

Podcast: diversiteit op land, in keuken en cultuur

Odin directeur Merle Koomans en kunstenaars Claudy Jongstra in gesprek met Jan Jaap Hubeek over het belang van duurzame biologische voedselproductie en het gebruik van natuurlijke materialen voor kleding.



Het belang van biologisch

In deze podcast zijn Odin directeur Merle Koomans en kunstenaars Claudy Jongstra in gesprek met Jan Jaap Hubeek over het belang van duurzame biologische voedselproductie en het gebruik van natuurlijke materialen voor kleding. Ook het fonds 'New Definitions' komt aan bod.

Over de Iona Stichting

De Iona Stichting ondersteunt initiatieven die ontstaan vanuit een persoonlijk ideaal. Doel is het bevorderen van geestelijke, culturele en maatschappelijke ontwikkeling. Verbinding, samenhang en creativiteit spelen daarbij een belangrijke rol.

Een gezonder systeem zonder gif

Merle: "In deze podcast komt een gezamenlijk doel samen: meer diversiteit op het land, in de keuken, in de mode, in ons dagelijkse leven. Een gezonder systeem met minder gif. Met een gezond sociaal, economisch en ecologisch toekomstperspectief. Dat vraagt om creativiteit en ambachtelijkheid. Maar ook kruisbestuiving. Interdisciplinair werken. Keuzes durven maken. En je hebt aanjagers nodig. En ondersteuners. Daarover spraken Claudy Jongstra en ik met Jan Jaap Hubeek in een podcast voor de Iona Stichting. Het was een plezierig gesprek. Hopelijk luistert dat ook zo :-)".

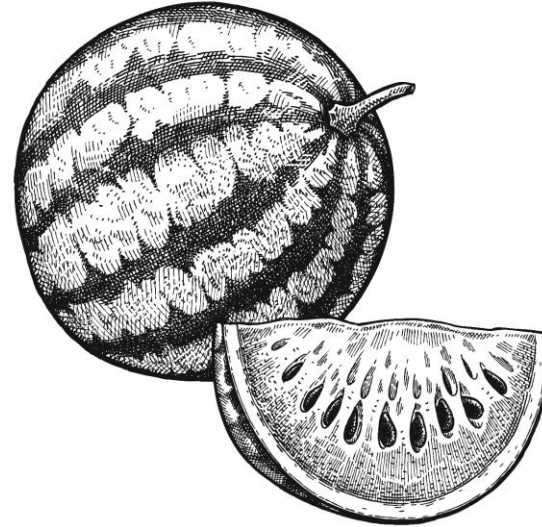
Scan de code en luister de podcast op Soundcloud.

Je kunt dit artikel lezen op [Odin.nl/nieuws](https://odin.nl/nieuws)



Watermeloen van de bbq

Wil je ook eens iets anders dan vlees, vis of groente op de barbecue leggen? Probeer ook eens gegrilde watermeloen! Super lekker: extra zoet en met een uitdagende smokey-flavour...



Ingrediënten

- 1 watermeloen
- 2 eetlepels honing
- 2 eetlepels limoensap
- 1 theelepel cayennepeper
- ½ theelepel zout
- wat rucola of ijsbergsla
- stukje feta

Bereidingswijze

1. Zet je barbecue zo heet mogelijk.
2. Snij de watermeloen met een scherp mes overdwers door het midden.
3. Snij van de halve watermeloen ronde plakken van ongeveer 1,5 à 2 cm dik.
4. Verwijder de groene schil en zorg ervoor dat ook alle witte stukjes net onder de schil weg zijn.
5. Snij de ronde watermeloenplakken weer door de helft.
6. Smeer één kant van de meloenstukken in met de honing-limoenmix.
7. Leg de meloen met de ingesmeerde kant op het rooster en grill 2 à 3 minuten.
8. Smeer terwijl de watermeloen op de barbecue ligt alvast de andere kant in met de honing-limoenmix.
9. Draai de meloen om en grill weer een paar minuten.
10. Haal de meloen van de barbecue en leg op een bord met rucola en strooi verkruimelde feta erover.

Lekkere salade waar je volop mee kan variëren. Koolrabi, venkel en appel in een lekkere combi. De dadels en kokos geven het een zonnig tintje. Lekker zo als lunchsalade of als bijgerecht.



Ingrediënten

- 1 kleine venkelknol
- ½ koolrabi
- 1 appel
- 3 Medjoul dadels
- 25 g geraspte kokos
- 50 g yoghurt of kokosstart
- 25 g walnoten
- 1 nectarine
- sap van 1/4 citroen
- beetje zout en peper

Bereidingswijze

1. Ontdoe de venkel van het groen en hou apart.
2. Snij de koolrabi, appel en venkel in julienne (in dunne reepjes).
3. Ontpit en snij de dadels in kleine stukjes.
4. Rooster de kokos in een droge koekenpan gelijkmatig goudbruin. Doe in een schaaltje en zet apart.
5. Doe hetzelfde met de walnoten. Rooster in een droge koekenpan en zet apart.
6. Klop een dressing van de yoghurt met het citroensap, wat versgemalen zwarte peper en de helft van de geroosterde kokos.
7. Doe de groente in een mooie schaal.
8. Roer de dressing erdoor en schep de rest van de geroosterde kokos er doorheen. Leg de dadel en appel erop en strooi de noten erover.
9. Verdeel tot slot nog wat venkelgroen en nectarinepartjes erover. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Tip: lekker als bijgerecht bij een pitabroodje met kruidige falafel en sla. De venkel of koolrabi kun je prima vervangen door fijngesneden spitskool of selderij. Bospeen en radijs kan er ook prima in reepjes doorheen

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische spitskool

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biologische knolvenkel

Peeters Mertens in Neer, Nederland

biodynamische andijvie

De Stek in Lelystad, Nederland

biologische Roma tomaten

De Noordhoek in Kapelle, Nederland

biologische ijsbergsla

De Stek in Lelystad, Nederland

biologische watermeloen

Bio Andalusi in Malaga, Spanje

biologische bananen

APP Bosa in Rio Negro, Peru