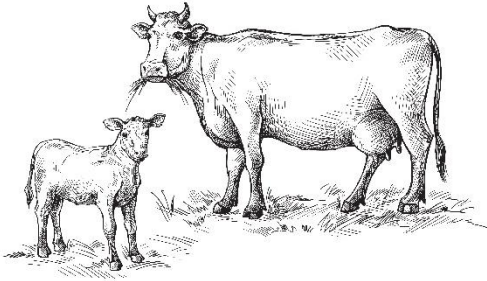


Maand van het Kalf



Kalfjes bij de koe. Daar houden we bij Odin van. Het klinkt zo natuurlijk en gewoon dat je zou vergeten dat het nog maar heel weinig voorkomt. Bijna altijd worden kalfjes meteen na de geboorte weggehaald bij de moederkoe.

De hele maand juni staat in het teken van boerderijen waar (een deel van) de kalfjes voor langere tijd bij hun moeder mogen blijven. Hoewel dat de normaalste zaak van de wereld lijkt, is dat hoogst uitzonderlijk. Slechts bij zo'n 25 melkveehouders van de 15 duizend is dat het geval. De Maand van het Kalf moet hier verbetering in brengen. In het hele land zijn er open dagen voor consumenten, kennissessies voor boeren en diverse acties van dierenwelzijnsorganisaties.

Juni, Maand van het Kalf

De Maand van het Kalf openen we samen met Caring Farmers op 1 juni om 11:00 uur en wordt feestelijk geopend bij het melkveebedrijf van Gerard Keurentjes in Rutten. Vanaf 2 juni zijn er verspreid door het land 8 open middagen voor consumenten. Daarnaast organiseren 7 boeren een ochtend voor melkveehouders die interesse hebben om meer te horen over de hobbels, leermomenten en voor- en nadelen van het houden van kalfjes bij de moederkoe.

Ook bij Odin vinden we dit thema belangrijk. Daarom organiseren we verschillende activiteiten en zijn er aanbiedingen van de 'kalf-bij-koe-boeren' zoals panir en geraspte kaas van Boerderij Ruimzicht. Wakker Dier start een verkiezing voor de beste boerderij met kalfjes bij de koe.

Kijk op Caringfarmers.nl voor het hele programma en om je aan te melden voor een open dag of boerenbijeenkomst.

Hoe meer mensen zuivel kopen van boerderijen waar de kalveren bij de koe mogen blijven, hoe meer boeren kunnen omschakelen. Doordat onder andere Zuiver Zuivel is gestart met kalfbijkie-melk, kon een vierde boer omschakelen.

Lees meer over de maand van het Kalf op Odin.nl/actueel/nieuws

Spitskool met appel en rozijnen

Spitskool is een veelzijdige groente. Je kunt 'm rauw of gekookt eten, geroosterd op de bbq of even bakken en stoven, zoals in dit recept. Lekker voedzaam met een gestoomde rijst of een ander graan.



Ingrediënten

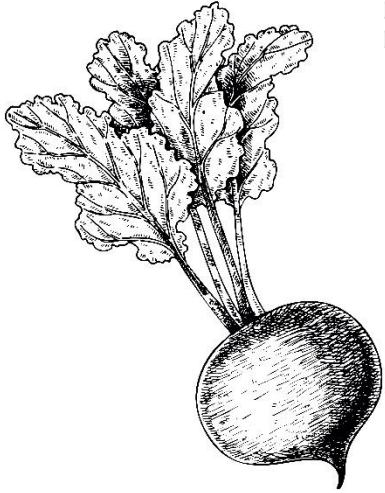
- 500 g spitskool
- 1 appel
- 1 tl karwijzaad
- 1 tl kerriepoeder
- een handvol rozijnen, geweld
- een stukje gemberwortel, fijngeraspt
- 1 el muntblaadjes, fijn geknipt
- 50 ml kokosroom
- peper en zout
- 50 g gemengde noten, grof gehakt
- 250 g rijst, gierst, bulgur of een ander graan

Bereidingswijze

1. Snij de kool in reepjes.
2. Snij de appel in blokjes.
3. Verhit wat olie in een wok of grote koekenpan en bak de kool ongeveer een kwartier samen met de rozijnen, appelstukjes, gember, kruiden en specerijen en roer het regelmatig om.
4. Voeg de kokosroom toe en laat nog even
5. Kook of stoom ondertussen de gierst, rijst of bulgur gaar.
6. Rooster de noten in een droge koekenpan.
7. Serveer het graan met de kool en strooi er de nootjes over.

Rode bieten-fruitsmoothie

Lekker kleurtje en een fris begin van de dag. Varieer met fruit bij je rode biet. Het kan ook met blauwe bessen of frambozen, kersen....



Ingrediënten

- 2 gekookte rode bieten
- 200 g watermeloen of aardbeien
- 1 stuk gemberwortel
- 500 ml kefir of appelsap
- evt. wat agavesiroop of honing
- Klein snuffje kardemom

Bereidingswijze

1. Snij de rode biet en de watermeloen of aardbeien in kleine blokjes. Rasp de gember en knijp het raspsel in je handpalm goed uit, dan heb je alleen het sap en niet de vezels.
2. Doe deze ingrediënten samen met het sap of de kefir in een mengbeker en pureer met een staafmixer. Eventueel kun je nog wat vocht erbij gieten, als het niet dun genoeg is.
3. Serveer de smoothie meteen!

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische spitskool

De Waag in Neer, Nederland

biologische aubergine

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische rode bieten

Bio Beta in Zeewolde, Nederland

biologische komkommer

De Noordhoek in Kapelle, Nederland

biodynamische kropsla

Tuinderij De Stek in Lelystad, Nederland

biologische Elise appel

Stoop in Dronten, Nederland

biologische watermeloen

Nijar Green in Almeria, Spanje

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

Week 22 – 30 mei t/m 2 juni 2023