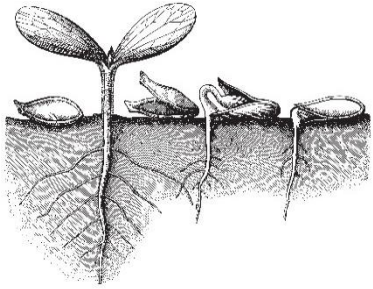


Filmtip: Onder het Maaiveld



"Er zijn meer organismen in één gram gezonde bodem dan er mensen zijn op aarde."
Ontdek de ongeziene wereld onder onze voeten in deze indrukwekkende film!

We moeten van koers veranderen, zoveel is duidelijk. In het licht van de klimaatcrisis en de opwarming van de aarde zullen boeren, consumenten en de voedingsmiddelenindustrie hun benadering van de landbouw en de producten die daaruit voortkomen ingrijpend moeten veranderen.

Wist je dat een theelepeltje grond meer levende organismen bevat dan dat er mensen op aarde leven? Het bodemleven is heel belangrijk voor ons mensen, maar toch weten we bar weinig over dat ondergrondse leven. Een gezond bodemleven zorgt ervoor dat de aarde water kan vasthouden in natte tijden en opslaan voor droge tijden, koolstof kan opslaan en water kan zuiveren. Ook worden voedingsstoffen in de bodem gerecycled door bodemdieren en helpen ze bij natuurlijke plaagbestrijding. Een vitale bodem is essentieel voor de verduurzaming van voedselproductie en helpt ons in de strijd tegen klimaatverandering.

In de film *Onder het Maaiveld* gaan de makers ondergronds en richten hun camera's op de onzichtbare micro-organismen tussen het weidegras: gezond bodemleven blijkt een voorwaarde voor een ecologisch evenwichtige landbouw. De film over een uiterst actueel thema laat de fascinerende wereld direct onder onze voeten zien en toont het grote belang van een gezonde bodem. Met een soundscape van componisten René Meister en Eric Blom.

Onder het Maaiveld is in de Nederlandse bioscopen en filmtheaters te zien. Een echte aanrader wat ons betreft!

Lees verder op Odin.nl/actueel

Courgetti met avocado-limoensaus

Licht, koolhydraatarm, en lekker! Met deze snelle "pasta"maaltijd kom je gemakkelijk aan een flinke hoeveelheid groente.



Ingrediënten

- 50 g pijnboompitten
- 2 teentjes knoflook
- 2 courgettes
- 2 avocado's
- sap van 1/2 limoen
- 1 el olie
- 1 tl gedroogde dragon
- zout en peper naar smaak
- 100 g parmezaan of vegan variant

Bereidingswijze

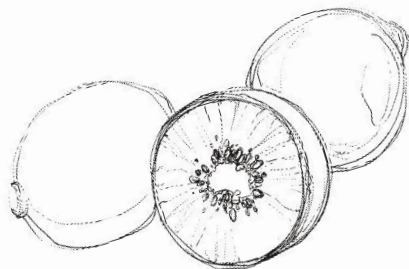
1. Rooster de pijnboompitten een paar minuten in een pan zonder olie op middelhoog vuur.
2. Snipper de ui en hak 1 knoflookteentje fijn.
3. Maak spaghetti van de courgettes. Dit kan met een speciale spiraalsnijder, dit is een apparaatje waarmee je mooie sliertjes kunt snijden van hardere groentes, maar je kunt het ook raspen met een grove rasp of met een keukenmachine.
4. Verwarm de olie in een wok- of hapjespan. Fruit de gesnipperde ui en de fijn gehakte knoflook glazig.
5. Voeg na een paar minuten de courgette toe en bak kort mee, af en toe omscheppend zodat ze nog wel wat bite hebben, maar door en door warm zijn.
6. Maak ondertussen de avocadosaus door de twee avocado's samen met het limoensap, het andere knoflookteentje en zout en peper naar smaak te puren tot een romig sausje.
7. Meng de courgetti met de saus en warm het geheel nog even heel kort door, bestrooi met de geroosterde pitjes en rasp er wat parmezaan of een andere pittige harde (vegan) kaas over.
8. Ook heel lekker met nog wat geroosterde of meegebakken cherrytomaatjes of stukjes zalm.

Kiwismoothie met avocado

Dubbele kiwi's doen het goed in een salade met witlof of postelein bijvoorbeeld, maar kunnen ook een lekkere kickstart van de dag zijn in deze plantaardige smoothie !

Ingrediënten

- 1 dubbele kiwi of 2 gewone
- 1 banaan
- 150 ml amandelmelk
- 100 ml sinaasappelsap
- 1 avocado
- Eventueel 30 g havermout



Bereidingswijze

1. Schil en snij de kiwi, de banaan en de avocado in grove stukken.
2. Meng met de andere ingrediënten in de blender of met de staafmixer tot een romige smoothie.
3. Voor een steviger ontbijtje kun je er nog havermout of -vlokken aan toevoegen.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische witlof
Puur Origine in Grubbenvorst, Nederland

biodynamische courgette
De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische komkommer
De Noordhoek in Kapelle, Nederland

biodynamische winterpostelein
De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische waspeen
De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische Comice peren
Vd Erve in Goudswaard, Nederland

biodynamische dubbele kiwi
Ceglia in Ardea, Italië

Week 10 – 7 t/m 10 maart 2023