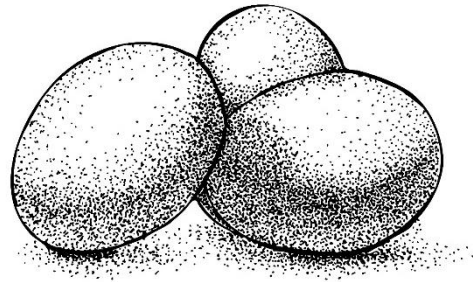


Sander Verbeek: waarom kies jij voor biologisch?

Al 40 jaar biologisch. Het zit in ons DNA. Maar wat drijft andere mensen om te kiezen voor biologisch?

Dit keer: Sander Verbeek, 38 jaar, boer, eigenaar van biodynamisch eierpakstation De Grote Kamp.



“Mijn familie heeft vele jaren een gangbaar eierpakstation gehad waarmee we aan alle grote retailers in Nederland leverden. Ik was in die tijd nog helemaal niet bewust bezig, ik deed gewoon mijn werk. Na enige tijd hebben we een biologische tak overgenomen en dat interesseerde mij eigenlijk veel meer dan die gangbare bulk. In 2019 hebben we uiteindelijk de keuze gemaakt om de niet-biologische tak te verkopen en enkel met het biodynamische stuk verder te gaan. Ik vind echt dat de intensieve manier van dieren houden in Nederland niet meer van deze tijd is en op de lange termijn ook niet meer houdbaar is. Ik wil, en met mij gelukkig vele anderen, laten zien dat het anders kan.

Bij De Grote Kamp proberen we de kringloop rond te krijgen. Zo hebben we bijvoorbeeld ook akkerbouwteelt om voer voor de kippen te verbouwen. En doordat we het nu kleinschaliger aanpakken, zien we waar de knelpunten zitten en kunnen we daarop inspelen. Zo verkopen we broerderhaantjes, dat zijn de hanen die in de intensieve pluimveeteelt direct worden gedood. Bij ons hebben ze een plek binnen het geheel. Het is superinteressant om hier mee bezig te zijn en ik ben heel blij met de keuze die we hebben gemaakt.”

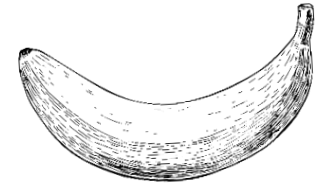
Meer artikelen lezen? Je vindt ze op Odin.nl/nieuws

Ontbijtburgers met banaan en pindakaas

Op zoek naar een verrassend ontbijtje? Wat dacht je van ontbijtburgerjes gemaakt van banaan & havermout met pindakaas en jam!? Wij denken de droom van elk (groot) kind!

Ingrediënten voor 4 burgerjes

- 1 1/2 rijpe banaan, goed fijn geprakt met een vork
- 100 g havermout, in een foodprocessor gemalen en 2 el ongemalen
- 1/2 el gebroken lijnzaad of 1 el chiazaad of een mengsel daarvan, even geweekt in 1 el warm water, of 1/2 ei
- 50 g en 1 el gehakte walnoten (even roosteren geeft meer smaak)
- 2 el pindakaas
- 1/2 el. ahornsiroop
- 1 tl kaneelpoeder



- Snufje zout
- 50 g blauwe bessen of gedroogde cranberries
- kokosolie of ghee om in te bakken
- toppings: pindakaas, jam/fruitbeleg, banaan, kokosvlokken, blauwe bessen, cranberries, walnoten

Bereidingswijze

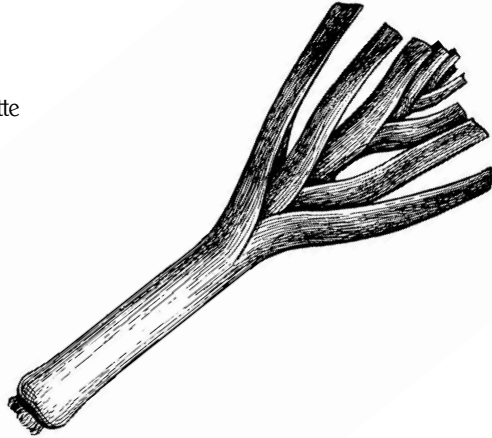
1. Meng de havermout met de banaan (hou een eetlepel of 2 achter) en het ei/water of het lijn- of chiazaadmengsel.
2. Doe de rest van de ingrediënten (behalve de blauwe bessen) in een kom en mix tot alles goed aan elkaar plakt. Misschien nog wat extra bananenpuree toevoegen als het mengsel te droog is. Als het mengsel juist te vochtig is, voeg je lepel voor lepel nog wat havermeel toe. Spatel de blauwe bessen door het mengsel. Als ze erg groot zijn, kun je ze doormidden snijden.
3. Vorm met natte handen burgerjes van het mengsel. Zet een koekenpan op het vuur en doe er wat kokosolie of ghee in.
4. Als dat goed heet is bak je de burgerjes zo'n 4-5 minuten goudbruin. Bak ze niet allemaal tegelijk en behandel ze voorzichtig, zodat ze niet uit elkaar vallen.
5. Draai om en bak nog 4 minuten tot ook deze kant goudbruin is. Leg ze op een bordje en smeer er wat pindakaas op, een klodder jam en leg daar weer een plakje banaan op.
6. Strooi er wat kokosvlokken, blauwe bessen en walnoten omheen. Enjoy!

Franse prei met vinaigrette

Met prei kun je echt veel meer dan alleen een simpele preischotel, wat dacht je van deze Franse prei met vinaigrette? Gebruik het malse deel van de prei en combineer het met de frizure vinaigrette en knapperige hazelnoten. Chique maar eenvoudig!

Ingrediënten

- 6 dunne preien
- sap van 1 citroen (of 75 ml witte wijn)
- 2 sjalotjes
- 3 el olijfolie
- 1 el appelazijn
- 1 tl honing
- 1 tl Franse mosterd
- 50 g geroosterde hazelnoten
- frituurolie



Bereidingswijze

1. Voor dit gerecht gebruik je alleen het malse witte en lichtgroene gedeelte van de prei. Snij het donkergroene blad eraf, snij de lichte stukken prei kruislings een stukje in aan de bovenkant en was het zand eruit.
2. Breng een grote pan water met wat zout en citroensap (of wijn) aan de kook.
3. Kook de hele preien gaar in zo'n 20 minuten. Laat even uitlekken op keukenpapier.
4. Hak of snij ondertussen de sjalotten heel fijn.
5. Klop een dressing van de olie, azijn, mosterd en honing.
6. Frituur de fijne reepjes preigroen in wat olie goudbruin en knapperig.
7. Leg de prei op een mooi bord of schaal en strooi de ui en de noten erover en de reepjes preigroen. Besprenkel met de dressing.

Tip: van de mooie stukken groen blad kun je nog wat ragfijne sliertjes snijden voor de garnering. Gebruik de rest in een pastasaus of soep!

...deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische prei

Ekogroente De Eerste in Marknesse, Nederland

biologische oranje pompoen

Bio Brothers in America, Nederland

biodynamische boerenkool

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische komkommer

Procutos Ecologicos, Spanje

biologische rode eikenbladsla

Biogarden in Bellegarde, Frankrijk

biologische sinaasappels

Rio Tinto Citricos in Valencia, Spanje

biologische bananen

Biodyanmiska, Peru

Week 48