

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.

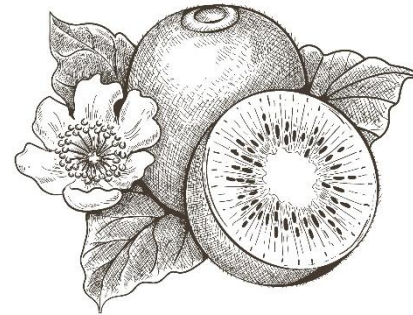
De kosten zijn 45,00 én inclusief welkomstdrankje.

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



Vegan kiwitaart

Deze vegan kiwitaart kun je maken met elk soort (seizoens)fruit dat je maar wilt. Wij gebruiken dubbele kiwi's, maar het kan natuurlijk even goed met de 'normale' kiwi en ander seizoensfruit dat je lekker vindt!



Droge ingrediënten

- 180 g speltbloem
- 80 g amandelmeel
- 1 el bakpoeder (wijnsteen)
- 1/2 tl zeezout
- 90 ml zonnebloemolie
- 90 ml maple siroop

Natte ingrediënten

- 250 ml haveremelk
- 100 ml sojaroomb
- 80 ml rijststroop
- 3 el amandelpasta
- 1 citroen (rasp en sap)
- snuffje zeezout
- 3 el maïzena
- fruit van het seizoen (wij gebruiken kiwi's!) + wat rijststroop en citroen

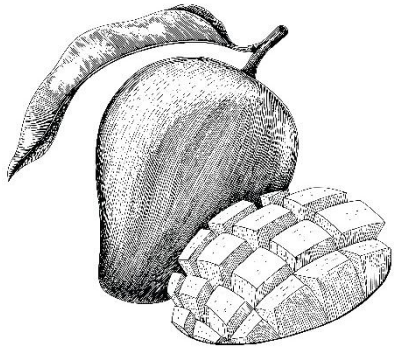
Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 170 °C.
2. Meng de droge ingrediënten en maak er een mooi deeg van.
3. Beleg een bakvorm met het deeg en zet in de oven, tot het goudbruin kleurt.
4. Meng de natte ingrediënten en breng al roerend aan de kook.
5. Laat het mengsel afkoelen en iets opstijven (eventueel in de koelkast).
6. Snij ondertussen de kiwi's in mooie stukjes, meng met wat citroensap en rijststroop.
7. Giet het roommengsel op de bodem en beleg met het fruit.

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

Hummus met mango en basilicum

Pittigzoete hummus met mango, kikkererwten en basilicum. Lekker op een knapperig broodje of als groentedip. Ook bij een Marokkaanse harira (dikke linzensoep) smaakt een broodje met deze hummus super!



Ingrediënten

- 200 g kikkererwten (blik)
- 30 g tahin
- 1/2 mango
- 1 el geroosterde sesamolie
- 1 teentje knoflook
- 1 tl kerriepoeder
- 1/2 citroen
- 1/2 tl sambal
- 1 snufje zout
- 1 handje basilicumblaadjes

Bereidingswijze

1. Doe de kikkererwten in een vergiet en spoel af.
2. Snijd de mango in blokjes.
3. Pers een halve citroen uit.
4. Doe deze en alle andere ingrediënten, behalve de basilicum en de andere helft van de citroen, in een keukenmachine en maal tot je een romige spread hebt.
5. Doe het in een mooi schaaltje, leg er wat partjes citroen naast en bestrooi met fijngehakte basilicum en eventueel een slietje sesamolie.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biologische Ingrid Marie appels
Grandia Fruit in Meteren, Nederland

biologische satsuma mandarijnen
Isola della Natura in Florida, Italië

biologische mango
Axarquia Tropical in El Morche, Spanje

biologische groene kiwi
Hage International, Nieuw-Zeeland