

Podcast: diversiteit op land, in keuken en cultuur

Odin directeur Merle Koomans en kunstenaars Claudy Jongstra in gesprek met Jan Jaap Hubeek over het belang van duurzame biologische voedselproductie en het gebruik van natuurlijke materialen voor kleding.



Het belang van biologisch

In deze podcast zijn Odin directeur Merle Koomans en kunstenaars Claudy Jongstra in gesprek met Jan Jaap Hubeek over het belang van duurzame biologische voedselproductie en het gebruik van natuurlijke materialen voor kleding. Ook het fonds 'New Definitions' komt aan bod.

Over de Iona Stichting

De Iona Stichting ondersteunt initiatieven die ontstaan vanuit een persoonlijk ideaal. Doel is het bevorderen van geestelijke, culturele en maatschappelijke ontwikkeling. Verbinding, samenhang en creativiteit spelen daarbij een belangrijke rol.

Een gezonder systeem zonder gif

Merle: "In deze podcast komt een gezamenlijk doel samen: meer diversiteit op het land, in de keuken, in de mode, in ons dagelijkse leven. Een gezonder systeem met minder gif. Met een gezond sociaal, economisch en ecologisch toekomstperspectief. Dat vraagt om creativiteit en ambachtelijkheid. Maar ook kruisbestuiving. Interdisciplinair werken. Keuzes durven maken. En je hebt aanjagers nodig. En ondersteuners. Daarover spraken Claudy Jongstra en ik met Jan Jaap Hubeek in een podcast voor de Iona Stichting. Het was een plezierig gesprek. Hopelijk luistert dat ook zo :-)".

Scan de code en luister de podcast op Soundcloud.

Je kunt dit artikel lezen op [Odin.nl/nieuws](https://odin.nl/nieuws)



Bloemkoolsteaks met pesto

De zachte smaak van flowerpowers is heerlijk met een beetje pesto. En, het is zo gemaakt.



Ingrediënten

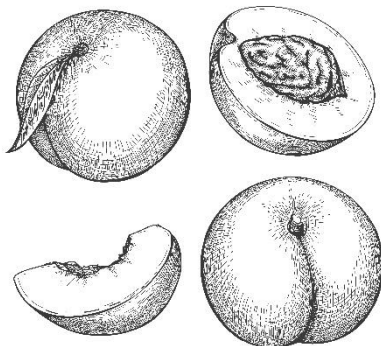
- 1 bloemkool
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 teentje knoflook
- 1 el worcestersaus
- 1 el olijfolie
- klein potje pesto, klant en klaar of zelfgemaakt

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Verwijder de bladeren van de bloemkool en snijd het steeltje schoon.
3. Snijd de bloemkool doormidden en vervolgens snijd je van elke helft twee tot drie plakken (afhankelijk van de grootte van de bloemkool).
4. Leg de plakken bloemkool op de ovenplaat bekleed met bakpapier.
5. Vermeng de olijfolie met worcestersaus en breng op smaak met de gedroogde oregano, tijm en een uitgeperst teentje knoflook.
6. Smeer hiermee de bloemkoolplakken in en zet ze dertig minuten in de oven.
7. Als de bloemkool goudbruin is, mag hij uit de oven.
8. Besprenkel de steaks voor het opdienen met pesto en eventueel met verse sprouts. Enjoy!

Salade in een potje met nectarine en mozzarella

Lekker zomers en makkelijk mee te nemen voor een picknick aan het water. Of om samen van te genieten met vrienden en familie in je achtertuin.



Ingrediënten

100 g fijne spinazie of andere jonge sla
3 nectarines
1 bol mozzarella
250 g (wilde) tomaten
Flinke hand basilicum
30 g pompoenpitten
2 tl tamari

Ingrediënten voor de dressing

2 el (witte) balsamico-azijn of witte wijnazijn
4 el olijfolie
2 tl Franse mosterd
1 tl honing
beetje zout
versgemalen peper

Bereidingswijze

1. Was en droog de spinazie- of slablaadjes.
2. Halveer de nectarines, verwijder de pit en snijd in parten.
3. Verhit een grillpan of gebruik de bbq als je 'm toch aan hebt en grill de partjes nectarine tot ze mooie grillstreepjes hebben. Zet opzij.
4. Snij de tomaten in plakjes.
5. Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan tot ze beginnen te poffen en blus dan af met de tamari. Roer snel door, de tamari bakt een beetje aan, maar dat is niet erg; je spoelt de pan onder een hete kraan zo weer schoon. Niet laten verbranden natuurlijk, maar gewoon even rap doorroeren en het vuur uit doen. Zet opzij.
6. Pak de potjes en verdeel de ingrediënten. Begin met spinazie en leg de tomaatjes en de nectarines erop. Daarna wat stukjes mozzarella.
7. Klop de dressing en schenk sliertjes over elk potje salade (of neem hem mee in een apart potje als je het later op gaat eten). Maal er wat peper over. Bestrooi met de basilicum en pompoenpitten.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische bloemkool

Bio Brass in Dronten, Nederland

biologische aubergine

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biodynamische peterselie

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische groene eikenbladsla

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biodynamische nectarines

Haciendas Bio in Almeria, Spanje

biologische bananen

APP Bosa in Rio Negro, Peru

...deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Week 31