

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

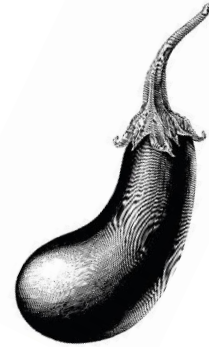
Niet beschikbaar op 15 juni? Geen zorgen! Er zijn extra workshops op 28 september en 2 november.

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



Gegrilde auberginerolletjes

Grill de aubergines in dit recept echt tot ze goed gaar en zacht zijn, maar nog niet uit elkaar vallen, dan zijn ze echt het lekkerst en minder bitter. In plaats van snijbiet kun je ook spinazie gebruiken, dat doen ze in Griekenland ook. Manouri is een soort feta, maar minder robuust. Dat wil zeggen, iets romiger en minder zout. Leuk om eens te proberen.



Ingrediënten

voor 12-16 rolletjes

- 200 g orzo
- 2 aubergines
- 1 citroen
- 50 ml olijfolie
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 300 g snijbiet, fijngesneden
- 1 el salieblaadjes, fijngehakt
- 150 g manouri, verkruimeld
- 2 tl verse of gedroogde dragon
- peper en zout
- basilicumblaadjes en eetbare bloemblaadjes

Bereidingswijze

1. Kook de orzo gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verwijder het kapje van de aubergines en snij elke aubergine in de lengte in 6 tot 8 dunne plakken.
3. Pers de citroen uit. Meng het citroensap met 3/4 van de olie en kwast de citroenolie over de plakken aubergine.
4. Grill de plakken aan beide kanten in een grillpan of op de bbq tot ze mooie grillstreepjes hebben. Leg op een schaal om iets af te koelen.
5. Verhit olie in een pan en fruit daar de knoflook en fijngesneden snijbiet al roerbakend in totdat de snijbiet is geslonken. Voeg de verkruimelde manouri en de dragon toe.
6. Meng de gare orzo erdoor, verwarm verder en laat al het vocht verdampen. Voeg naar smaak wat peper en zout toe.
7. Schep wat van het orzomengsel op de plakken aubergine er rol ze op. Leg ze op een mooie schaal, eventueel met een prikkertje erdoor.
8. Bestrooi met blaadjes basilicum en eetbare bloemblaadjes.



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.

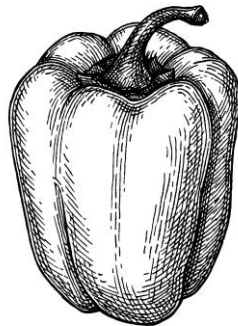
Ingrediënten

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.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biologische spitskool

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biologische groenselderij

Bio Brothers in America, Nederland

biologische aubergine

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische rode paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biodynamische bosui

Thedingsweert in Kerk Awezaath, Nederland

Week 24