

Podcast: diversiteit op land, in keuken en cultuur

Odin directeur Merle Koomans en kunstenares 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 kunstenares 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 :-)".

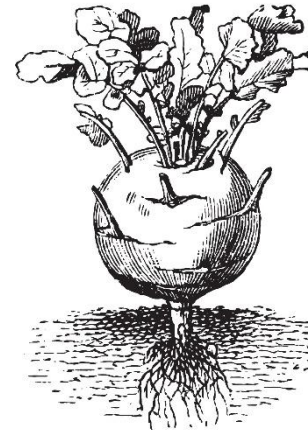
Scan de code en luister de podcast op Soundcloud.

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



Lekkere salade waar je volop mee kan variëren. Koolrabi, venkel en appel in een lekkere combi. Lekker zo of als bijgerecht.

Venkel-koolrabi-appelsalade



Ingrediënten

- 1 kleine venkelknol
- ½ koolrabi
- 1 appel
- 3 Medjoul dadels
- 25 g geraspte kokos
- 50 g yoghurt of kokosstart
- 25 g walnoten
- 1 nectarine
- sap van 1/4 citroen
- beetje zout en peper

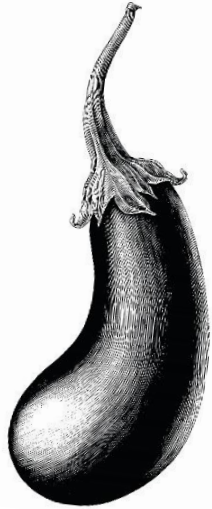
Bereidingswijze

1. Ontdoe de venkel van het groen en hou apart.
2. Snij de koolrabi, appel en venkel in julienne (in dunne reepjes).
3. Ontpit en snij de dadels in kleine stukjes.
4. Rooster de kokos in een droge koekenpan gelijkmatig goudbruin. Doe in een schaaltje en zet apart.
5. Doe hetzelfde met de walnoten. Rooster in een droge koekenpan en zet apart.
6. Klop een dressing van de yoghurt met het citroensap, wat versgemalen zwarte peper en de helft van de geroosterde kokos.
7. Doe de groente in een mooie schaal.
8. Roer de dressing erdoor en schep de rest van de geroosterde kokos er doorheen. Leg de dadel en appel erop en strooi de noten erover.
9. Verdeel tot slot nog wat venkelgroen en nectarinepartjes erover. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Tip: lekker als bijgerecht bij een pitabroodje met kruidige falafel en sla. De venkel kun je vervangen door fijngesneden kool of selderij. Groenselderij in boogjes en rode paprika in blokjes kunnen er ook prima doorheen

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

Feestelijke aubergine-waaiers, heerlijk voor bij een knapperige couscous-salade met falafel en hummus of baba ganoush, voor een echt aubergine-festijn! Je kunt deze waaiers ook op de bbq bereiden natuurlijk. Leg ze dan wel op een grillplaatje.



Ingrediënten

- 2 aubergines
- 6 kleine tomaatjes
- 150 g feta kaas
- olijfolie
- 2 knoflookteentjes
- ½ theelepel gedroogde oregano
- verse basilicum
- geraspte Parmezaanse kaas

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Snij de aubergines in over de lengte, niet helemaal maar als een waaier.
3. Mix de olijfolie met heel fijngesneden knoflook, oregano, peper en zout
4. Besprenkel de aubergine met deze kruiden-olijfolie-mix en verspreid de cherrytomaatjes, feta en basilicum erover.
5. Schuif het geheel voor 20 minuutjes in de oven. Of leg ze op een grillplaatje op de bbq, rooster ze tot de aubergines goed gaar zijn.
6. Als ze klaar zijn: Strooi er verse basilicum en Parmezaan over

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biologische groenselderij

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biodynamische witte koolrabi

De Watertuin in Groeningen, Nederland

biologische aubergine

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische rode paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische groene eikenbladsla

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland