

11 en/of 12 juni: help mee op Odin boerderij De Beersche Hoeve

Samen touwtjes knopen voor de stokbonen!



Werken aan je beenspieren

Kom langs op onze boerderij en help een of twee dagen mee met touwtjes knopen voor onze stokbonenteelt!

Op Odin boerderij De Beersche Hoeve telen we stokbonen.

In het najaar worden ze geoogst en gaan ze naar de Duitse

Zaadleverancier Bingenheimer Saatgut, zodat boeren ze kunnen kopen

als zaadgoed. Maar de stokbonen moeten natuurlijk eerst groeien. Dat doen ze aan

touwtjes die gespannen moeten worden tussen een lage en een hoge draad. Voor dat

'touwtjes knopen' hebben we menskracht nodig.

Dus wil jij werken aan je beenspieren en een leuke samenwerkdag hebben op onze

unieke biodynamische boerderij? Kom dan vooral een dagje meehelpen! Je krijgt een goede instructie van onze boer Teun en hij vertelt ook wat over de boerderij.

Natuurlijk zorgen we goed voor je met een stevige biologische lunch en een smaakvolle afsluiting.

Hoe ziet het programma eruit:

Datum: woensdag 11 juni en/of donderdag 12 juni

10 uur: start + welkom met iets lekkers (inloop vanaf 9.45)

13 uur: lunch

15 uur: pauze, mogelijkheid om naar huis te gaan, of om door te werken tot:

17 uur: einde

Locatie: Baesterdijk 5, Oostelbeers (NB)

Meenemen: zonnebril, kleding en schoenen die vies mogen worden. Bij regen: laarzen en regenkleding.

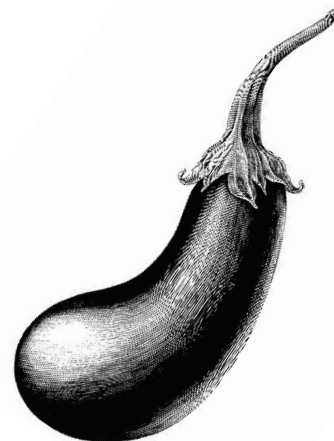
Opgeven: stuur een mail aan info@debeerschehoeve.nl met het aantal personen en welke dag(en) je wilt komen.

Lees meer over boerderij De Beersche Hoeve op Odin.nl/over-odin of scan de QR-code



Geroosterde aubergine-waaiers

Feestelijke aubergine-waaiers, heerlijk voor bij een knapperige couscous-salade met falafel en hummus of baba ganoush, voor een echt aubergine-festijn!



Ingrediënten

- 3 aubergines
- 8 kleine tomaatjes
- 150 à 200 g feta kaas
- olijfolie
- 2 knoflookteentjes
- ½ theelepel gedroogde oregano
- verse basilicum
- geraspte Parmezaanse kaas

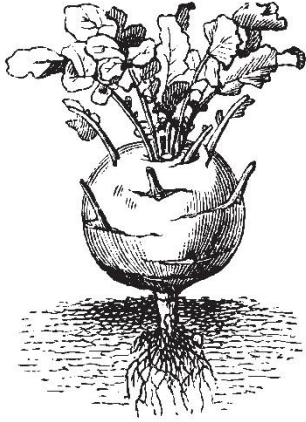
Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Snij de aubergines in over de lengte, niet helemaal maar als een waaier.
3. Mix de olijfolie met heel fijngesneden knoflook, oregano, peper en zout.
4. Besprenkel de aubergine met deze kruiden-olijfolie-mix en verspreid de cherrytomaatjes, feta en basilicum.
5. Schuif het geheel voor 20 minuutjes in de oven.
6. Als ze klaar zijn: besprenkel eventueel met verse basilicum en Parmezaan.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Koolrabi carpaccio

Frisse groentecarpaccio met citroenige dressing, knapperige koolrabi en radijs en zachtromige mini-mozzarella.



Ingrediënten

- 1 koolrabi
- 1 tl honing
- sap en rasp van 1/2 citroen
- 50 ml Griekse olijfolie
- 1 el kappertjes
- 6 radijsjes
- 75 g rucola
- 1 bakje mini buffelmozzarella
- zout en peper

Bereidingswijze

1. Schil de koolrabi en snij er zo dun mogelijke plakjes van (dat gaat het beste met een mandoline maar anders kan het met een dunschiller of kaasschaaf. Bij iets oudere koolrabi of te dikke plakken, kun je het beste de plakjes even 2 minuten blancheren in kokend water.
2. Snij ook de radijsjes in flinterdunne plakjes.
3. Was en droog de rucola.
4. Leg de plakjes koolrabi in cirkels op 2 bordjes. Leg de radijs erop en de bolletjes mozzarella.
5. Klop een dressing van de olie, citroen en honing, een snufje zout en een flinke draai met de pepermolen. Schenk dat over de salade. Laat even intrekken.
6. Strooi tot slot de kappertjes erover en wat rucola.
7. Je kunt er ook nog een harde pittige kaas over raspen, zoals Pecorino of parmezaan.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groentetas:

biologische aubergine

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische paksoi

Puur Origine in Grubbenvorst, Nederland

biologische witte koolrabi

Bio Brothers in America, Nederland

biologische tomaten

De Noordhoek in Kapelle, Nederland

biologische ijsbergsla

Tuinderij Haverkamp in Deventer, Nederland