

recepten

zomer

Zomerrecepten

Groentetaartje

Cheesecake proteïne bars

Rijtsalade met chili jackfruit

Zuurdesem flatbreads

Vegan barbecuespiesjes

Flensjes met hangop en perzik

Rosé bowl met zomerfruit

Vlierbloesemsiroop

biologische foodcoop

Odin

Puur & Vitaal

Steeds maar weer komen we erachter hoe ontzettend belangrijk het is om je geest en je lichaam gezond te houden. Voor deze editie zijn we daarom op zoek gegaan naar natuurlijk comfort food, om je lijf en mind in topvorm te houden. Ga je een dagje weg op de fiets of heb je flink gesport? Met de cheesecake bars met proteïne van Loes is je lichaam zo weer hersteld. En op warme zomerdagen geniet je bijvoorbeeld van de vegan barbecuespiesjes en de rosé bowl van Janneke, de zuurdesem flatbreads van Sanne of het mooie groentetaartje van Sarah. Heel veel zomerse smaken en zo gemaakt!

Fijne zomer!

Sanne, Sarah, Loes, Claartje, Marina en Janneke



Colofon

Odin is de grootste biologische foodcoop van Nederland en bestaat sinds 1983. Consumenten kunnen lid worden van de coöperatie en hebben inspraak via de ledenraad. Odin heeft een groothandel en een bezorgdienst. Onze producten worden door winkels en horeca in Nederland en België verkocht. Ook hebben we eigen winkels, een imkerij en een boerderij voor zaadteelt & plantenveredeling. Alles 100% biologisch en het liefst biodynamisch.

Redactie: Marina de Smit (hoofdred.), Janneke Meijer, Loes Laheij, Sanne Verhoeven, Sarah Stolk en Claartje Salzmänn (eindred.).
Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga) en Yildau ter Beek.

Recepten: Sarah: p. 2, 3. Loes: p. 4, 5. Janneke: p. 6, 7, 10, 11, 14, 15. Sanne: p. 8, 9. Claartje: p. 12, 13, 16.

Foto's & illustraties: Sarah: p. 2, 3. Loes: p. 4, 5. Janneke: p. 6, 7, 10, 11, 14, 15. Sanne: p. 8, 9. Claartje: p. 12, 13. Getty Images: p. 16

Uitgever: Odin. Oplage: 20.000. Voor meer info: Odin.nl, telefoon 0345-575154, e-mail: info@odin.nl.

Deze uitgave is tot stand gekomen zonder advertentiegeden. Het productieproces is gericht op minimale papierverspilling. Ons papier is altijd FSC-gecertificeerd en we vermijden het gebruik van plastics en inpakmateriaal bij het inpakken en verzenden zo veel mogelijk. Alle recepten kun je vinden op Odin.nl.

Groentetaartje met courgette, wortel en blauwe kaas



door:
Sarah Stolk

Porties: 8 porties
Vorbereiden: 15 minuten
Bereiden: 40 minuten
Totaal: 55 minuten

Ingrediënten

quichedeeg
2 el crème fraîche
2 tenen knoflook
2 grote wortels
1 courgette (of gebruik andere groenten die je lekker vindt zoals pastinaak, aubergine, e.d.)
50 g blauwe kaas
evt. rozemarijn
chilivlokken
zout en peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 170 °C. Haal het quichedeeg uit de koelkast. Zet een pannetje water op om de wortelplakken in te blancheren.
2. Hak of pers de knoflook fijn. Meng de crème fraîche met de fijngehakte teentjes knoflook.
3. Was en schrap de wortels en was de courgettes. Schaaf dunne, lange repen van de wortels en courgette. Snijd de plakken in gelijke breedte, ongeveer de hoogte van je bakvorm.
4. Leg de wortelplakken ca. 1 minuut in het kokende water.
5. Beleg je bakvorm met het quichedeeg en smeer het crème-fraïchemengsel over de bodem. Vul de bodem vanuit het midden met de repen wortel en courgette. Begin met een reep courgette, dan een reep wortel en ga zo door. Zo ontstaat er een mooie spiraalvorm.
6. Snijd de kaas in stukjes en steek het een beetje tussen de groentep plakken. Bestrooi de taart eventueel met wat verse rozemarijn.
7. Strooi wat chilivlokken, zout en peper over de taart.
8. Bak de taart ca. 25 minuten in de oven tot 'ie knapperig en mooi bruin is.

