

15 juni: Kookworkshop Biostad Zutphen

Zutphen staat aan de vooravond van een inspirerende verandering. Met het initiatief Biostad Zutphen werkt de stad aan een toekomst waarin gezond, lokaal én biologisch voedsel vanzelfsprekend is. Want in een tijd waarin welvaartsziekten toenemen en de druk op ons milieu groeit, is het stimuleren van duurzame voeding geen luxe, maar noodzaak.



Van boer tot bord

Biostad Zutphen is onderdeel van een bredere beweging die aansluit op de Europese Green Deal en de "Van boer tot bord"-strategie. Het doel: in 2030 moet 25% van de landbouwgrond ingezet worden voor biologisch voedsel. Zutphen wil vooroplopen met een vijfjarig programma dat gezonde eetgewoonten bevordert, korte ketens versterkt, lokale boeren ondersteunt en het biologisch aanbod vergroot. Denk aan eerlijke handelsrelaties, minder pesticiden, meer biodiversiteit en regionale banencreatie. Maar vooral ook: weten wat je eet en waarom dat ertoe doet.

Ervaar het zelf tijdens de Kookworkshop op 15 juni

Wil je hier zelf deel van uitmaken? Kom dan op zondag 15 juni naar een bijzondere kookworkshop van Odin in het kader van Biostad Zutphen. Onder leiding van chef en voedingsdeskundige Katrien van der Eerden maak je op de sfeervolle locatie 'Het Dagelijks Bestaan' kennis met de rijkdom van biologisch koken. Samen met andere geïnteresseerden leer je niet alleen hoe je een smaakvol driegangendiner op tafel zet, maar ontdek je ook hoe voeding, gezondheid en duurzaamheid hand in hand gaan.

Programma:

15:00 – 16:00 | Ontvangst en demonstratie

16:00 – 18:00 | Samen koken met biologische ingrediënten

18:00 – 19:00 | Opruimen (gezellig samen!)

19:00 – 20:30 | Genieten van het diner met verdieping over Biostad Zutphen

Kosten: €75,- per persoon (incl. workshop, diner en drie alcoholvrije drankjes)

Aanmelden

Aanmelden kan via het formulier op odin.nl/doe-mee/aanmeldformulier-15-juni-kookworkshop

Niet beschikbaar op 15 juni? Geen zorgen! Er zijn extra workshops op 28 september en 2 november.

Voor meer leuk nieuws, activiteiten, recepten, aanbiedingen en vacatures: neem een kijkje op [Odin.nl](https://odin.nl)!



Geroosterde spitskool met yoghurt dressing

Deze even in de oven geroosterde spitskool wedges zijn gemakkelijk te maken en zo verrukkelijk! Door het roosteren krijgt de kool een nootachtige smaak en dan de frisse yoghurt-dressing erbij... mmm!



Ingrediënten voor 4 porties

- 1 spitskool
- 100 ml olijfolie
- 1 el karwij- of komijnzaad
- zout en peper
- 1 citroen
- 150 ml (plantaardige) yoghurt
- 1 bosje platte peterselie

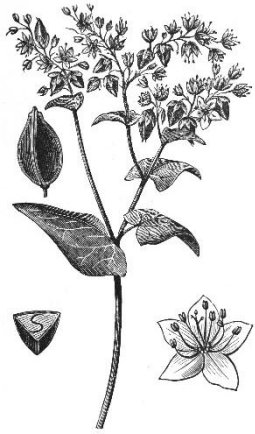
Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Verwijder de lelijkste buitenste bladeren van de kool en snij in 8 parten.
3. Kwast de koolparten in met olie.
4. Leg de parten op een bakplaat. Strooi de zadjes over de parten en maal er royaal zout en peper over.
5. Snij de citroen in 4 partjes. Leg de citroen bij de kool op de bakplaat.
6. Rooster alles ongeveer 25-30 minuten, keer de parten halverwege even om.
7. Haal de bakplaat uit de oven en leg de parten kool op een mooie schaal. Hou de citroen even apart.
8. Hak de peterselie fijn.
9. Klop de yoghurt los, knijp de citroenparten erboven uit.
10. Bestrooi alles met de peterselie en eet de kool met een (vega) sateetje of een gebakken visje bijvoorbeeld.



Boekweitpilaf met gebakken ui, tofugehakt en rabarber

Boekweit is een pseudo-graan uit de duizendknoopfamilie, met zaadjes die lijken op beukennotjes. Ooit bloeide het volop op Nederlandse akkers, maar tegenwoordig komt boekweit vooral uit Mongolië. Om deze teelt weer lokaal te maken, steunde Odin al kleinschalige projecten in Groningen en Beieren. Nu gaat onze eigen boerderij boekweitzaad vermeerderen en het oude Brabantse ras 'Grijze Zandboekweit' veredelen en terugbrengen op Brabantse akkers.



Ingrediënten voor 4 pers.

- 200 g rabarber, in 3 cm grote stukjes
- 2 el gembersiroop
- 1 el gele currypasta
- 1 el tamari
- 2 verpakkingen vega gehakt (360 g)
- 60 g olie of ghee
- 1 grote rode ui, gepeld en in halve maantjes gesneden
- 50 g bruine amandelen (grofgehaakt)
- 400 g boekweit
- 1 kaneelstokje, doormidden gebroken
- 1 el garam masala
- 600 ml hete bouillon
- zout en peper naar smaak
- handvol abrikozen
- handvol gehakte platte peterselie

Bereidingswijze

1. Kook de rabarberstukken in een paar eetlepels water met de gembersiroop voor ongeveer 10 minuten. Zorg dat ze gaar zijn, maar nog wel intact.
2. Meng de currypasta met de tamari en schep dat door het gehakt. Bak het gehakt in een beetje olie in een koekenpan totdat het bruin kleurt.
3. Schep het gehakt uit de pan. Bak de uien in het overgebleven vet (of voeg nog 1 el olie toe) goudbruin, samen met de amandelen. Roer de boekweit erdoor met het kaneelstokje en de garam masala en voeg beetje bij beetje de bouillon toe, net als bij risotto. Roer goed en laat de boekweit de bouillon steeds opnemen tot de korrels beetgaar zijn. Proef en voeg eventueel zout en peper naar smaak toe.
4. Meng de in stukjes gesneden abrikozen door de pilaf en verdeel de rabarberstukken erover. Bestrooi met peterselie.

Tip: Boekweit kan plakkerig worden. Voorkom dit door het een half uur in koud water te laten wellen en daarna goed af te spoelen. Roosteren van de droge korrels helpt ook.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische courgette

Bio Brothers in America, Nederland

biologische spitskool

De Haverkamp in Deventer, Nederland

biologische wortelen

Green Organics in Dronten, Nederland

biologische rabarber

Bio Brothers in America, Nederland

biologische eikenblad sla

De Stek in Lelystad, Nederland

biologische Valencia sinaasappels

Azahar in Arboleas, Spanje

biodynamische kiwi

Parlapiano in Borgo Flora, Italië

Week 24