

Biodynameren: smaakvol-gezellig- inspirerend

Samen eten aan een lange tafel op een biodynamische boerderij, waarbij ook boer en kok aanschuiven. Dat kan bij de Biodynamische Diners, die worden gecombineerd met een rondleiding op de boerderij.



Het begin

Dit project is in mei 2022 van start gegaan bij 4 boerderijen. Alle zeven diners waren toen snel uitverkocht. Er waren diners bij De Stadsboerderij in Almere, op Sophia's Tuin in Oosterhout en op de Pluktuin van Geesje in Oudkarspel. Koks waren Marion Pluimes en Ilse van den Bosch (initiatiefnemer van het project)..

Veel gasten lieten weten genoten te hebben van het eten, de verhalen en de passie en ze hebben de achtergronden en praktijk van biodynamische landbouw beter leren kennen.

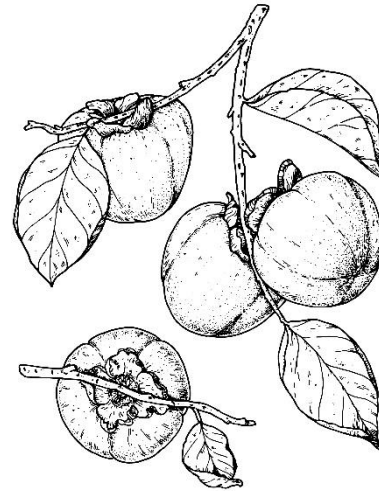
Dit jaar

In 2023 zijn er al meer dan 20 diners met heel veel succes georganiseerd en er zijn steeds meer boerderijen die mee doen. De kok zet met biodynamische inzichten het werk van de boer voort in de keuken. Dat geeft verrassende gerechten vol levenskracht, voedend voor lichaam, ziel en geest. Er komen nog enkele diners aan de komende tijd. Echt heel leuk om aan mee te doen!

Kijk voor data en locaties van diners in 2023 op bdvereniging.nl/doe-mee/activiteiten/biodynamisch-dineren/

Havermout met wortel, noten en kakifruit

Warme havermoutpap is toch wel zo lekker om een wat frissere dag mee te beginnen. En wortel is helemaal geen gek ingrediënt daarin, dat zul je proeven! Combineer met typische carrot cake onderdelen als rozijnen en walnoten. Top af met frisse kakifruit.



Ingrediënten

- 100 g havermout
- 300 ml amandelmelk
- 2 wortels
- 2 el rozijnen
- 2 tl kaneelpoeder
- 1 el walnoten
- 1 kakifruit
- 1 el honing of ahornsiroop

Bereidingswijze

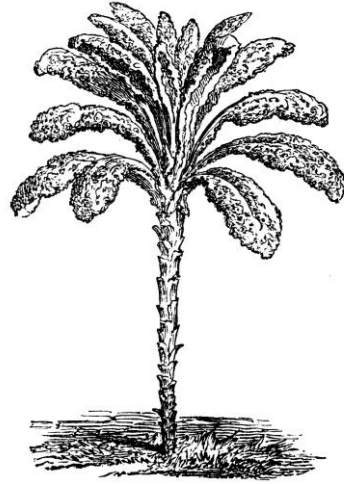
1. Rasp de wortel en meng de rasp met de havermout en de melk in een steelpannetje. Verwarm dit tot het kookt en zet dan laag. Laat een paar minuten doorgaren.
2. Voeg de rozijnen en de kaneel toe, warm even mee. Verdeel de pap over 2 kommen.
3. Hak de noten wat kleiner en snijd de kakifruit in blokjes of schijfjes.
4. Verdeel noten en fruit over de kommen en druppel er wat honing of ahornsiroop over.

Bonensoep met palmkool

De cavolo nero, ook wel (Toscaanse) palmkool of zwarte kool genoemd, komt goed tot zijn recht in deze verwarmende soep met bonen. Lekker voor de koude maanden!

Ingrediënten

- 2 uien
- 3 tenen verse knoflook
- 250 g wortel
- 3 stengels bleekselderij
- 200 g palmkool
- 2 laurierbladeren
- 1 blik gekookte cannellini bonen
- 1 blik gepelde tomaten
- 1 liter groentebouillon



Bereidingswijze

1. Snij de uien in ringen en hak de knoflook fijn.
2. Snij de wortels en de bleekselderij ook vast in kleine halve maantjes en snipper de palmkool in dunne reepjes.
3. Zet een soeppan op het vuur en fruit de ui in een paar minuten. Voeg daarna de knoflook toe en bak tot het geurig is.
4. Voeg de wortel, bleekselderij en de palmkool toe en laat iets slinken.
5. Giet de bouillon erbij en voeg ook de laurierbladeren, bonen en tomaten toe. Laat de soep nu voor circa 1 uur zachtjes koken tot alle groente zacht is geworden en de soep dikker is geworden.
6. Breng eventueel op smaak met zout en peper.
7. Serveer met ciabattabrood en gehakte peterselie.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biodynamische palmkool

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische oranje pompoen

De Watertuin in Groeningen, Nederland

biodynamische knolselderij

Bio Romeo in Ens, Nederland

biologische gele uien

TVA Organics in Dronten, Nederland

biologische rode paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische Doyenne du Comice peer

Tkalecz in Beesd, Nederland

biologische kakifruit

Haciendas Bio in Valencia, Spanje

Week 44 – 31 oktober t/m 4 november 2023