

Maak jouw eigen compost met de Bokashi



Met het voorjaar in aantocht; de bolletjes die boven de grond verschijnen en de bijen en vlinders die weer rondfladderen komt ook het verlangen bij velen om zelf zaadjes te planten in de grond. En hoe leuk is het dan om zelf ook compost te maken als gezonde voeding voor jouw plantjes? Een hele handige tool hier voor is de Bokashi-emmer!

Bokashi

Berto van Deelen is verantwoordelijk voor advies en verkoop van de afdeling Home & Garden van Agriton, vertelt er graag over. "De Bokashi is van al onze producten toch echt mijn favoriet. Het is gewoon zo eenvoudig en terug naar de basis. In een paar eenvoudige stappen maak je van etensresten een prachtige bodemvoeding voor je tuin. Wat ik voorheen als afval beschouwde, is nu een kostbare grondstof. Je wordt er wel een beetje hebberig van", lacht Simone.

De bodem verzachten

Bokashi is Japans en betekent 'gefermenteerd organisch materiaal' of letterlijk 'verzachten'. Fermentatie is een conserveringstechniek waarbij, zonder zuurstof en met nuttige micro-organismen, alle voedingsstoffen en energie worden behouden. "Met de Bokashi-emmer Essential verzamel ik alle keukenresten zoals schillen, stronkjes, maar ook klikjes", licht Simone toe. "Aan elke laagje voeg ik wat Bokashi Starter toe en druk alles goed aan. Bokashi Starter zijn tarwezemelen geënt met EM® ofwel effectieve micro-organismen. Dit maken we zelf op ons bedrijf. Als de Starter in aanraking komt met de etensresten, werkt dat als een aanjager en gaan de etensresten fermenteren. Een volle emmer laat ik nog twee weken staan en dan gaat het de bodem in. Bokashi is een makkelijk verteerbaar hapje voor het bodemleven. De planten doen het er erg goed op; je kan het zien aan een goed ontwikkeld wortelstelsel en ook hun weerstand verbetert."

Lees verder op Odin.nl/actueel of vraag er naar in jouw Odin winkel.

Raapstelenpesto

Roasted pit en pesto van voorjaarsgroente raapstelen! Heerlijk als dressing in een salade van knolvenkel, radijsjes en raapstelen. De pesto is zo gemaakt en erg lekker!



Ingrediënten

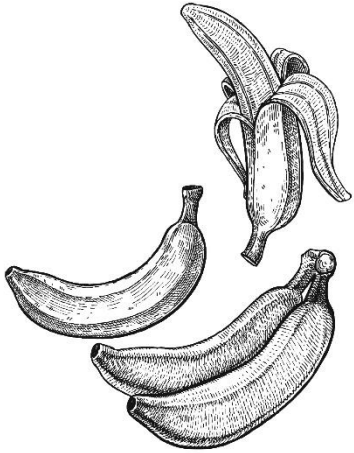
- 100 gram raapstelen
- 50 gram Parmezaanse kaas
- 1 teentje knoflook
- ½ citroen
- 1 el pijnboompitten of zonnebloempitten
- 200 milliliter olijfolie peper & zout

Bereidingswijze

1. Doe de raapstelen in een keukenmachine samen met de Parmezaanse kaas, knoflook, citroensap, pijnboompitten of zonnebloempitten, peper en zout en olijfolie.
2. Pulseer kort, zodat de structuur behouden blijft. Je kunt het ook met de staafmixer fijnmalen.
3. Serveer direct bij een salade of als spread op een broodje..

Bananenkoek met honing

Lekkere voedzame koek met banaan, honing en noten om bijvoorbeeld mee naar school of werk te nemen. Of gewoon bij een kop (gember)thee...



Ingrediënten

- 300 g zelfrijzend bakmeel
- 3 eieren
- 150 g zachte boter of margarine
- 2 el yoghurt
- 4 el honing
- 3 bananen, fijn geprakt
- 50 g rozijnen
- 100 g gemengde noten, grof gehakt
- eventueel een mespuntje vanillepoeder (of een zakje vanillesuiker)
- snufje zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Meng zachte boter met honing en meng er de eieren door.
3. Klop het mengsel mooi glad en meng er dan de yoghurt, geprakte bananen, gehakte noten en rozijnen door.
4. Meng het zelfrijzend bakmeel met zout en eventueel vanillepoeder en voeg dit al roerende toe aan het beslag.
5. Schep het beslag in een ingevet cakeblik en bak de koek ongeveer een uur in de oven op 175°C.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische bloemkool

Keltivia, in St. Méloir de Ondes, Bretagne, Frankrijk

biologische raapstelen

Bio van Dijk, in Utrecht, Nederland

biodynamische pastinaak

De Lepelaar in Sint Maarten, Nederland

biologische rode uien

Bonaventura in 's Gravendeel, Nederland

biodynamische radijsjes

Biolatina, Sabaudia, Italië

biologische Moro sinaasappels

Biohortus, , Sicilië, Italië

biologische bananen

Biodynamiska, Peru

Week 9 – 28 februari t/m 3 maart 2023