

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



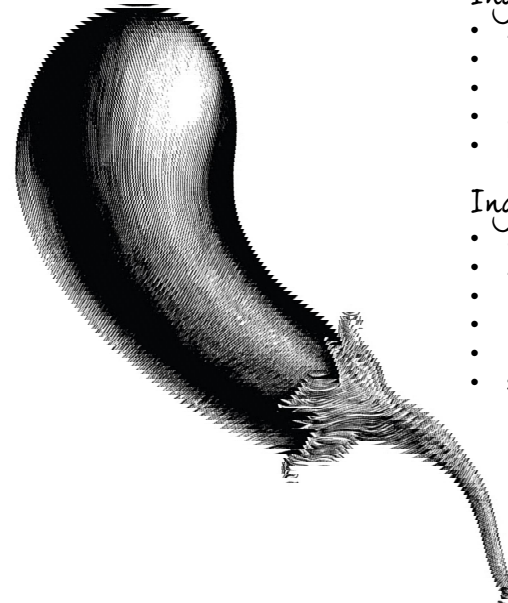
Spotify



YouTube

Gegrilde aubergine met bietenaioli

Gegrilde aubergine met aioli is superlekker en de oven doet (bijna) al het werk!



Ingrediënten:

- 2 aubergines
- 100 g granaatappelpitjes
- 1 el sesamzaadjes
- 5 el olijfolie
- peper & zout

Ingrediënten voor bietenaioli:

- 5 el mayonaise
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 1 bietje
- 1 el citroensap
- 1 tl citroenrasp
- snufje peper & zout

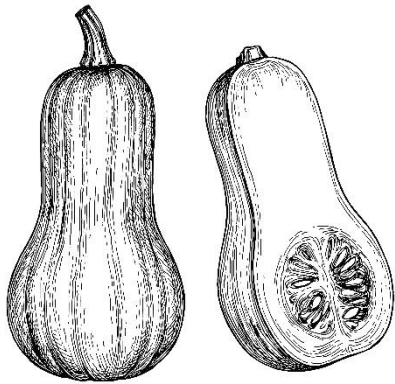
Bereidingswijze

1. Halveer de aubergines met steeltje in de lengte. Maak kruislings inkepingen in het vruchtvlees, maar laat de schil heel.
2. Leg de aubergines met de snijkant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met 5 el olie en bestrooi met peper en zout.
3. Rooster ca. 40 min. in de oven.
4. Mix ondertussen allen ingrediënten voor de aioli in een blender fijn.
5. Besprenkel dan met de bietenaioli en serveer met wat sesamzaadjes, granaatappelpitjes en verse kruiden of rucola!

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Tagliatelle met geroosterde flespompoen en ui

Lekker makkelijk als je een restje pompoen hebt, deze pastamaaltijd. Zo niet, dan moet je de pompoen nog even roosteren met wat kruiden en specerijen. Koop een pak verse tagliatelle en je maaltijd is verder zo bereid! De gefrituurde salie moet je echt proberen als je dat nog nooit hebt gehad.



Ingrediënten

- 1 pak verse tagliatelle
- 100 ml crème fraîche
- 1/2 middelgrote flespompoen, gehalveerd, zaadloos en in blokjes
- 1 ui, in 6 partjes gesneden
- 1 1/2 el olijfolie
- 1 tl gedroogde oregano
- 1/2 tl gedroogde rozemarijn
- 1/2 tl koek- of speculaaskruiden
- zout en peper
- 5-10 verse salieblaadjes
- frituurolie, kokosolie of ghee
- Zonnebloem- en pompoenpitjes met tamari

Bereidingswijze

1. Oven voorverwarmen op 200 graden. Doe de pompoenblokjes en de ui in een braadslede of ovenschaal.
2. Wrijf de groente in met de olie en strooi de oregano, de rozemarijn, de speculaas- of koekkruiden en het zout en de peper erover. Bak 20-30 minuten. Hussel tussendoor nog een keer door elkaar.
3. Als de pompoen gaar is, is het klaar. Haal uit de oven en zet weg.
4. Zet een pan water op om de tagliatelle te koken.
5. Verhit in een pannetje wat ghee of frituurolie tot het heet is.
6. Fruit de salie erin, ongeveer een halve minuut, die wordt dan knapperig.
7. Rooster wat pitten en blus af met een scheutje tamari en schep goed om.
8. Kook de tagliatelle gaar en giet af. Doe het in een schaal.
9. Doe de crème fraîche in een pan en schep het pompoen-ui mengsel erbij.
10. Eventueel nog wat zout en peper. Warm door en schep op de pasta.
11. Strooi er de salie en de pitten over

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groentetas:

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