

2 oktober: Bio-diner met ecooloog Ronald Buiting

Antropia organiseert dit jaar samen met Odin een serie bio-diners met elk een eigen thema. Bij deze diners zorgt Eric van Veluwen samen met de koks voor een mooi menu, terwijl er steeds ook één of meer sprekers zullen zijn rondom het thema van die avond. Lees hieronder over het aankomende bio-diner.



Groei & verstedelijking: de demografische trends

De Regionale Bevolkings- en Huishoudensprognose 2020-2050 voorspelt dat grote en middelgrote steden, evenals de randgemeenten daaromheen, tot 2035 zullen blijven groeien. Amsterdam zal naar verwachting de meeste nieuwe inwoners ontvangen, terwijl Ouder-Amstel relatief het sterkst zal groeien met 40,9%. Zuidplas en Diemen volgen met respectievelijk 40,6% en 28,2% groei. Kleinere gemeenten aan de randen van het land, met name in het noordoosten van Groningen, Drenthe en de Achterhoek, zullen naar verwachting te maken krijgen met bevolkingskrimp.

De uitdaging voor stedelijke leefbaarheid

De grote vraag is: hoe houden we Nederland leefbaar, met name de verstedelijkte gebieden? Hittestress, droogte, overgelopen straten bij stortregens - het zijn urgente uitdagingen. Ecooloog Ronald Buiting zegt: "Alles draait om biodiversiteit en een evenwichtige ecologische balans. Ik geloof dat een gezonde relatie tussen mens en natuur de basis is voor een toekomstbestendige wereld." Tijdens het Biodiner neemt Ronald je mee in de uitdaging die ons te wachten staat. Hij zet complexe zaken uiteen, maar laat vooral zien hoe je deze complexe vraagstukken simpel kunt benaderen, en wat je zelf - en samen in je eigen leefomgeving - daaraan kunt doen.

Groen als kern voor een leefbare stad

Ronald zal vertellen over de stad van de toekomst: de leefbare stad. De Leefbare Stad 2050 is een woonomgeving met een hoge kwaliteit van leven, waarin groen een essentiële rol speelt. Bomen, parken, groene daken, gevels en tuinen zorgen voor verkoeling, bescherming tegen wateroverlast en nodigen uit tot bewegen en ontmoeten. Bovendien vormt dit groen een waardevol leefgebied voor vele dier- en plantensoorten, wat de stedelijke biodiversiteit versterkt.

De kosten zijn 45,00 én inclusief welkomstdrankje.

Scan de QR-code om je aan te melden voor het bio-diner.



Bloemkoolcake met roquefort

Groente in een cake, dat kan gewoon heel chique zijn. Lekker met zoete pruimen-uienchutney.



Ingrediënten

- 500 g bloemkool
- 4 eieren
- 100 ml melk
- 100 ml yoghurt
- 150 g (schapen)roquefort
- 200 g bloem
- 2 tl bakpoeder

Benodigdheden

- Cakevorm
- bakpapier

Bereidingswijze

1. Warm de oven voor op 175°C.
2. Vet een cakevorm in en leg een strookje bakpapier op de bodem.
3. Snij de bloemkool in roosjes en blancheer ze 8 minuten. Stort ze in een vergiet en laat even uitdampen.
4. Kluts de eitjes samen met de melk en yoghurt goed door elkaar. Snij of kruiel de roquefort in stukjes en schep erdoor.
5. Meng de bloemkool met een flinke hoeveelheid zwarte peper door het beslag. Voeg ook de bloem met het bakpoeder toe en roer alles goed door elkaar.
6. Schep het mengsel in de vorm en bak de cake in het midden van de oven in 1 uur gaar.
7. Check met een satéprikker of de cake gaar is. Als het nog te nat is zet je het nog een kwartiertje terug.
8. Laat de cake iets afkoelen in de vorm, stort hem dan voorzichtig op een mooie schaal en serveer bijvoorbeeld met pruimen-uienchutney.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Gratin met andijvie en ui

Een eenvoudige ovenschotel met andijvie en aardappel. Lekker bij een gevulde portobello of een stukje vlees of vis.



Ingrediënten

- 250 g andijvie, in reepjes
- 4 middelgrote aardappelen, in dunne schijfjes
- 1 ui, in ringen
- 100 ml melk
- (Odin kruiden) zout
- zout en peper naar smaak
- 100 g geraspte pittige kaas
- ovenschaal, in geolied

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Leg de helft van de aardappelschijfjes in de ovenschaal. Bestrooi met peper en zout.
3. Leg een laagje andijvie op de aardappelen.
4. Hierop leg je de uien.
5. Dek af met de rest van de aardappelschijfjes. Bestrooi met peper en zout.
6. Schenk de melk over de aardappelen. Strooi de geraspte kaas erover. Dek af met aluminiumfolie. Zet ongeveer 40 minuten in de oven. Haal de folie eraf en laat de kaas nog even goudbruin worden.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische bloemkool

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biologische pastinaak

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biologische andijvie

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biodynamische gele uien

Gaos in Biddinghuizen, Nederland

biologische rode paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische Cox's Orange Pippin appels

Grandia Fruit in Meteren, Nederland

biologische Legipont peren

Ponoma in Everdingen, Nederland