

## 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:

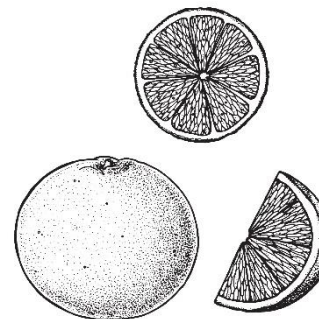


## Bietenpannenkoekjes met citrusfruit

Wat een feestelijk ontbijtje! In anijs en honing gemarineerd fruit met roze pannenkoekjes. Een zonnige start van de dag, maar ook als tussendoortje of lunch een goed idee!

### Ingrediënten

- 1 grapefruit en 1 sinaasappel
- sap van 2 sinaasappels
- 1 el honing
- 1 steranijs
- 150 g gekookte rode bietjes
- 150 g volkorenmeel
- 3 tl bakpoeder
- 3 eieren
- 1 el kaneel
- 1 el ahornsiroop
- snufje zout
- wat gehakte pistachenootjes en muntbladjes om te garneren



### Bereidingswijze

1. Schil de citrusvruchten dik en snij er plakken van. Leg naast elkaar op een bordje.
2. Verhit het sinaasappelsap met de honing en de steranijs. Laat even inkoken en daarna afkoelen. Schenk het sap over het fruit en zet een half uurtje weg.
3. Maak een beslag van de gepureerde rode biet met de rest van de ingrediënten.
4. Verhit kokosolie in een koekenpan en bak snel 12 kleine pannenkoekjes van het beslag. Door ze vlug om te draaien, blijft de rode kleur beter zichtbaar.
5. Houd warm tussen twee borden.
6. Leg ze op bordjes, bestrooi met pistachenootjes en muntblad.

Tip: Besmeer de pannenkoekjes met een laagje hazelnoot-chocopasta en giet er een straaltje ahornsiroop over.

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

## Gierstrisotto met pastinaak en appel

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 de uitgelekte 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 erop. Strooi de nootjes erover, rasp er wat oude kaas over en op en versier met de knapperige pastinaaklinten en de blaadjes salie.

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

# Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biologische jonagold appels

De Elshof in Dronten, Nederland

biodynamische Valencia sinaasappels

Coop.Soc. Salamita op Sicilië, Italië

biologische rode grapefruit

Azahar in Valencia, Spanje

biologische bananen

Latbio in Machala, Ecuador

Week 17