



Haal de lente in huis met biologische bloembolletjes. Ze zijn niet alleen prachtig, maar geven ook een boost aan de biodiversiteit én het bodemleven. Onze bloembollen komen van Huiberts Biologische Bloembollen uit Sint Maartensvlotbrug. Bloembollen-telers John en Johanna Huiberts zijn aangesloten bij Caring Farmers en genomineerd voor Agrarisch ondernemer van het jaar 2023.

De basis van een gezond bodemleven

In 2013 gooiden John en Johanna Huiberts uit Sint Maartensvlotburg het roer om. John vertelt: "We gingen 'om' van een gangbaar bloembollenbedrijf naar biologisch. De directe aanleiding was een plaag van stengelaaltjes. Het werd ons namelijk duidelijk dat alleen op een biologische manier de bodem weer gezond kon worden. En een gezonde bodem geeft een gezond gewas."

In samenwerking met de natuur

Na de bollenoogst worden de percelen ingezaaid met gemengde groenbemesters voor meer biodiversiteit. Elke plant heeft haar eigen positieve eigenschap. John heeft een speciale plantmachine ontwikkeld, die de bollen plant en de bodem zo weinig mogelijk verstoort. De akkerranden langs de bollenvelden zijn ingezaaid met kleurrijke bloemen. Hier kunnen de natuurlijke vijanden van plagen zich ontwikkelen. Bijvoorbeeld lieveheersbeestjes en de larven van zweefvliegen die zich graag voeden met bladluizen.

"Wij maken onze compost zelf van onze restproducten uit de bollenteelt, denk aan de vellen van het bollenpellen."

Zo beneden, zo boven

Doordat er geen bestrijdingsmiddelen worden gebruikt, leven er in en op de bodem wormen, kevers en andere insecten. Deze diertjes zijn van levensbelang voor de jongen van onder andere de veldleeuwerik en patrijs. Deze vogels zijn dan ook volop aanwezig op de velden van John en Johanna. Binnen de gewasrotatie hebben zij ook percelen ingezaaid met wintervoedselakker-zaden. Een rijk mengsel dat niet wordt geogst maar speciaal voor akkervogels in de winter blijft staan.

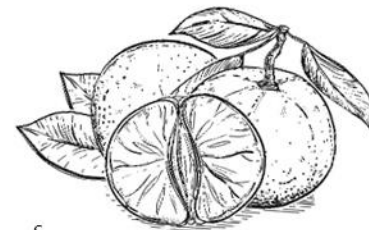
Lees verder op odin.nl/actueel

Preisalade met mandarijn

Crispy salade met prei, mandarijntjes en kaas. Combineer hem met een gebakken visje of eet 'm bij de lunch.

Ingrediënten

- 2 preien
- 3 mandarijnen
- 2 el Griekse yoghurt
- 1 el mayonaise
- sap van 1 mandarijn
- zout en peper
- 2 takjes dille
- 200 gram fenegriekkaas of pittige boerenkaas



Bereidingswijze

1. Snij de prei in halve, dunne ringetjes, was goed en laat uitlekken.
2. Pel de mandarijnen en snij de partjes in stukjes.
3. Snij de kaas in hele kleine blokjes.
4. Doe de fijngesneden prei, de mandarijnstukjes en de blokjes kaas in een saladekom.
5. Meng de yoghurt met de mayonaise en het mandarijnensap en een beetje peper en zout.
6. Goed door elkaar roeren.
7. Meng de dressing door de preisalade.
8. Bestrooi met wat fijngehakte dille.
9. Schep goed om en zet op tafel.

Courgette, champignons en pesto-kwark

Ovenschoteltje met courgette, champignons en pesto kwark. Een makkie om te maken, maak er een tomatensalade bij en eet smakelijk!



Ingrediënten

- 500 g courgette
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 250 g witte champignons
- peper en zout
- 4 el pesto
- 100 g volle kwark
- 100 g parmezaan of andere pittige kaas
- olie voor bakken en invetten

Bereidingswijze

1. Snipper de ui en pers de knoflook.
2. Was en snij de courgette in plakjes.
3. Verwarm de oven voor op 180°C.
4. Fruit de ui en de knoflook in olie.
5. Veeg de champignons schoon, snij in plakjes en bak even mee.
6. Breng op smaak met zout en peper.
7. Meng de pesto met de kwark.
8. Vet een ovenschaal in met wat olie.
9. Bedek de bodem van de schaal met een laag courgetteplakken, dan champignons, de helft van de pestokwark erover, weer een laag courgetteplakken, een laag champignons, pestokwark en sluit af met courgetteplakken.
10. Bestrooi met geraspte parmezaan of oude kaas.
11. Zet de schaal 20 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.
12. Serveer met een tomatensalade. Lekker hoor!

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biodynamische prei

De Watertuin in Groeningen, Nederland

biologische raapstelen

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische knolselderij

Bio Romeo in Ens, Nederland

biologische witte champignons

Nesco in Hernen, Nederland

biologische rode paprika

Eco Sur in Almeria, Spanje

biologische Conference peren

Bio de Jong in Marknesse, Nederland

biologische mango Kent

Gandules in Lima, Peru

Week 12 – 21 t/m 24 maart 2023