

Podcast: Wat is biodynamische landbouw?

Biodynamische landbouw gaat nog een stap verder dan biologische landbouw. Maar veel mensen weten niet precies wat het inhoudt en wat de meerwaarde ervan is. Odin streeft naar zoveel mogelijk biodynamische producten in zijn winkels, leuk dus om tijdens de Demeter-weken dieper in te gaan op wat biodynamische landbouw eigenlijk is. We spreken met Gerjo Koskamp (BD-boer) en Annette Harberink (BD-opleiding Warmonderhof).

We bespreken vragen als 'hoe is biodynamische landbouw ontstaan? Wat is een 'levende bodem'? Waarom spreken biodynamische boeren over hun boerderij als een 'bedrijfsorganisme'? Wat zijn eigenlijk biodynamische preparaten? Is biodynamische landbouw echt beter voor de natuur en zijn biodynamische producten gezonder? Hoe zit het trouwens met de rol van dieren? Waarom speelt spiritualiteit een belangrijke rol in de biodynamische landbouw? En tenslotte: kan biodynamische landbouw de landbouw van de toekomst zijn?



Kijk en / of beluister de podcast via Spotify of YouTube



Spotify



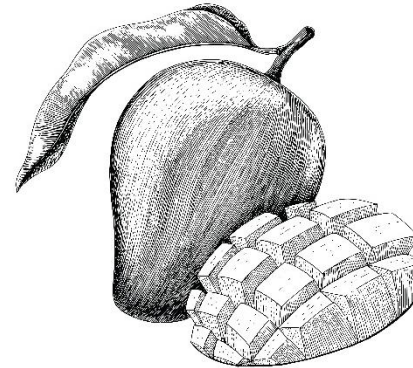
YouTube

Bloemkoolspies met mangokomkommersalade

Geroosterde bloemkool heeft een heel lekkere nootachtige smaak. Met het pittige sausje heb je the best of both worlds: een simpele Hollandse groente met een Aziatische twist. Ook zonder dierlijke ingrediënten is dit een lekker grill gerecht.

Ingrediënten voor spiesjes

- 300 gram bloemkoolroosjes
- 2 el sesamolie
- 3 el tamari
- 1 gesnipperde rode peper



Ingrediënten voor salade en saus

- halve mango
- halve komkommer
- 1 ui
- Halve limoen
- Handje verse munt, grof gehakt
- Handje verse koriander, grof gehakt
- 2 cm gemberwortel
- 2 knoflooktenen
- Scheutje sojasaus
- 1 tl maïzena
- 2 bosuitjes
- handje sesamzaadjes

Bereidingswijze

1. Kook de bloemkoolroosjes voor 10 minuten. Giet af, laat wat afkoelen. Klop een marinade met de sesamolie, de tamari en de rode peper. Marineer de bloemkool hier ongeveer een half uur in. Steek de roosjes aan dunne satéprikkers. Leg ze voor een paar minuten op een grillschaal, op een hete barbecue of bak ze bij slecht weer in een grillpannetje. Je kunt er ook nog lekkere vegetarische balletjes tussen steken.
2. Voor de salade: snijd mango, komkommer en ui in reepjes. Knijp de halve limoen erover uit en strooi de koriander en munt eroverheen. Meng goed door elkaar.
3. Maak het sausje: rasp de gemberwortel, hak de knoflook fijn. Verhit de olie en roerbak knoflook en gember een minuutje. Maak een papje van de maïzena met wat water. Voeg sojasaus aan de knoflook en de gember, laat heet worden en bind het met de maïzena. Klop even goed door elkaar en laat afkoelen. Leg de spiesjes op een bord, schep er wat saus over, bestrooi met gesnipperde bosui en sesamzaadjes. Eet de salade ernaast als side dish.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Plaatkaart met peer en paddenstoelen

Herfstmaken 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 bodem

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

Ingrediënten vulling

- 1 el boter
- 1 prei
- 1 bakje paddenstoelenmix
- 1 bakje eryngii paddenstoelen
- 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

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. Halveer champignons en snij de eryngii 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.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische prei

Eko de Eerste in Marknese, Nederland

biodynamische butternut

Thedingsweert in Tiel, Nederland

biodynamische rode bieten

De Lepelaar in Sint Maarten, Nederland

biologische komkommer

De Noordhoek in Kapelle, Nederland

biologische kastanje champignons

Nesco in Boekel, Nederland

biologische Santana appels

diverse telers

biologische Osteen mango

Axaquia Tropical in El Morche, Spanje

Week 41