflook, gember, kurkuma en chilipoeder door elkaar. Voeg indien nodig extra water toe om de crema te verdunnen.
5. Bouw nu de koolwraps. Leg de bladeren neer en schep er wat quinoa op. Voeg vervolgens de verse groenten, een scheutje crema en een scheutje vers limoensap toe en geniet ervan!
6. Tip: liever nog wat extra pit erbij? Maak de wraps af met een scheutje sriracha!

# Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

*biologische courgette*

Bio Brothers in America, Nederland

*biologische groenselderij*

Lexportia in Almeria, Spanje

*biodynamische witte kool*

Biolatina in Sabaudia, Italië

*biodynamisch bosje bladpeterselie*

De Lepelaar in Sint Maarten, Nederland

*biologische rode paprika*

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

*biologische bananen*

Diverse telers, Ecuador

*biologische blauwe bessen*

Bionest in Huelva, Spanje

...deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](https://www.odin.nl)

Week 23