

Reminder: Kom Bioblitz met de Odin Imker!



Kinderen kunnen tijdens de Bioblitz helpen door een Bijensafari te doen! Met een zoekkaart onderzoek je planten, struiken en andere plekken en schrijf je op de zoekkaart welke soorten bijen je vindt. Misschien wel een Zandbij of een Rosse metselbij!

Biodiversiteit

Odin steunt de biodiversiteit op biologische bedrijven met Odin bijenvolken en door onderzoek naar de natuurwaarden. De Odin imkerij geeft concrete adviezen waarmee boeren en tuinders de biodiversiteit op hun bedrijf kunnen vergroten. Niet alleen voor bijen en andere insecten, maar uiteindelijk voor alle wilde dieren en planten. We doen graag met een groep Bioblitzes op een aantal bedrijven waar Odin bijenvolken staan. Zo komen we meer te weten over de wilde planten en dieren die er leven. Als deelnemer leer je op een leuke manier meer over het belang van een grote diversiteit aan natuur op landbouwbedrijven. Uiteraard vertellen de bedrijfseigenaren en onze imkers iets over het bedrijf, over de imkerij en over biodiversiteit.

Wat is een Bioblitz?

Binnen een bepaalde tijd en gebied ga je samen op zoek naar zoveel mogelijk soorten wilde planten en dieren. Je voert ze in via de app ObsIdentify. Het is een spannende en leuke manier om de natuur op een bepaalde locatie te ontdekken. Het is handig wanneer je vooraf ObsIdentify al hebt gedownload via jouw appstore.

Aanmelden Bioblitzes

6 mei 14.00 uur - 17.00 uur: Bioblitz Almere Vliervelden in Almere (FV)

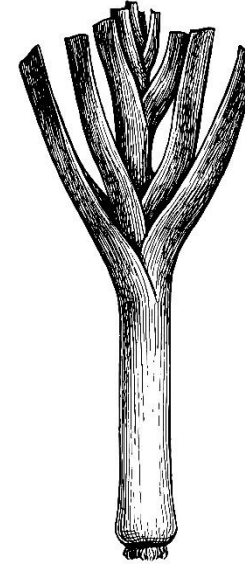
14 mei 10.00 uur - 13.00 uur: Bioblitz Fruitweelde in Ingen (GL)

21 mei 10.00 uur - 13.00 uur: Bioblitz De Beersche Hoeve in Oostelbeers (NB)

4 juni 10.00 uur - 13.00 uur: Bioblitz De Buitenplaats in Eenigenburg (NH)

Lees meer over de Odin Imkerij op odin.nl/over-odin/imkerij/

Vegan prei-venkelquiche



Deze quiche is natuurlijk ook lekker met andere groenten en nog wat noten bijvoorbeeld. Eet er een jonge bladsla bij met eetbare bloemen!

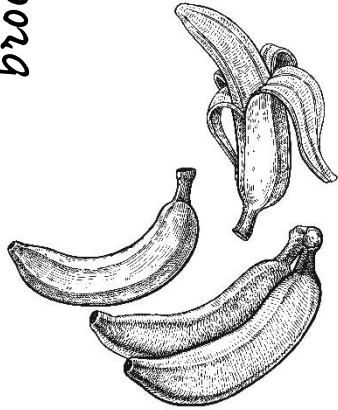
Ingrediënten

- 2 el olijfolie
- 2 st prei
- 300 g gemengde paddenstoelen
- 1 venkelknol
- 650 g tofu
- 1 tl dragon of 2 tl Italiaanse kruiden
- zout en peper naar smaak
- 1 rol hartige taartdeeg.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en vet de quichevorm in met wat olijfolie.
2. Snij de prei en de venkel in dunne ringen en spoel grondig af.
3. Laat beide goed uitlekken of droog even in een schone theedoek.
4. Veeg de paddenstoelen schoon en scheur ze in kleine stukken.
5. Verhit een eetlepel olijfolie in de koekenpan en bak de prei met de paddenstoelen ongeveer vijf minuten.
6. Mix de tofu met de kruiden en het zout in de blender.
7. Bekleed de quichevorm met het hartige taartdeeg.
8. Meng het tofumengsel met de groenten en verdeel over het deeg in de quichevorm.
9. Bak de quiche in 40 minuten in de oven gaar.

Bananen-wortel broodbeleg



Lekker lunchen met
vrolijke broodjes met
deze spread.

Ingrediënten

- 1 wortel
- 1 banaan
- 1 el (plantaardige) room
of crème fraîche
- 1 el citroensap
- snufje zout
- 1 handje gehakte
nootjes of
zonnebloempitten

Bereidingswijze

1. Rasp de wortel op een fijne rasp.
2. Prak de banaan tot moes en meng de geraspte wortel erdoor.
3. Maak de dressing van room, citroensap en een snufje zout en meng dan alles goed door elkaar tot een kleurige moes.
4. Strooi er op de boterham nootjes of pitten over. Het is ook lekker met rozijntjes erdoor!

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biodynamische prei

De Watertuin in Groeningen, Nederland

biodynamische Chinese kool

Biolatina in Sabaudia, Italië

biologische knolvrenkel

Jonicabio in Ginosa, Italië

biologische rode eikebladsla

P. Boer in , Nederland

biologische rode paprika

Camposeven in Murcia, Spanje

biologische Navelina sinaasappel

Río Tinto in Villalonga, Valencia, Spanje

biologische bananen

APPBosa in Sullana, Peru

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

Week 18 – 2 t/m 5 mei 2023