

Volg de podcasts van Odin!

Wat is

Biodynamische
landbouw?

Gentech
in je eten?

Feiten en
fabels over
biologisch

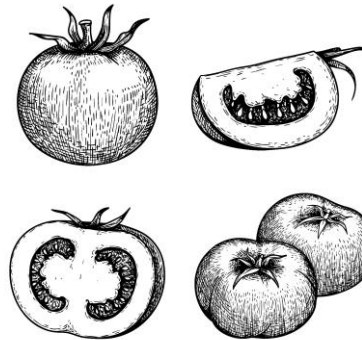
Wat deed de Odin-imker toen hij 28 soorten gif in een bijenvolk vond? Wat is het probleem met genetische manipulatie? Wat zijn de feiten en fabels over biologisch? Wat is biodynamisch eigenlijk? Waarom heeft Odin een imkerij, als ze de honing niet gebruiken?

Volg de podcasts van Odin via
Spotify of YouTube



Tomatensalade met basilicum-komkommerijs

Een meer verfrissende salade dan deze is er bijna niet, dus uitermate geschikt voor op een warme zomerdag. Neem verschillende soorten tomaten, zoals coeur de boeuf en verschillende gekleurde cherrytomaten. Lekker bij een gegrilde spies van de BBQ en wat knapperig stokbrood.



Ingrediënten voor 4-6 pers.

- 500 g tomaten (verschillende soorten zoals coeur de boeuf, tros-, wilde en cherrytomaatjes)
- 3 el goede olijfolie
- grof zeezout en vers gemalen peper
- mini-buffelmozzarella

Ingrediënten voor het ijs

- 100 ml water
- 80 g rietsuiker
- 1 grote komkommer
- 1 flinke bos basilicum (of 2 zakjes)
- 100 ml limoen- of citroensap

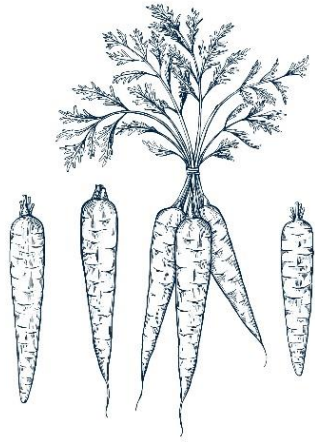
Bereidingswijze

1. Kook het water met de suiker tot de suiker is opgelost. Laat nog een paar minuten inkoken.
2. Schil de komkommer en snij in stukken.
3. Hak in een keukenmachine de komkommer met de basilicum fijn, voeg de suikersiroop en het citrussap toe. Meng nog even goed door.
4. Maak er daarna sorbetijs van in een ijsmachine of doe het op de ouderwetse manier. Hierbij vries je het in en roer je het elk uur even door met een vork.
5. Snij alle tomaten in dunne plakjes en schik ze op een schaal. Giet er straaltjes olijfolie over en bestrooi met zout en peper. Verdeel er eventueel mozzarella over.
6. Schep er met een ijslepel bolletjes fris komkommerijs over en versier met basilicum en bloemetjes.

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

Geroosterde bospeentjes met pesto van het loof

Lekker bijgerecht met als hoofdingrediënt bospeen waarvan je het loof ook gebruikt voor de pesto die je erbij serveert. Low waste, daar houden we van!



Ingrediënten

- 1 bos bospeen
- 50 gram bloemenhoning
- 2 el olijfolie
- 1 el korianderzaadjes
- 1,5 tl komijnzaad
- 3 takjes tijm

Ingrediënten voor de pesto

- het groene loof van 1 bos bospeen
- 5 takjes basilicum
- 15 cashewnoten
- 50 gr parmezaanse geraspte kaas
- 100 ml olijfolie
- 3 teentjes knoflook
- wat zeezout en peper

Bereidingswijze

1. Verhit de oven tot 200°C.
2. Rooster het koriander- en komijnzaad kort in een droge koekenpan, totdat het geur afgeeft. Pas op: het verbrandt snel!
3. Verwijder het loof van de bospeen, maar laat een klein stukje groen aan de peentjes zitten. Bewaar het loof.
4. Doe de honing met olie, koriander- en komijnzaad en tijm in een grote mengkom met 1 theelepel zout en royaal versgemalen peper.
5. Meng de wortelen erdoor tot ze met een honinglaagje zijn bedekt. Spreid ze uit op een grote bakplaat en rooster ze 30-40 minuten in de oven. Schep ze een of twee keer om.

Maak ondertussen de pesto:

1. Was het loof grondig, er kan zand in zitten. Gebruik alleen de zachte blaadjes en dunne steeltjes, de dikkere en harde steeltjes kunnen vezelig blijven en dat is niet lekker in je pesto. Je hebt ongeveer 80 g loof nodig.
2. Laat het loof goed uitlekken (of dep het droog in een theedoek), hak de noten in grove stukken, doe het loof in de foodprocessor en maal alles fijn. Voeg nu basilicum, noten en knoflook toe maal nu tot alles fijn is.
3. Voeg de kaas, wat peper en 50 ml olijfolie toe en meng alles goed.
4. Proef of er nog een beetje zout bij moet en of de pesto vloeibaar genoeg is. Anders kun je nog wat olie toevoegen. Meng nog een laatste keer.
5. Doe de pesto in een potje en giet er een dun laagje olie op sluit de deksel. De pesto is zo enkele weken houdbaar in de koelkast.

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

Odin

fas

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische bloemkool

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biodynamische bospeen

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische paksoi

Bio Brothers in America, Nederland

biodynamische tomaten

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische gele uien

TVA Organics in Dronten, Nederland

biologische bananen

Lat Bio in Machala, Ecuador

biodynamische nectarines

Haciendas Bio in Almeria, Spanje

Week 33