

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.

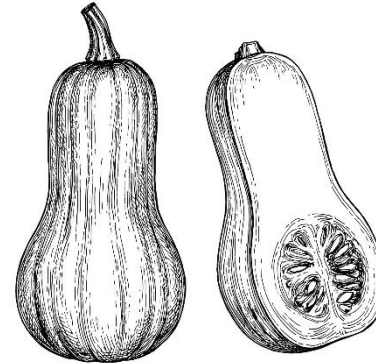
De kosten zijn 45,00 én inclusief welkomstdrankje.

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



Flespompoeen gevuld met prei en vegetarisch gehakt

Simpel herfstgerecht waarin de butternut of flespompoeen een hoofdrol speelt. Gevuld met gehakt is dit, samen met een salade een heerlijke maaltijd voor de donkere dagen.



Ingrediënten

- 1 kleine butternut
- 200 g prei
- 200 g vegetarisch gehakt
- zeezout naar smaak
- vers gemalen peper
- een scheutje olijfolie

Bereidingswijze

1. Halveer de flespompen in de lengte.
2. Verwijder de zaden met een lepel.
3. Leg beide helften in een grote pan met deksel met een laagje water en stoom beetgaar. Dit duurt ongeveer 10 à 20 min.
4. Let goed op dat de flespompoeen niet te zacht wordt.
5. Halveer de prei in de lengte en spoel goed af en snei tot kleine stukjes.
6. Verwarm olie in een pan met dikke bodem. Voeg de ui en later het vegetarisch gehakt toe.
7. Voeg daarna een klein scheutje water toevoegen en stoof in 10 min gaar.
8. Voeg als laatste zout en peper naar smaak toe en schep het mengsel van prei en vegetarisch gehakt in de flespompen.

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 kleine groentetas:

biologische broccoli

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biologische andijvie

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biologische flespompoen

De Waag in Neer, Nederland

biologische komkommer

De Noordhoek in Kapelle, Nederland

biologische suikermaïs

Otjens in Etten-Leur, Zuid-Afrika