

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



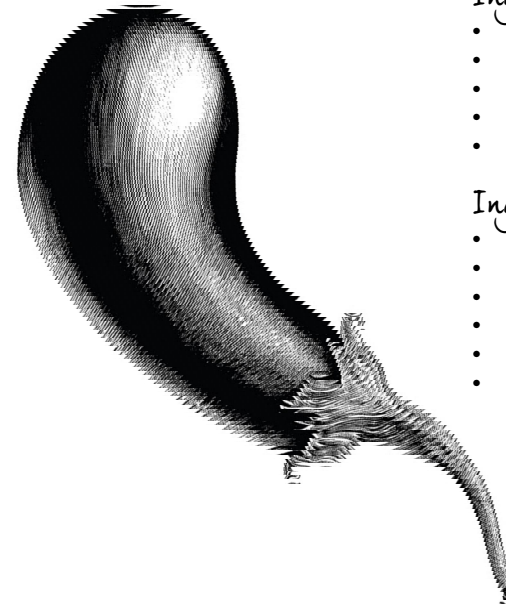
Spotify



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

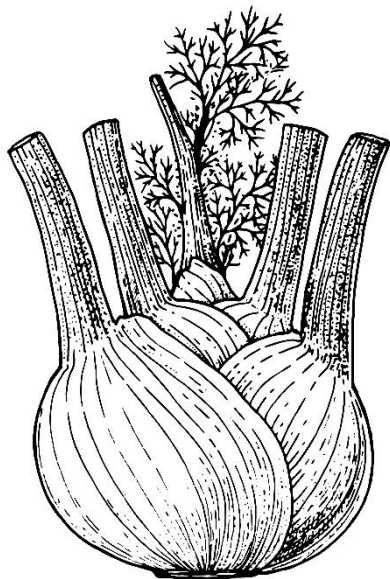
Bereidingswijze

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 ingredienten voor de aioli in een blender fijn.
5. Besprenkel de aubergines met de bietenaioli en serveer met wat sesamzaadjes, granaatappelpitjes en verse kruiden of rucola!

Deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](https://odin.nl)

Simpele geroosterde worteltjes en knolvenkel

Het hoeft niet altijd ingewikkeld... Dit is een lekker en snel groentegerecht. Eet dit bij een gegrild stukje vlees of een kaasburger bijvoorbeeld.



Ingrediënten

- 1/2 venkelknol
- 3 worteltjes
- wat olijfolie
- grof zeezout
- 1/2 tl komijn
- 1 1/2 takjes tijm
- zwarte peper

Bereidingswijze

1. Snijd de venkelknol in dunne schijven of parten en de worteltjes, als ze dik zijn, in de lengte doormidden of in vier parten.
2. Meng ze met de olijfolie. Leg ze op een grillschaal op de barbecue of op een met bakpapier beklede bakplaat in een op 200 graden voorverwarmde oven en strooi de peper, de komijn, de tijm en het zout erover.
3. Rooster ze in ongeveer 20 minuten gaar. Keer ze na 10 minuten een keer om.

Tip: Serveer bijvoorbeeld met een paar lepeltjes zeewiertapenade eroverheen.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biologische knolvenkel

Peter Mertens Bio in Neer, Nederland

biologische paksoy

Thedingsweert in Tiel, Nederland

biologische aubergines

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biodynamische bosje peterselie

De Lepelaar in Sint Maarten, Nederland

biologische kastanje champignons

Nesco in 's-Gravendeel, Nederland