

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

Pasta met palmkool, kastanje champignons en linzen

Deze najaarspasta zit bomvol gezonde poweringredienten en staat lekker snel op tafel. Koken met seizoensproducten, duurzaam en smaakvol!



Ingrediënten

- 3 teentjes knoflook
- 250 g kastanjechampignons
- 200 g palmkool
- 200 g gekookte linzen
- 1 à 2 el roomkaas
- 400 g fusilli

Bereidingswijze

1. Snijd de knoflook in plakjes en fruit in een pan tot het geurig en licht gekleurd is.
2. Hak ondertussen de palmkool in dunne reepjes en bak mee tot de palmkool zacht begint te worden. Voeg eventueel wat water toe en dek de pan af met een deksel zodat de palmkool gaar kan stomen.
3. Snijd de champignons in plakjes en bak samen met de linzen mee met de palmkool.
4. Kook ondertussen de pasta volgens de verpakking gaar.
5. Doe alle groenten bij de gare pasta in de pan en roer er de roomkaas doorheen. Hoe meer roomkaas, hoe romiger de pasta wordt. Maak af met zout en peper naar smaak.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](https://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 groente- en fruittas:

biologische bloemkool

Eko de Eerste in Marknese, Nederland

biodynamische paksoy

Puur Origine in Grubbenvorst, Nederland

biologische courgette

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische kastanje champignons

Nesco in Boekel, Nederland

biologische Cox appels

Grandia Fruit in Meteren, Nederland

biologische Osteen Mango

Axaquia in El Morche, Spanje