

11 en/of 12 juni: help mee op Odin boerderij De Beersche Hoeve

Samen touwtjes knopen voor de stokbonen!



Werken aan je beenspieren

Kom langs op onze boerderij en help een of twee dagen mee met touwtjes knopen voor onze stokbonenteelt!

Op Odin boerderij De Beersche Hoeve telen we stokbonen. In het najaar worden ze geoogst en gaan ze naar de Duitse Zaadleverancier Bingenheimer Saatgut, zodat boeren ze kunnen kopen als zaadgoed. Maar de stokbonen moeten natuurlijk eerst groeien. Dat doen ze aan touwtjes die gespannen moeten worden tussen een lage en een hoge draad. Voor dat 'touwjes knopen' hebben we menskracht nodig.

Dus wil jij werken aan je beenspieren en een leuke samenwerkdag hebben op onze unieke biodynamische boerderij? Kom dan vooral een dagje meehelpen! Je krijgt een goede instructie van onze boer Teun en hij vertelt ook wat over de boerderij. Natuurlijk zorgen we goed voor je met een stevige biologische lunch en een smaakvolle afsluiting.

Hoe ziet het programma eruit:

Datum: woensdag 11 juni en/of donderdag 12 juni

10 uur: start + welkom met iets lekkers (inloop vanaf 9:45 uur)

13 uur: lunch

15 uur: pauze, mogelijkheid om naar huis te gaan, of om door te werken tot:

17 uur: einde

Locatie: Baesterdijk 5, Oostelbeers (NB)

Meenemen: zonnebril, kleding en schoenen die vies mogen worden. Bij regen: laarzen en regenkleding.

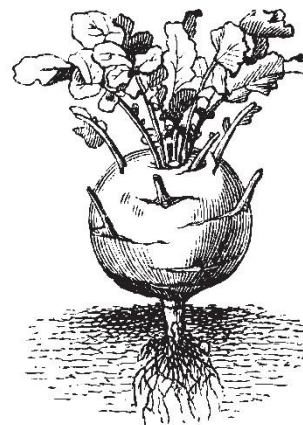
Opgeven: stuur een mail aan info@debeerschehoeve.nl met het aantal personen en welke dag(en) je wilt komen.

Lees meer over boerderij De Beersche Hoeve op Odin.nl/over-odin of scan de QR-code



Koolrabi carpaccio

Frisse groentecarpaccio met citroenige dressing, knapperige koolrabi en radijs en zachtromige mini-mozzarella.



Ingrediënten

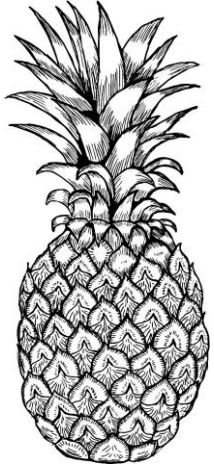
- 1 koolrabi
- 1 tl honing
- sap en rasp van 1/2 citroen
- 50 ml Griekse olijfolie
- 1 el kappertjes
- 6 radijsjes
- 75 g rucola
- 1 bakje mini buffelmozzarella
- zout en peper

Bereidingswijze

1. Schil de koolrabi en snij er zo dun mogelijke plakjes van (dat gaat het beste met een mandoline maar anders kan het met een dunschiller of kaasschaaf. Bij iets oudere koolrabi of te dikke plakken, kun je het beste de plakjes even 2 minuten blancheren in kokend water.
2. Snij ook de radijsjes in flinterdunne plakjes.
3. Was en droog de rucola.
4. Leg de plakjes koolrabi in cirkels op 2 bordjes. Leg de radijs erop en de bolletjes mozzarella.
5. Klop een dressing van de olie, citroen en honing, een snufje zout en een flinke draai met de pepermol. Schenk dat over de salade. Laat even intrekken.
6. Strooi tot slot de kappertjes erover en wat rucola.
7. Je kunt er ook nog een harde pittige kaas over raspen, zoals Pecorino of parmezaan.

Tropisch bananenbrood

Een lekker fruitig bananenbrood met een tropisch twist door de verse ananas en de geroosterde kokos. Glutenvrij. De plakken kun je invriezen, dan heb je altijd een snel-klaar-ontbijtje voorhanden.



Ingrediënten

- 4 overrijpe bananen
- 1/2 verse ananas in kleine stukjes of een blikje ananasstukjes (uitgelekt)
- handvol rozijnen of cranberry's (event. wellen in wat rum)
- 3 eieren
- 150 g amandelmeel
- 50 g kokosmeel (of alleen 200 gr amandelmeel)
- 50 g gesmolten kokosolie
- 50 ml ahornsiroop
- mespuntje vanillepoeder
- 2 tl wijnsteenbakpoeder
- 2 tl kaneel
- 1 tl nootmuskaat
- 100 g kokos, goudbruin geroosterd in een droge koekenpan
- kokosvlokken (ter decoratie)

Bereidingswijze

1. Warm de oven voor op 180 °C. Prak de bananen met een vork tot puree.
2. Klop de eieren schuimig in een kom.
3. Doe het meel erbij en de rest van de ingrediënten en tot slot de bananenpuree. Roer tot een mooi beslag.
4. Vet een brood- of cakevorm in en leg er een stuk bakpapier in. Bak ongeveer 1 uur en 15 minuten, totdat een prikker of vork die je erin steekt niet meer plakkerig is.
5. Laat in de vorm afkoelen en daarna nog op een rooster.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biodynamische Fuji appels
Biomeran in Gargazzone, Italië

biologische Valencia sinaasappels
Rio Tinto Citricos in Villalonga, Spanje

biologische ananas
Finca la Virgen in Golfito, Costa Rica

biologische mango
Bioandalusi in Malaga, Spanje

Week 21