

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)!



Burrito's met tofu, courgette en paprika

Volgens collega en Categorymanager Sierd is zijn favoriete streetfood deze Mexicaanse burrito met tofu. Het liefst maakt hij de kruidenmix zelf, maar de biologische Mexicaanse kruiden van Het Blauwe Huis zijn minstens zo lekker.

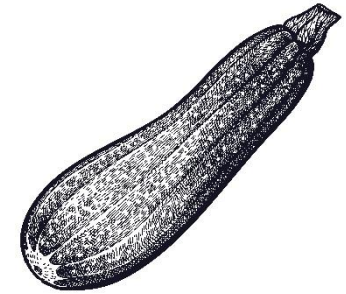
Ingrediënten

Voor de vulling:

- 1 paprika, gesneden
- ½ courgette, gesneden
- 1 blik tomatenblokjes 400 g
- 1 blik mais 200 g
- 1 blik kidneybonen 400 g
- 3 uien, gesnipperd
- 4 teentjes knoflook, fijn gesneden
- 250 g tofu, in blokjes
- 75 g ijsbergsla, gesneden
- 1 avocado, gesneden
- 100 g vegan kaas
- 6 st volkoren tortilla wraps
- 2 el biologische Mexicaanse kruiden (Het Blauwe Huis), of maak de mix zelf →

Voor de kruidenmix:

- 2 eetlepels gemalen komijn
- 1½ eetlepel paprikapoeder
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel zout
- ½ tl gedroogde oregano
- ½ theelepel zwarte peper
- ¼ theelepel cayennepeper

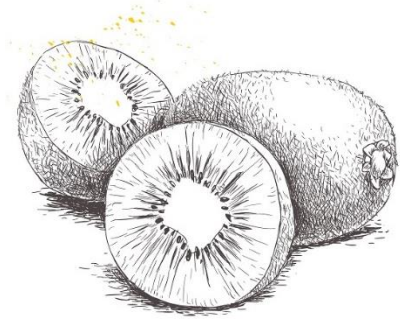


Bereidingswijze

1. Verhit een wok en voeg de olijfolie toe, fruit hierin de knoflook en de uien.
2. Voeg de courgette en de paprika toe en bak 3 à 4 minuten mee.
3. Voeg de tofu en de burritokruidenmix toe en bak dit 3 à 4 minuten mee, goed omscheppen.
4. Voeg tomatenblokjes, mais en kidneybonen toe en laat het 5 minuten sudderen.
5. Verwarm de tortilla's zoals op verpakking is omschreven.
6. Nu is het tijd om de tortilla's te vullen. Plaats de ingrediënten in het midden van de tortilla met minimaal 3 cm ruimte aan beide kanten in deze volgorde: vegan kaas, avocado, ijsbergsla, burrito groentemix.
7. Rol de tortilla's op en bak ze in de koekenpan tot deze aan beide kanten krokant en licht bruin zijn.

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 amandelmeel
- 1 el bakpoeder (wijnsteen)
- 1/2 tl zeezout
- 90 ml zonnebloemolie
- 90 ml maple siroop

Natte ingrediënten

- 250 ml havermelk
- 100 ml sojaroom
- 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.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische Chinese kool

Peetres-Mertens in Neer, Nederland

biologische courgette

Bio Brothers in America, Nederland

biologische rode paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische mini-Romana

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biologische Valencia sinaasappels

Azahar in Valencia, Spanje

biodynamische dubbele kiwi's

Parlapiano in Cisterna di Latina, Italië

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

Week 24