

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 seizoen. 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:



Pasta met raapstelen en fenegriekkaas

Snelle pastamaaltijd met raapsteeltjes en nootachtige fenegriekkaas. Een topper voor na je werk- of schooldag.



Ingrediënten

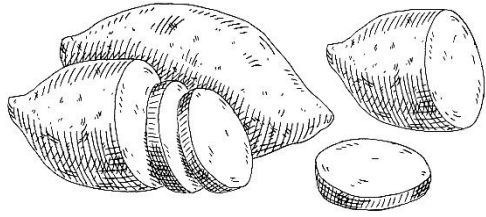
- 200 g pasta
- 1 bosje raapstelen
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- een scheutje olijfolie
- 1 dl tomatensaus
- 3 el tomatenpuree en een scheutje water
- 2 gepelde tomaten
- 6 olijven, zonder pit
- 80 tot 100 g fenegriekkaas
- 1 tl Italiaanse kruiden
- evt meel of maïzena als bindmiddel

Bereidingswijze

1. Was de raapsteeltjes en snijd ze in korte stukjes of smalle reepjes.
2. Hak de ui en knoflook fijn.
3. Fruit de ui met de knoflook in olie en voeg er de raapsteeltjes en Italiaanse kruiden bij.
4. Laat de groente slinken en voeg de olijven, dan de tomatenpuree met het water en de in stukjes gesneden tomaat toe.
5. Kook ondertussen de pasta beetgaar.
6. Eventueel kun je de saus nog wat binden met meel of maïzena.
7. Dien de pasta op met de saus en rasp de kaas erover.

Wraps met geroosterde bataat, maïs en zwarte bonen

Wraps zijn altijd een goed idee, vind ik. Deze hebben een Zuid-Amerikaans tintje, met bataat, maïs en zwarte bonen. De witte bataat is onterecht minder bekend, maar net zo lekker en blijft iets steviger dan de oranje en geeft dus iets meer bite aan deze tortillavulling.



Ingrediënten

- 400 g zoete aardappel/bataat
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 200 g gare maïskorrels (vers of potje)
- 400 g zwarte bonen (pot of blik)
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 300 g (vegetarisch) gehakt
- 2 el tomatenpuree
- 2 tl oregano
- 6 tortillawraps of taco's
- handje korianderblad
- zure room
- avocadoblokjes
- geraspte kaas

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schrob de bataat schoon of schil ze en snij in kleine stukjes.
3. Snij de paprika in stukken.
4. Meng bataat en paprika in een kom met kokosolie of olijfolie, komijnpoeder, paprikapoeder en zout en peper.
5. Spreid uit op bakpapier op een bakplaat en schuif in de oven, rooster ongeveer 15 minuten.
6. Verhit ondertussen wat olie in een koekenpan en fruit daarin ui en knoflook heel even aan. Voeg het gehakt toe en bak goudbruin.
7. Voeg maïs en bonen toe.
8. Meng de tomatenpuree met wat water en voeg dit ook toe. Warm alles goed door en breng op smaak met de oregano en wat peper en zout.
9. Klop de zure room los met een vork. Hak de koriander grof en snij een avocado in blokjes. Rasp wat kaas. Serveer dit in kleine kommetjes erbij.
10. Verwarm de wraps. Leg tussen een theedoek om ze warm te houden.
11. Zet op tafel: het bataatmengsel samen met de wraps en kommetjes topping.
12. Maak er eventueel een frisse salade bij.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische zoete bataat wit
De Waag in Neer, Nederland

biodynamische raapstelen
De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische radijsjes
Be Leaf in 's Gravenzande, Nederland

biologische puntpaprika
Hortifervisa in Nijar, Spanje

biologische Jonagold appels
De Elshof in Dronten, Nederland

biologische Red Bartlett peren
Div. telers, Argentinië

Week 17