

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



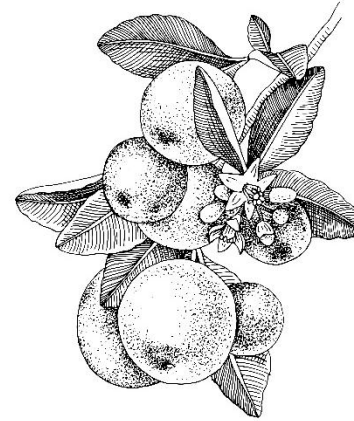
Spotify



YouTube

Witlofsalade met mandarijn en bietjes

Frisse salade met iets bitters, iets zoets en een beetje zout van de kaas, dat is een fijne combi! De knapperige nootjes zorgen voor een beetje crunch, lekker!



Ingrediënten

- 1/2 citroen
- 1 rode ui
- 2 el rode wijnazijn
- 2 stronken witlof
- 2 mandarijntjes
- 10 g peterselie
- 2 gekookte bietjes
- 400 g linzen (pot of blik)
- 50 g feta of verse geitenkaas
- 30 g geroosterde hazelnoten
- 2 el olijfolie
- 1 el agavesiroop
- 1/2 tl mosterd
- de wijnazijn van de uitjes
- zout en peper

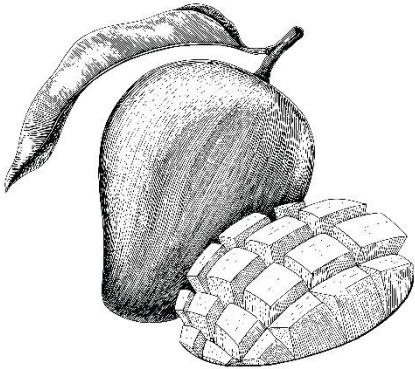
Bereidingswijze

1. Rasp de gele schil van de citroen en pers hem uit.
2. Pel en snij de rode ui in halve maantjes. Overgiet in een kommetje met wat rode wijnazijn. Laat 10 minuten staan.
3. Snij de kontjes van de witlofstronkjes. Halveer ze in de lengte, verwijder de harde kern en snij in dunne reepjes. Meng de witlof met het sap van de citroen.
4. Spoel de linzen goed af in een vergiet en laat uitlekken.
5. Pel de mandarijnen en verwijder zoveel mogelijk witte draadjes en velletjes.
6. Laat de bietjes goed uitlekken, dep ze eventueel droog met wat keukenpapier. Snij in partjes.
7. Klop een dressing van de olijfolie, de agavesiroop, mosterd en de azijn van de ui.
8. Meng de linzen met de witlof, rode ui, olie, helft van de peterselie, bietenblokjes en citroenrasp.
9. Verdeel de salade over de borden, leg de mandarijnenpartjes erop en verdeel de geitenkaas erover. Bestrooi met de hazelnoten en rest van de peterselie. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Bloemkoolspies met mango-komkommersalade

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.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biologische Sissired appels

Casters in Neerwinden, België

biologische Valencia sinaasappels

Sunday River in Addo, Zuid-Afrika

biologische Satsuma mandarijnen

Isola della Natura te Floridia op Sicilië, Italië

biologische Osteen mango

Axaquia Tropical in El Morche, Spanje