

## 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.



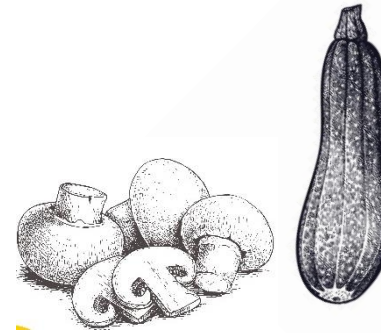
Ander bijennieuws:

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



## Courgette en champignons uit de oven

Ovenschotelletje met courgette, champignons en pesto kwark. Een makkie om te maken, maak er een rucola-wortelsalade met dadelstukjes en noten bij en eet smakelijk!



### Ingrediënten

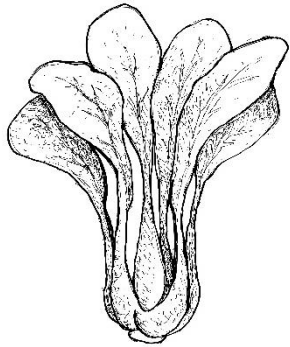
- 500 g courgette
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 250 g champignons
- peper en zout
- 4 el pesto
- 100 g volle kwark
- 100 g Parmezaanse of andere pittige kaas
- olie voor bakken en invetten

### Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Snipper de ui en pers de knoflook. Was en snij de courgette in dunne plakjes.
3. Fruit de ui en de knoflook in olie.
4. Veeg de champignons schoon, snij in plakjes en bak even mee.
5. Breng op smaak met zout en peper.
6. Meng de pesto met de kwark.
7. Vet een ovenschaal in met wat olie. Bedek de bodem van de schaal met een laag courgetteplakken, het champignon-uimengsel, de helft van de pestokwark erover, weer een laag courgetteplakken, een laag champignons, pestokwark en sluit af met courgetteplakken.
8. Bestrooi met geraspte parmezaan of oude kaas.
9. Zet de schaal 20 minuten in de oven of tot de kaas gesmolten is.
10. Serveer met een lekkere salade.

# Omelet met lentegroenten, geitenkaas en kiemen

Vul een luchtige omelet met frisse lentegroenten. Je kunt er natuurlijk fijn restjes groente uit je koelkast in verwerken. Top het in ieder geval af met crunchy kiemen vol levenskracht.



## Ingrediënten

- 200 g doperwten (diepvries)
- 6 eieren
- 1 struik paksoi
- 1 bosje lente ui
- 1 teen knoflook
- 1 bak (sprouty) kiemen
- 1 tl gedroogde dragon
- 3 el olie of boter
- 1 pakje (135 g) zachte verse geitenkaas met kruiden
- zout en peper naar smaak
- evt. verse dille of munt

## Bereidingswijze

1. Ontdooi de doperwten in wat heet water, giet af.
2. Klop de eieren met wat peper en zout los in een kom. Snij de paksoi in stukken, de lente-ui in ringetjes en hak de knoflook fijn.
3. Verhit wat olie of boter in een koekenpan en schenk de helft van het ei erin.
4. Bak een omelet, leg op een bord en houd warm. Wrijf de pan schoon met een keukenpapier en bak nog een omelet.
5. Verhit ondertussen nog wat boter of olie in een andere koekenpan of wok. Roerbak de paksoi, lente-ui en knoflook een paar minuten en voeg de doperwten en de kiemen toe (houd nog een handje achter voor de garnering). Kruid alles met dragon, peper en zout.
6. Schep de omeletten op 2 borden en vul ze met de groente en geitenkaas.
7. Maak de omelet af met een handje kiemen, voeg ook nog wat dille of munt toe als je wilt.

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

# Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

*biologische courgette*

Hortifervisa in Nijar, Spanje

*biologische paksoi*

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

*biodynamische wilde wortelen*

Bio Romeo in Zeewolde, Nederland

*biologische champignons*

Heereco in Uden, Nederland

*biodynamische rucola*

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

Week 17