

Podcastserie "Kijken door de ogen van de bij"

Wat als je de wereld zou bekijken door de ogen van een bij? In deze inspirerende podcastserie neemt hommelmkoningin Sonne Copijn (Bee Foundation) je mee op reis, samen met bijenvriendin en schrijfster Nanne van der Leer (oprichtster van liefleven).



In zes sfeervolle afleveringen ontdek je niet alleen het wonder van de bij en haar rol in de biodiversiteit, maar ook de diepere verbinding tussen natuur, mens en seizoenen. Elke aflevering is een uitnodiging om te vertragen, te verwonderen en weer te voelen wat er werkelijk toe doet. We ontdekken dat er altijd overvloed om ons heen is – als we maar leren stilstaan en kijken.

"Als je stilstaat, ga je het zien." - Sonne Copijn

Laat je meevoeren door de seizoenen en vind inspiratie, rust en herkenning in het ritme van de natuur. Luister nu alle 6 afleveringen en kom thuis bij jezelf – én bij de bij.



Ander bijennieuws:

Odin-imker Bas werd onlangs geïnterviewd door Omroep Flevoland. Bekijk het interview op het YouTube kanaal van Omroep Flevoland of scan deze QR-code:



Gierstrisotto met pastinaak

Gebruik eens gierst in risotto, dat is echt verrassend lekker! Het past uitstekend bij pastinaak, appel en walnoten. Kies als finishing touch voor wat geraspte oude kaas.



Ingrediënten voor 4 pers.

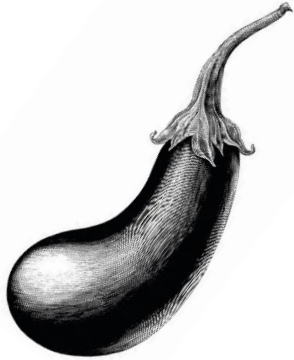
- 250 g gierst (afgespoeld in een fijne zeef)
- 100 ml olijfolie
- 60 g sjalotjes
- 1 teen knoflook
- blaadjes van 4 takjes tijm
- 100 ml witte wijn
- 500 ml (paddenstoelen)bouillon
- 400 g pastinaak
- 2 appels
- 100 g walnoten
- 100 g oude kaas
- zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Doe 2 el olijfolie in een ruime pan en verhit op hoog vuur.
2. Snipper sjalot en knoflook. Bak de helft hiervan in olie glazig.
3. Voeg gierst toe, laat kort meestoven tot die ook wat glazig wordt. Voeg de tijm toe.
4. Blus af met witte wijn. Laat iets verdampen en voeg scheutje voor scheutje bouillon toe tot de gierst gaar en lekker romig is.
5. Schaaf 1 pastinaak in hele dunne lange plakken. Frituur deze in een andere pan krokant in een laagje olie. Laat uitlekken op keukenpapier. Deze pastinaakchips zijn voor de garnering.
6. Frituur in dezelfde olie heel kort de blaadjes salie. Laat ook uitlekken.
7. Snij de rest van de pastinaak in blokjes van 1,5 cm en doe dat ook met de appel.
8. Verhit wat olie of boter in een pan en fruit er de andere helft van sjalot en knoflook glazig in. Voeg de pastinaakblokjes toe en bak het geheel al omscheppend gaar.
9. Voeg de laatste 5 minuten de appel toe en verwarm die even mee.
10. Rooster de noten in een droge koekenpan krokant.
11. Schep de risotto in een diep bord en schep de pastinaak met appel erop.
12. Strooi de nootjes erover, rasp er wat oude kaas over en op bestrooi met de knapperige salie.

Moussaka

De beroemde Griekse ovenschotel en dat is niet voor niets. Wil je het liever vegetarisch houden? Vervang het gehakt dan door vegetarisch gehakt. Net zo lekker!



Ingrediënten voor 4 pers.

- 2 aubergines
- 200 g tomaten
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 400 g aardappelen
- 300 g gehakt
- 2 laurierblaadjes
- 2 el olijfolie
- 80 g oude kaas, geraspt
- vers gemalen peper
- zeezout

Ingrediënten voor de bechamelsaus

- 60 g bloem
- 60 g boter
- 500 ml melk
- 2 eieren
- mespunt nootmuskaat
- zeezout
- peterselie

Bereidingswijze

1. Schil de aardappels en kook ze in een minuut of 10 gaar. Giet de aardappels af, laat afkoelen en snijd ze daarna in plakjes.
2. Snijd de aubergine in dunne plakjes en bak daarna voor enkele minuten in olie. Haal uit de pan en zet apart.
3. Hak de ui en knoflook fijn en roerbak samen met het gehakt in olie.
4. Snijd de tomaten in kleine blokjes en voeg, met een scheutje water, laurierblad, peper en zout toe aan het ui-gehaktmengsel. Laat ongeveer 15 minuten sudderen.
5. Verwarm de oven voor op 180 °C.
6. Maak nu de bechamelsaus. Laat de boter in een pannetje smelten en roer de bloem erdoor tot het een balletje vormt. Voeg daarna al roerende de melk, wat zout en nootmuskaat toe. Zet het vuur uit. Klop de eieren los en roer dat door de saus heen. Laat iets afkoelen.
7. Vet een ovenschaal in en leg de helft van de aardappels erin (let erop dat ze een beetje netjes liggen). Leg daarop de helft van de aubergineplakken, een beetje geraspte kaas en de gehaktsaus. Daarop komt een tweede laag aardappelen en aubergine. Maak de moussaka af door de bechamelsaus erover te schenken en bestrooi met een restje geraspte kaas.
8. Bak de moussaka in ongeveer 40 minuten af tot er een goudbruin korstje te zien is. Een kwartiertje laten afkoelen, bestrooien met peterselie en dan aansnijden.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische paksoi

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische aubergines

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische pastinaak

De Zonneboog in Lelystad, Nederland

biologische champignons

Heereco in Uden, Nederland

biologische groene eikenbladsla

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische grapefruit

Azahar in Valencia, Spanje

biologische jonagold appels

De Elshof in Dronten, Nederland

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

Week 17