

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 yoghurtdressing

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

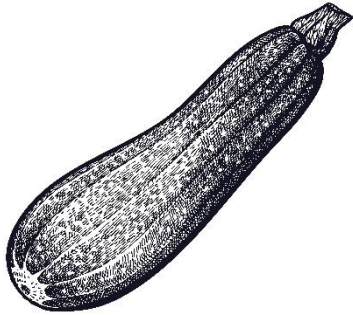
Bereidingswijze

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 zaadjes 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.



Groentebrood met bataat, courgette en asperges

Een lekkere manier om veel groente te verstoppen in een hartige cake. Je kunt hem als hoofdgerecht eten met een salade.



Ingrediënten voor 8 dikke plakken

- 1 el olijfolie of boter
- 1 rode ui (80 g), fijnggehakt
- 2 teentjes knoflook, fijnggehakt
- 2 tl rozemarijnnaaldjes, gedroogd of vers
- 200 g courgette
- 250 g zoete bataat (beetgaar gekookt)
- 200 g bloem
- 100 g geraspte kaas
- 4 eieren
- 100 ml karnemelk
- 150 g groene en/of witte asperges
- zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C.

1. Vet een cakevorm in met olie of boter en bekleed 'm met bakpapier, laat dit aan de lange zijde een beetje uitsteken.
2. Fruit de ui, knoflook en rozemarijn in wat olie licht goudbruin. Schep in een beslagkom.
3. Rasp de courgette op een grove rasp. Leg de geraspte courgette op een schone theedoek, haal de 4 hoeken bij elkaar, draai tot een knot en druk het vocht zoveel mogelijk uit de courgette. Voeg het daarna toe aan het uienmengsel.
4. Voeg ook de zoete bataat, bloem, geraspte kaas en zout en peper toe aan het mengsel. Roer goed, maar voorzichtig door elkaar.
5. Maak een kuiltje in het midden en voeg de eieren en de karnemelk toe. Roer door elkaar.
6. Snij de droge kontjes van de asperges (gebruik ze in een bouillon) en snij de rest in kleinere stukken, hou een paar asperges heel. Breng water aan de kook en blancheer de asperges in 5 minuten beetgaar.
7. Schep de aspergestukjes door het beslag en doe het beslag in de cakevorm. Leg de hele asperges er leuk bovenop en eventueel wat rozemarijn.
8. Bak het brood ongeveer 1 uur totdat het mooi goudbruin is gekleurd en prik er met een satéprikker in. Als je die er droog uit kunt halen, is het brood gaar. Als de bovenkant van het brood te snel bruin wordt, kun je hem afdekken met aluminiumfolie.
9. Laat het brood zeker een kwartier in de vorm afkoelen. Daarna kun je 'm storten of voorzichtig aan het bakpapier uit de vorm tillen.
10. Serveer een plak warm of op kamertemperatuur met verse geitenkaas, hummus of gewoon zo.



Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groentetas:

biologische courgette

Bio Brothers in America, Nederland

biologische spitskool

De Haverkamp in Deventer, Nederland

biologische wortelen

Bio Brothers in America, Nederland

biologische rabarber

Bio Brothers in America, Nederland

biologische eikenblad sla

De Stek in Lelystad, Nederland

Week 24