

25 mei: Open instuif Meimaand Bijmaand met boer en imker

Liefde voor bijen, is liefde voor de natuur. Tijdens de Meimaand Bijmaand nodigen we je uit om opnieuw te kijken, te luisteren en te voelen. Want wie zich verdiept in de bijen, ontdekt een verborgen wereld vol wijsheid en wonderen – en die wereld is dichterbij dan je denkt! Kom naar de open instuif met de boer en onze Odin-imker en laat je verrassen!

Open Instuif

Vanaf 10.00 uur staan de (stal)deuren van biodynamische tuinderij De Stek en de Polderkol wagenwijd open. Het enige wat je hoeft te doen is binnenlopen en je te verwonderen.

Programma

Ga mee op expeditie: "het mysterie van de wilde bijen"

Leren wordt pas echt leuk als je actief mag ontdekken, denken en meedoen. Neem deel aan deze onvergetelijke ontdekkingsreis met Bee Foundation. Een interactieve expeditie waarbij de natuurlijke omgeving, wilde bijen en een ontmoeting met de hommelmkoningin centraal staan. Je kunt meedoen om 10.30 en 12.00 uur

Leer alles over biodiversiteit, biodynamisch imkeren en boeren

Odin-imker Bas Strijker deelt zijn 14 jaar ervaring met het verzorgen van bijenvolken op biodynamische boerderijen. De boer vertelt over zijn drijfveren, wat biodynamisch boeren betekent en welke rol de bijen hierin spelen.

Odin & de Traay

Proef de verschillende soorten honing van de Traay en probeer de verzorgingsproducten van Bee honest cosmetics. Tijdens de Meimaand Bijmaand zijn er meerdere aanbiedingen van de Traay en Bee honest cosmetics en doneren ze € 0,10 van ieder verkocht product aan Stichting Odin-imkerij. En daarmee kunnen wij onder andere imkers opleiden, informatieavonden organiseren en nog meer onderzoeken doen.

Hoe je je kunt aanmelden en meer info vind je op odin.nl/activiteiten of scan de QR-code hier



Geroosterde spitskoolwedges met chilisaus

Geroosterde kool is zo lekker! Deze is met chilisaus, maar je kunt er veel kanten mee op. Met mosterd ingewreven en bestrooid met hazelnoten en kaas bijvoorbeeld, is het ook een leuk bijgerecht.



Ingrediënten

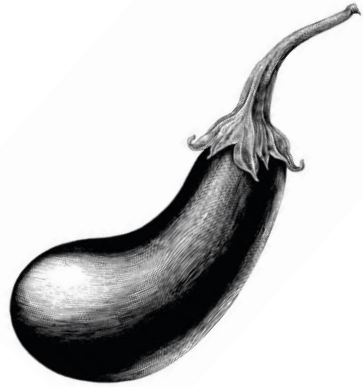
- 1 spitskool
- 1/2 el komijnzaad
- 1/2 el mosterzaad
- 2 el ghee of kokosolie
- 6 el sushi azijn
- 3 el shoyu of andere sojasaus
- 200 ml bouillon
- 2 tl maïzena
- 50 ml chili- of loempiasaus
- paar takjes koriander

Bereidingswijze

1. Halveer de spitskool in de lengte en snij elke helft in 4 parten.
2. Verwarm de oven op 200 graden.
3. Rooster komijn en mosterzaad kort in een droge koekenpan tot het begint te geuren. Pas op: het verbrandt snel!
4. Smelt de ghee of kokosolie in een steelpannetje. Schep de zaadjes erdoor.
5. Kwast de stukken spitskool aan alle kanten goed in met dit mengsel.
6. Leg de koolparten 30-35 minuten op bakpapier in de oven totdat de kool enigszins geblakerd is. Mocht de kool te snel kleuren, dan kun je 'm, zodra hij de gewenste kleur heeft, de resterende baktijd afdekken met wat aluminiumfolie. De kool is gaar als je er met een satéprikker makkelijk in kunt prikken.
7. Verwarm in een steelpannetje de sushi-azijn met de chilisaus. Breng aan de kook en laat 1 minuut doorkoken. De saus dikt nu wat in. Leng aan met de bouillon.
8. Maak een papje van de maïzena met 2 el water. Giet dit papje beetje voor beetje al roerend door de saus en breng kort aan de kook, totdat het een gebonden saus is.
9. Haal de kool uit de oven. Giet het sausje erover. Strooi wat koriander erover en serveer als bijgerecht.

Wraps met aubergine, paprika-hummus en halloumi

Lekker voor in de picknickmand! Een wrap met gegrilde aubergine, halloumi en hummus gemaakt met rode paprika! Smul ze!



Ingrediënten

- 4 volkoren wraps
- 150 g kikkererwten uit blik
- 1 rode paprika
- 1/2 el sesamolie
- 1/2 tl komijnpoeder
- 1/2 tl chilipoeder
- snufje zout
- 1 hand slablaadjes of spinazie
- 1 aubergine
- 1/2 el Provençaalse kruiden
- 1 el kappertjes
- 120 g halloumi
- 1/2 bosje radijs, in plakjes

Bereidingswijze

1. Maak hummus van de kikkererwten, de paprika en een scheut sesamolie. Kruid naar smaak met komijn en chilipoeder en voeg het zout toe.
2. Snij de aubergine in de lengte in 6 dikke plakken, bestrooi ze met zout, spoel ze na 10 min af en dep droog.
3. Gril de aubergine in de grillpan of bak de plakken zacht in olie. Bestrooi met Provençaalse kruiden.
4. Gril daarna de halloumi of bak in olie aan beide zijden goudbruin. Laat eventueel uitlekken op keukenpapier.
5. Verwarm de wraps in de magnetron of in de koekenpan. Besmeer de wraps met de hummus, leg er de slablaadjes op en verdeel de radijsplakjes erover.
6. Snij de halloumi in reepjes.
7. Leg in het midden van de wraps de aubergine en daarop de halloumi. Verdeel er wat kappertjes over.
8. Vouw de onder- en bovenkant van de wrap een stukje naar binnen en rol hem dan op (zoals bij een loempia). Snij met een scherp mes schuin doormidden. Wikkel er een klein servetje om.
9. Heel lekker met doperwten-guacamole of sambal!

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biodynamische spitskool

BioLatina in Sabaudia, Italië

biologische paksoi

Puur Origine in Grubbenvorst, Nederland

biologische aubergine

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische rode paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische rode eikenbladsla

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

Week 20

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