

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

'touwtjes 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.

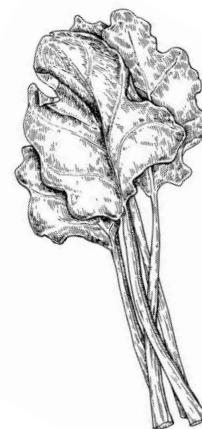
Lees meer over boerderij De Beersche Hoeve op Odin.nl/over-odin of scan

de QR-code



Salade met rabarber, chocola en hibiscusdressing

Kleurrijke lentesalade met bietjes, zure rabarber, zoete aardbeitjes, knapperige knolvenkel, jonge bladsla en zachte geitenkaas. Je maakt 'm af met een smaakvolle, dikke vinaigrette, verse kruiden en de diepe smaak van pure chocolade on top. Enjoy!



Ingrediënten

• Ingrediënten salade

- 3 stengels rabarber
- 2 kleine rode bietjes
- 1 el honing
- 1 el anijs- of venkelzaad
- 100 g aardbeien
- 100 g gemengde jonge bladsla
- 100 g knolvenkel
- 100 g verse zachte geitenkaas
- handje fijngehakte verse kruiden als dille,
- basilicum en munt
- 30 g pure chocola

• Ingrediënten dressing

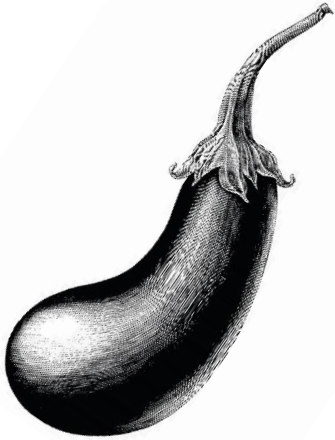
- 2 zakjes hibiscusthee
- 1 tl dijon mosterd
- 1 tl honing
- zout en peper
- 100 ml olie
- 1 tl maanzaad

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snij de rabarber in stukjes. Schil de bietjes en snij in kleine partjes. Roer beide om met honing en anijs- of venkelzaad.
3. Leg in een ovenschaal en rooster beide in 20 minuten gaar.
4. Kook de peultjes een paar minuten en spoel ze koud af.
5. Snijd of pluk kleine stukjes van de Egmondse bollen en rol ze even door de gehakte kruiden.
6. Hak de chocola in kleine stukjes, snij de aardbeien in reepjes.
7. Was en droog de blaadjes sla en snij de venkel flinterdun, meng met de rest van de ingrediënten in een mooie schaal.
8. Voor de dressing:
9. Maak thee door 2 zakjes hibiscusthee 10 minuten te laten trekken in gekookt water. Laat de thee helemaal afkoelen. Haal de zakjes eruit en meng 4 el thee met mosterd, honing en een snufje zout en peper, totdat het zout helemaal is opgelost.
10. Voeg de olie in beetje toe tot je een dikke vinaigrette hebt.
11. Roer het maanzaad erdoor en giet over de salade.

Geroosterde aubergine-waaiers

Feestelijke aubergine-waaiers, heerlijk voor bij een knapperige couscous-salade met falafel en hummus of baba ganoush, voor een echt aubergine-festijn!



Ingrediënten

- 3 aubergines
- 8 kleine tomaten
- 150 à 200 g feta kaas
- olijfolie
- 2 knoflookteentjes
- ½ theelepel gedroogde oregano
- verse basilicum
- geraspte Parmezaanse kaas

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Snij de aubergines in over de lengte, niet helemaal maar als een waaijer.
3. Mix de olijfolie met heel fijngesneden knoflook, oregano, peper en zout.
4. Besprenkel de aubergine met deze kruiden-olijfolie-mix en verspreid de cherrytomaatjes, feta en basilicum.
5. Schuif het geheel voor 20 minuutjes in de oven.
6. Als ze klaar zijn: besprenkel eventueel met verse basilicum en Parmezaan.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische witte koolrabi
Bio Brothers in America, Nederland

biologische aubergine
Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische ronde tomaten
De Noordhoek in Kapelle, Nederland

biologische rabarber
Bio Brothers in America, Nederland

biodynamische grapefruit
Azahar in Valencia, Spanje

biodynamische Fuji appels
Biomeran in Gargazzone Italië