

"Koop je groente van een biodynamisch bedrijf, draag je bij aan natuurbehoud"

Onze leveranciers zijn stuk voor stuk boeren die de landbouw vormgeven op een manier waar wij graag achter staan. Het zorgdragen voor en werken met de natuur vormt hierin een belangrijk onderdeel. Hoe doet Klaas-Jan Stiksma, boer bij biodynamische boerderij GAOS dat?



Functioneel en niet-functioneel: natuur is belangrijk

Voor de akkerbouw en de groententeelt van GAOS in Swifterbant is natuur nodig en daarom is daar zo'n 15 jaar geleden een natuurlijke bufferstrook aangelegd. Inmiddels is het een natuurlijke habitat van een heleboel plaagdierbestrijders. Functionele natuur dus, maar ook niet-functioneel: "Het is ook mooi om naar vogels en dieren te kijken die je niet perse nodig hebt", meent Klaas-Jan Stiksma, "en de bosjes en heggen die de wind tegenhouden zijn ook prettig". Maar het is een dure liefhebberij om van landbouwgrond natuur te maken, dus de natuur moet ook functioneel zijn voor het bedrijf. "Luwte, habitat, daar heb je als bedrijf ook iets aan. Het is fijn voor de mensen die hier werken, voor de dieren en de omgeving. Bij zaadvermeerdering hebben we natuur nodig, dat gaat niet in een steriele omgeving".

Combinatie van natuur en cultuur

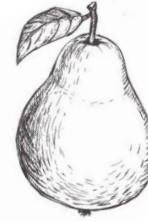
De koeien van GAOS grazen van mei tot november op 25 hectare natuurgebied, waarvan 5 hectare bos van Natuurmonumenten. De koe is hiermee functioneel voor de natuur. Door de natuurstrook loopt een wandelpad waar iedereen kan genieten van de doorkijkjes en kunst in de strook. Schapen houden de onderkant van de bomen kort. Maar het aanleggen van een buffer is één ding, onderhoud komt daar nog bij. "We moeten nu investeren in snoeiapparatuur en met vrijwilligers onderhoud plegen, denk aan wilgen knotten. Mooi om te doen, maar je moet hier wel rekening mee houden bij de aanleg. De bufferstrook is gegroeid tot een combinatie van natuur en cultuur: er is veel ruimte voor zangvogels, de bijen van Odin-imker Bas hebben een vaste plek en een setje eenden zit te broeden in de natuurlijke vijver die is ontstaan." De zaadvaste ui, te koop bij Odin, is de kant die GAOS steeds meer op wil gaan. "Je kunt als consument doneren aan Natuurmonumenten, maar door groenten te kopen die op een BD-bedrijf zijn geteeld, draag je ook bij aan natuurbehoud- dat is een mooi besef."

Lees meer over boeren en natuurbeheer in ons Zomermagazine. Pak hem mee in de winkel of lees verder op Odin.nl, scan daarvoor de QR-code.



Plaattaart met peer en paddenstoelen

Herfstsmaken op je bakplaat. Deze paddenstoelentaart met schijfjes peer, walnoten en blauwe kaas is een topper op feestjes of gewoon als maaltijd met een salade. Je kunt ook kant-en-klaar deeg gebruiken natuurlijk. Dan is ie ook nog eens snel klaar.



Ingrediënten voor de bodem

600 g bloem
300 g roomboter
snuf zout
2 eieren
4 el koud water



Ingrediënten voor de vulling

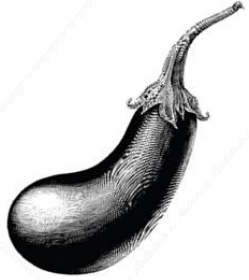
- 1 el boter
- 1 prei
- 1 bakje kastanjechampignons of een paddenstoelenmix
- 1 stevige peer
- 1 tl zout
- 1 tl gemalen peper
- 1 el tijmblaadjes, vers
- 1 handje walnoten
- 6 eieren
- 250 ml room
- 150 g blauwe kaas
- 10 salieblaadjes
- 100 ml olie om in te frituren

