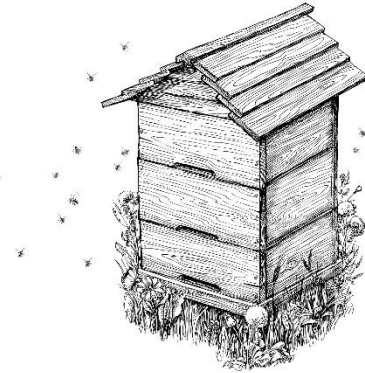


Winteravondgesprekken

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!



Frittata met spitskool en pompoen

Makkelijke maaltijdfrittata met spitskool, venkel en champignons. Lekker met een frisse salade erbij, met komkommer bijvoorbeeld!



Ingrediënten

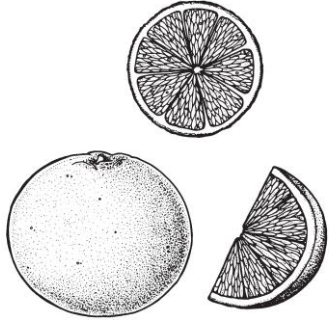
- 150 g pompoen, in blokjes
- 4 el olie kokos, olijf of Remeker ghee naar keuze
- 1 rode ui, in ringen
- 150 g gesneden spitskool
- ½ venkelknol, in reepjes
- 125 g champignons, in stukjes
- 0,5 el fijngesneden verse salie of 1 tl gedroogde
- 3 el room van koe, soja of andere oorsprong
- 6 eieren
- 50 g geraspte belegen kaas (Remeker bijvoorbeeld)

Bereidingswijze

1. Bak en stoof de pompoenblokjes gaar in 10 minuutjes. Zet weg en verhit weer wat olie in een pan.
2. Fruit de ui en de paddenstoelen totdat alles lichtbruin is en alle vocht verdampt is.
3. Voeg de kool en venkel toe, bak mee totdat het zacht is.
4. Klop de eieren los in een grote kom en meng met alle andere ingrediënten, dus ook de room, de salie en de kaas. Laat even staan.
5. Verhit nog wat olie in een ovenvaste pan en giet de kom erin leeg. Verdeel de ingrediënten goed over de bodem. Bak de frittata zachtjes, totdat de bovenkant begint te stollen, ongeveer 8 minuten.
6. Zet de pan tot slot nog 10 minuten in de oven totdat de bovenkant ook gaar is. Je kunt de frittata ook in een ovenschaal of quichevorm in de oven bakken. Doe dit dan 25 minuten op 180°C. Lekker met een frisse salade.

Winterse salade met sinaasappel- maanzaadressing

Ook in de winter kun je van een kleurrijke, voedzame salade genieten. Lekker met warme accenten als geroosterde bataat en gefrituurde boerenkool en 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 van een spits- of 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 schaaft de kool in 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.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische spitskool

Bio Andalusi in Malaga, Spanje

biologische knolvenkel

GoodBio in Bari, Italië

biologische kastanjechampignons

Nesco in Boekel, Nederland

biologische puntpaprika

Hortifervisa in Almeria, Spanje

biodynamische Moro-sinaasappels

Bio Hortus op Sicilië, Italië

biodynamische dubbele kiwi's

Ceglia in Ardea, Italië

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

Week 8