

PureBlu: 100% biodynamische blauwe bessen



Ze zijn begonnen op een verwaarloosd akkerbedrijf waar jarenlang intensief mais werd verbouwd, maar inmiddels worden er, na jaren van veel zorg, liefde en eerst omschakeling naar biologisch, op biodynamische wijze de mooiste blauwe bessen geteeld.

Wie zit er achter PureBlu?

"Wij zijn Edo Biewinga en Maria Buitenkamp. We begonnen in 2006 met het telen van blauwe bessen in Drenthe. We verkopen verse bessen, diepvriesbessen, blauwe bessensap en siropen. Inmiddels werken we biodynamisch en met veel zorg voor de natuur. De blauwe bessen die wij telen zijn van origine Amerikaanse bessen. Blauwe bessen bevatten diverse vitaminen en mineralen en zitten bomvol antioxidanten".

Wat komt er kijken bij de teelt?

"Voor blauwe bessen heb je een beetje een zurige, venige grond nodig en die vind je in Drenthe. Toen we bessen wilden telen hebben we veel verschillende plekjes bekeken en het land waar we nu zitten voldeed aan al onze eisen. Na 5 jaar konden we pas voor het eerst serieuze hoeveelheden oogsten."

Hoe gaan jullie om met plagen op het land?

"Veel telers gebruiken netten tegen vogels, maar het probleem is dat die daar vaak in verstrikt raken of dat jongen gescheiden raken van hun ouders. Dat willen wij niet. Daarom hebben we scholieren in dienst die als bijbaantje de spreuwen verjagen. Dit doen ze door veel geluid te maken, te klappen en door het veld te fietsen".

Lees meer op odin.nl

Er hebben al bijna 34000 mensen getekend voor gentechvrij eten! Geweldig! Maar we hebben nog meer handtekeningen nodig om het onderwerp besproken te krijgen in de Tweede Kamer. Wij willen keuzevrijheid! Teken jij ook?

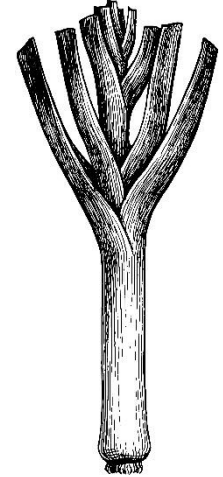


Vegan prei-venkel quiche

Snelle vegan quiche met prei, venkel en paddenstoelen. Lekker met een salade met jonge blaadjes en eetbare bloemen.

Ingrediënten

- 2 el olijfolie
- 2 st prei
- 250 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

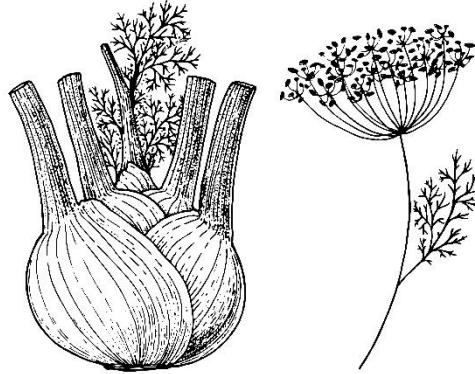
1. Verwarm de oven voor op 200 °C en vet de quichevorm in met een eetlepel olijfolie.
2. Snij de prei en de venkel in dunne ringen en spoel grondig af.
3. Veeg de paddenstoelen schoon en scheur ze in kleinere stukken.
4. Verhit een eetlepel olijfolie in de koekenpan en bak de prei met de venkel en de paddenstoelen ongeveer 10 minuten, totdat het meeste vocht verdampt is.
5. Mix de tofu met de kruiden en flink wat zout en peper in de blender.
6. Bekleed de quichevorm met het hartige taartdeeg
7. Meng het tofumengsel met de groenten en verdeel over het deeg in de quichevorm.
8. Bak de quiche in 40 minuten in de oven gaar.

Venkel-koolrabi-appelsalade

Veelzijdige salade waar je volop mee kan variëren.
Koolrabi, venkel en appel in een lekkere combi. Lekker zo of als bijgerecht.

Ingrediënten

- 1/2 venkelknol
- 1/2 koolrabi
- 1/2 appel
- 2 medjoul dadels
- 25 g geraspte kokos
- 50 g yoghurt of kokosstart
- 25 g walnoten
- 50 g druiven
- sap van 1/4 citroen
- beetje zout en peper



Bereidingswijze

1. Ontdoe de venkel van het groen en hou apart.
2. Snij de koolrabi, appel en venkel in jullienne (in dunne reepjes).
3. Snij de dadels in kleine stukjes.
4. Rooster de kokos in een droge koekenpan gelijkmatig goudbruin. Doe in een schaal en zet apart.
5. Doe hetzelfde met de walnoten. Rooster in een droge koekenpan en zet apart.
6. Klop een dressing van de yoghurt met het citroensap, wat versgemalen zwarte peper en de helft van de geroosterde kokos.
7. Doe de groente in een mooie schaal.
8. Roer de dressing erdoor en schep de rest van de geroosterde kokos er doorheen. Leg de dadel en appel erop en strooi de noten erover.
9. Tot slot nog wat venkelgroen en de gehalveerde druiven erover. Voeg zout en peper naar smaak toe.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische prei

Eijkelenburg in Gemert, Nederland

biologische aubergine

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biodynamische witte koolrabi

De Waog in Neer, Nederland

biologische tomaten

De Noordhoek in Kapelle, Nederland

biologische ijsbergsla

De Stek in Lelystad, Nederland

biologische Valencia sinaasappel

Rio Tinto Citricos in Valencia, Spanje

biologische bananen

APPbosa, Peru

Week 29 – 17 t/m 23 juli 2023