Bereidingswijze

1. Meng voor de bodem de bloem, boter, zout, eieren en 4 el water in een mengkom en mix tot het een mooi, samenhangend deeg is. Is het nog wat droog, voeg dan meer water toe. Vorm er een bal van.
2. Verpak het deeg in keukenfolie of een waxdoekje en laat het een half uur rusten in de koelkast (of gebruik kant-en-klaar koelvers quichedeeg).
3. Verwarm de oven voor op 200 °C.
4. Bestrooi je werkblad met wat bloem. Rol het gekoelde deeg uit tot het de grootte van je bakplaat heeft. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Rol het deeg om je deegroller en rol het uit boven je bakplaat. Je kunt het deeg ook direct met de hand uitdrukken op het bakpapier in de vorm, als je dat makkelijker vindt.
5. Prik met een vork wat gaatjes in de bodem en zet het even koud weg, mag ook in de vriezer.
6. Bedek de deegbodem met nog een vel bakpapier en schud er bakbonen of gedroogde bonen in. Bak de bodem nu een half uurtje voor, verwijder de bakbonen en het bakpapier daarna en zet opzij.
7. Snij ondertussen de prei in dunne, schuine ringen.
8. Borstel de paddenstoelen schoon. Snij ze in dunne plakken. Laat kleine paddenstoelen heel. Bak ze kort in wat hete boter en zet opzij.
9. Schaaf de peer in dunne plakken.
10. Klop eieren, room, kaas, tijm, peper en zout door elkaar. Schenk op de voorgebakken bodem. Verdeel er de prei, paddenstoelen, peer en walnoten over. Bak nog 30 minuten in de hete oven.
11. Frituur de blaadjes salie kort in een laagje olie, zodat ze crispy worden. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier en strooi ze over de taart.

Moussaka

Beroemde Griekse ovenschotel en niet voor niets. Wil je het liever vegetarisch houden? Vervang het gehakt dan door vegetarisch gehakt. Net zo lekker!



Ingrediënten

- 400 g aardappelen
- 2 aubergines
- 2 uien
- 3 tenen knoflook
- 300 g gehakt
- 200 g tomaten
- 2 laurierblaadjes
- 2 el olijfolie
- 80 g oude kaas

Bechamelsaus

- 60 g bloem
- 60 g boter
- 500 ml melk
- 2 eieren
- mespunt nootmuskaat

Bereidingswijze

1. Schil de aardappels en kook ze in een minuut of 10 gaar. Giet de aardappels af, laat afkoelen en snijd ze daarna in plakjes.
2. Snijd de aubergine in dunne plakjes en bak daarna voor enkele minuten in olie. Haal uit de pan en zet apart.
3. Hak de ui en knoflook fijn en roerbak samen met het gehakt in olie.
4. Snijd de tomaten in kleine blokjes en voeg, met een scheutje water, laurierblad, peper en zout toe aan het ui-gehaktmengsel. Laat ongeveer 15 minuten sudderen.
5. Verwarm de oven voor op 180 °C.
6. Maak nu de bechamelsaus. Laat de boter in een pannetje smelten en roer de bloem erdoor tot het een balletje vormt. Voeg daarna al roerende de melk, wat zout en nootmuskaat toe. Zet het vuur uit. Klop de eieren los en roer dat door de saus heen. Laat iets afkoelen.
7. Vet een ovenschaal in en leg de helft van de aardappels erin (let erop dat ze een beetje netjes liggen). Leg daarop de helft van de aubergineplakken, een beetje geraspte kaas en de gehaktsaus. Daarop komt een tweede laag aardappelen en aubergine. Maak de moussaka af door de bechamelsaus over de lagen te schenken en bestrooi met een restje geraspte kaas.
8. Bak de moussaka in ongeveer 40 minuten af tot er een goudbruin korstje te zien is. Een kwartiertje laten afkoelen en dan aansnijden.

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

Odin

fas

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische Chinese kool

Peeters Mertens in Neer, Nederland

biologische aubergine

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische wilde wortelen

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biodynamische rode uien

Nieuw Bonaventura in 's-Gravendeel, Nederland

biologische kastanjechampignons

Heereco in Uden, Nederland

biologische Triomph de Vienne peren

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische witte druiven

Haciendas Bio in Montijo, Spanje