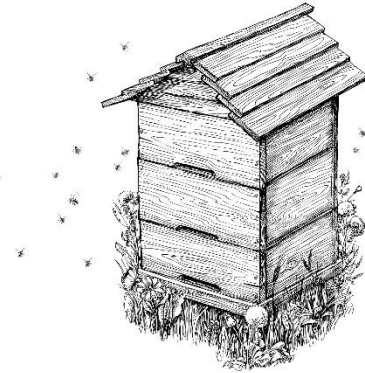


Winteravondgesprekken

Wegens het grote succes van vorig jaar organiseren we ook dit jaar weer die fijne winteravondgesprekken. We gaan graag met elkaar in gesprek over de uitdagingen en kansen binnen de biodynamische landbouw. We zien uit naar je komst!



Wat is een winteravondgesprek?

Een gelegenheid voor boeren, imkers, klanten, leden en andere geïnteresseerden om in een informele setting met elkaar in gesprek te gaan over de uitdagingen en kansen binnen de biodynamische landbouw.

Teun Luijten (Odin-boerderij De Beersche Hoeve) of Monique Schieman (BD-boerderij de Zonneboog), praten je samen met Jos Willemse en Bas Strijker (Odin-imkerij) bij over de uitdagingen in de biodynamische landbouw in relatie tot de biodiversiteit en de bijen. In een korte inleiding delen zij hun ervaringen en inzichten over hoe de zorg voor bijen en biodiversiteit onlosmakelijk verbonden is met biodynamisch boeren. Na deze inleiding gaan we graag met jou in gesprek. Jouw vragen, ideeën en ervaringen zijn van grote waarde. We moedigen iedereen aan om actief deel te nemen en met ons na te denken over de rol van bijen en biodiversiteit in biodynamische landbouw.

Wees welkom en meld je gelijk aan!

We zien er naar uit om met elkaar in gesprek te gaan. Meld je gratis aan op odin.nl/doe-mee/winteravondgesprek of scan de QR-code hieronder.

Je kunt je voor deze avonden nog aanmelden:

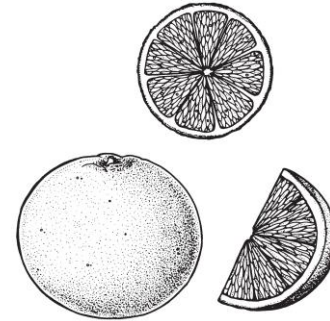
26 februari: Odin Foodcafé Eindhoven
5 maart: Odin Den Haag Bankastraat
12 maart: Odin Foodcafé Almere
18 maart: Odin Zwolle

Let op, er zijn een beperkt aantal plekken beschikbaar!



Winterse salade met sinaasappel- maanzaad dressing

Ook in de winter kun je van een kleurrijke, voedzame salade genieten. Lekker met warme accenten als geroosterde bataat, gefrituurde boerenkool en een frisse citrusdressing. Met wat pittige kaas erover verdeeld proef je de vele smaken van het seizoen. Lekker met knapperig brood erbij.



Ingrediënten

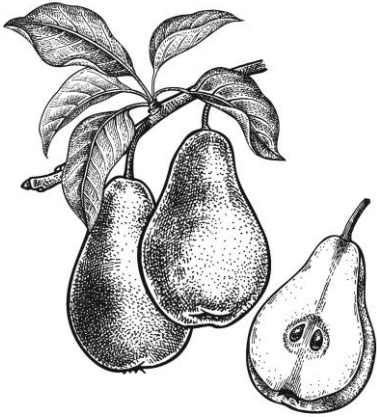
- voor de salade
- 1/8 stukje van een rode kool
- 1 grote zoete bataat of 2 wortels
- 2 tl ras-el-hanout
- 1 avocado
- 1 bloedsinaasappel
- 2 stelen boerenkool
- 100 ml high oleic olie (frituurolie)
- 1 klein handje amandelen
- 90 g (vegan) blauwschimmelkaas
- grof zeezout
- **Ingrediënten voor de dressing**
- sap van 1 bloedsinaasappel
- 1 tl mosterd
- 60 ml olijfolie
- 1 el maanzaad

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Schil de bataat, snij in blokjes en meng de blokjes met olie, ras-el-hanout en een snuf zout. Als je wortels gebruikt, kun je ook deze bereidingswijze volgen.
3. Spreid uit op een met bakpapier beklede bakplaat.
4. Rooster ze in de oven in 15 minuten goudbruin. Schud halverwege even om.
5. Snij of schaaf de kool in dunne reepjes.
6. Snij de avocado in stukjes. Schil de sinaasappel dik (dus met wit) en snij in stukjes. Vang het sap op. Meng dat sap met de avocado.
7. Schud de ingrediënten voor de dressing in een jampotje of flesje tot een lobbige emulsie.
8. Haal het boerenkoolblad los van de stelen, scheur in kleine stukken. Verhit de olie in een koekenpan en bak het boerenkoolblad knapperig. Let op: het spettert flink! Gebruik een (spat)deksel.
9. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met grof zout.
10. Leg alles mooi op een schaal en schenk wat van de dressing erover.

Smoothie met peer, pistache en maca

Maca is een veelzijdig superfood dat je op verschillende manieren aan je gerechten kunt toevoegen. Het heeft een zoete nootachtige smaak en kan worden toegevoegd aan verschillende dranken (chocolademelk!), smoothies, havermout of yoghurt. Je kunt het ook vervangen door proteïnepoeder of collageen



Ingrediënten

- 2 rijpe peren
- 1 tl kardemompoeder
- 1 tl kaneelpoeder
- 400 ml haverdrank
- 2 el macapoeder
- 1 el pistachepasta
- evt. granola en een kaneelstokje

Bereidingswijze

1. Schil de peren en haal het klokhuis eruit. Snij in stukjes.
2. Meng in een blender of met de staafmixer met de andere ingrediënten tot een romige smoothie.
3. Versier bijvoorbeeld met dunne schijfjes peer, wat granola en een kaneelstokje.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biologische Maribelle-appels
De Elshof in Dronten, Nederland

biologische bananen
APP Bosa in Rio Negro, Peru

biodynamische Tarocco-sinaasappels
Soc. Coop. Salamita op Sicilië, Italië

biologische rode Doyenne du Comice peren
Adriaan Feijtel in 's-Heer Arendskerke, Nederland

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

Week 8