

# Vitale voeding - De waarde(n) van Demeter



Biodynamisch gaat nog een stap verder dan biologisch. Stichting Demeter, die dat keurmerk uitreikt, gaat uit van 5 kernwaarden. In deze uitgave aan het woord: chef Marion Pluimes.

## Fitter door biodynamisch

"Ik durf echt wel te stellen: als je biodynamisch eet, ben je fitter. Door de manier waarop biodynamische producten worden geteeld, dus zonder kunstmest of gifstoffen en met aandacht voor de natuur, worden groenten veel krachtiger. Als je biodynamische producten bewaart, blijven ze door hun levenskracht doorgroeien na de oogst, behouden langer hun smaak en verleppen niet snel. De groenten bevatten meer voedingsstoffen voor je lichaam. Ik werk met zaadvaste biodynamische producten. Deze groenten kunnen zichzelf voortplanten als je hun zaad gebruikt, in tegenstelling tot veel hedendaagse groenten die dat niet meer kunnen".

## Muffe schuur en zout

"Je kunt het verschil proeven tussen een biodynamisch product en een gangbare variant. Zo bereidde iemand laatst iets met knolselderij en ik proefde muffe schuur in plaats van de uitgesproken smaak van een goede knolselderij. De smaak zegt heel veel over de vitaliteit van een product. Ik heb ook regelmatig dat leerlingen in mijn kookles zeggen: wat is het zout! Dan hebben we er bijna geen zout over gedaan, maar de smaken van de biodynamische producten zijn zo uitgesproken dat ze het gewoon niet weten te plaatsen."

Marion Pluimers is kok bij the Loffly Chef, docent bij de Groene Kookacademie, diëtist, productontwikkelaar en cateraar. Ze kookt altijd met biodynamische producten.

## Ontbijburgers met banaan en pindakaas

Dit is wel een heel verrassend ontbijtje! Wat dacht je van ontbijburgertjes gemaakt van banaan & havermout met pindakaas en jam?! Een lekkernij voor zowel jong, als oud!



## Ingrediënten

- 1,5 banaan
- 100 gr havermout (in een foodprocessor gemalen en 2 el ongemalen)
- 1 el gebroken lijnzaad of 1 el chiazaad of een mengsel
- 1 el gehakte walnoten
- 2 el pindakaas
- ½ el ahornsiroop
- 1 tl kaneelpoeder
- snuffje zout
- 50 gr blauwe bessen of gedroogde cranberries
- kokosolie of ghee om in te bakken

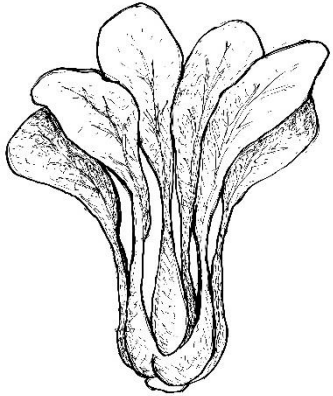
## Bereidingswijze

1. Meng de havermout met de banaan en het lijn- of chiazaad(mengsel)
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 bananenpuree toevoegen als het mengsel te droog is. Als het mengsel juist te vochtig is, voeg dan nog wat havermeel toe. Spatel de blauwe bessen door het mengsel.
3. Vorm met natte handen burgertjes van het mengsel. Zet een koekenpan op het vuur en doe er wat kokosolie of ghee in
4. Als het goed heet is, bak je de burgertjes in zo'n 4 á 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 ze ook aan deze kant bruin zijn. 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!

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

# Stamppot paksoi met gebakken uienringen

Deze keer geen wok gerecht met paksoi, maar een stamppot! Met hartige uienringen voor een knapperige bite. Wil je een frisse touch? Voeg dan piccalilly toe.



Bob Lehey

## Ingrediënten

- 750 gram aardappelen
- zout en peper
- 1 grote ui
- 1 struik paksoi
- 75 gr mosterdkaas
- 2 el bloem
- 10 gr boter
- ½ bekerdje zure room
- evt 1 el piccalilly of mosterd

## Bereidingswijze

1. Kook de aardappelen met wat zout gaar
2. Pel de ui en snijd hem in ringen
3. Snij de paksoi in dunne repen en de kaas in blokjes
4. Wentel de uienringen door de bloem en bak ze in hete olie op hoog vuur bruin
5. Stamp de aardappelen met enkele lepels kookvocht fijn en schep er de paksoi reepjes, de kaas, de zure room, de piccalilly (of mosterd) en wat peper en zout door
6. Warm de stamppot goed op en garneer met de uienringen

# Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische paksoi

Gert van Brakel in Tholen, Nederland

biologische paarse koolrabi

Camposeven, Spanje

biodynamische groene pompoen

Gaas in Swifterbant, Nederland

biologische rode paprika

Camposeven, Spanje

biodynamische rode uien

Bonaventura in Ternaard, Nederland

biologische clementines mandarijnen

Berrynest, Spanje

biologische bananen

APPBOSA, Peru