

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)!



Salade met kiwi, munt en pijnboompitjes

Deze suikervrije vegan kiwitaart is een plaatje om naar te kijken en heerlijk om te eten!

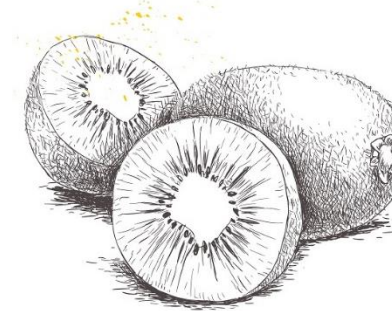
Ingrediënten

Droge ingrediënten

- 180 g speltbloem
- 80 g amandelmee
- 1 el bakpoeder (wijnsteen)
- 1/2 tl zeezout
- 90 ml zonnebloemolie
- 90 ml maple siroop

Natte ingrediënten

- 250 ml havermelk
- 100 ml sojaroomb
- 80 ml rijststroop
- 3 el amandelpasta
- 1 citroen (rasp en sap)
- snufje zeezout
- 3 el maïzena
- Kiwi's+ wat rijststroop en citroen

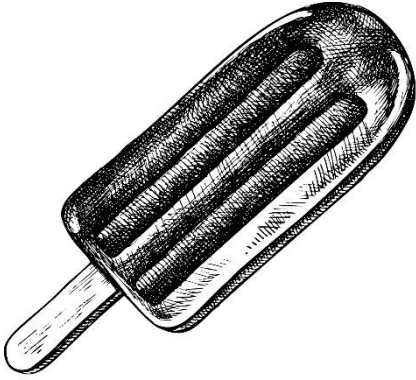


Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 170 °C.
2. Meng de droge ingrediënten en maak er een mooi deeg van.
3. Beleg een bakvorm met het deeg en zet in de oven, tot het goudbruin kleurt.
4. Meng de natte ingrediënten en breng al roerend aan de kook.
5. Laat het mengsel afkoelen en iets opstijven (eventueel in de koelkast).
6. Snij ondertussen de kiwi's in mooie schijfjes, meng met wat citroensap en rijststroop.
7. Giet het roommengsel op de bodem en beleg met de kiwischijfjes.

Meloenijsjes met limoen en kokos

Lekker frissss! Een verkoelende, natuurlijk zoete snack voor een warme dag. Supermakkelijk om te maken!



Ingrediënten

- 400 g schoongemaakte meloen (Galia, Charentais, Cantaloupe of water-) meloen
- 200 ml kokosroom
- sap en rasp van 1 limoen
- 10 blaadjes munt
- 2 el honing

Verdere benodigdheden:

- staafmixer of blender
- 6-8 ijslollyvormpjes

Bereidingswijze

1. Ontdoe de meloen van schil en pitjes en snij in brokken.
2. Doe met alle andere ingredienten in een blender en pureer. Of gebruik een staafmixer.
3. Zorg dat het een egale massa wordt, zonder stukjes.
4. Schenk in de ijslollyvormpjes en zet minimaal 3 uur in de vriezer.



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

Odin abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biologische cripps pink appels
La Conquista in Rio Negro, Argentinië

biologische galiameloen
Ecosur in Almería, Spanje

biodynamische dubbele kiwi's
Parlapiano in Cisterna di Latina, Italië

biologische Valencia sinaasappels
Azahar in Valencia, Spanje