Tip: eventueel kun je de taart serveren met een dot knoflook-crème fraîche.

Cheesecake proteïne bars

Porties: 8 porties
 Vorbereiden: 5 minuten
 Bereiden: 1 uur
 Totaal: 1 uur en 5 minuten



door:
Loes Laheij

Ingrediënten

voor de bodem

200 g zachte dadels
 50 g fijne havermout
 50 g gehakte walnoten
 3 schepjes amandelproteïnepoeder
 3 el dadelstroop

voor de vulling

450 g California kaasspread
 4 el kokoscrème (blikje kokosmelk daarvan het vaste bestanddeel gebruiken, niet de melk)
 4 tl maïszetmeel
 200 g bramen en frambozen

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Prak voor de bodem de dadels fijn en voeg daarna de havermout, de walnoten, het proteïnepoeder en de dadelstroop toe. Meng alles goed door elkaar.
3. Bekleed een ovenschaaltje met bakpapier en verdeel vervolgens het dadelmengsel over de bodem. Druk het goed aan zodat er een stevige bodem ontstaat.
4. Meng vervolgens met een mixer de kaasspread, de kokoscrème en het maïszetmeel door elkaar. Klop een paar minuten. Schep daarna de bramen en frambozen door het mengsel. Druk wat bramen fijn zodat het mengsel een mooie kleur krijgt.
5. Schep het cheesecakemengsel vervolgens over de bodem en strijk glad.
6. Zet de ovenschaal voor 40 minuten in de oven en laat deze daarna afkoelen.

Tip: na een nachtje in de koelkast is de cheesecake op zijn best en kun je deze makkelijk in repen snijden.



Amandelproteïnepoeder

Amandelproteïne heeft een hoog eiwitgehalte en is daardoor zeer geschikt voor sporters, mensen met een actieve levensstijl en ook voor iedereen die plantaardige eiwitten willen gebruiken.





Bruine basmatirijst

Deze Taraori basmatirijst komt uit Noord-India, waar lokale boeren het gewas aan de voet van het Himalayagebergte verbouwen.



Rijstsalade met chili jackfruit en zomerfruit



door:
Janneke Meijer

Porties: 6 porties
Voorbereiden: 5 minuten
Bereiden: 30 minuten
Totaal: 35 minuten

Ingrediënten

voor de salade

500 g gare basmatirijst
2 el (kokos)olie
2 tl kerriepoeder
500 g jackfruit
2 el chilisaus
1 el shoyu of tamari
1 gele wortel
1 avocado
beetje citroensap
100 g rode bessen
100 g meloen

1 handje geroosterde
pompoenpitten
1 handje gezouten amandelen
eetbare bloemen, koriander en
munt ter garnering

voor de dressing

1 el citroensap
2 el mayonaise
1 el chilisaus
peper en zout naar smaak

Bereiding

1. Schep de gare, drooggekookte rijst in een ruime schaal.
2. Verhit de olie in een pannetje en strooi het kerriepoeder erin. Laat een paar seconden bakken, roer het goed door de rijst.
3. Giet de jackfruit af en dep droog. Snij in blokjes of scheur in flinters. Schep in een kom en roer om met de chilisaus en de tamari. Laat even marinieren.
4. Snij de wortel in plakjes en kook in ruim water een minuut of 2 beetgaar. Spoel koud af en laat uitlekken.
5. Ontpit en snij de avocado in stukjes en schep even om met wat citroensap.
6. Bak de jackfruit bruin en knapperig in een klein beetje olie. Klop alle ingrediënten voor de dressing door elkaar met een vork en meng goed door de rijst. Proef of er nog iets fris (citroensap) of juist iets zoets (chilisaus) bij moet.
7. Voeg alle andere ingrediënten toe, behalve de garnering, en zet weg in de koelkast om de smaken in te laten trekken.
8. Versier de salade met kruiden en bloemen.



Zuurdesem flatbreads

Porties: 6 porties
 Voorbereiden: 5 minuten
 Bereiden: 1 uur
 Totaal: 1 uur en 5 minuten



door:
Sanne Verhoeven

Ingrediënten

240 g meel	3 courgettes
1 tl zout	1 knoflookteentje
1 tl bakpoeder	3 el (vegan) citroenmayo
240 g zuurdesemstarter	1 rode biet
110 g melk	slamix
1 el olijfolie	walnootolie

Bereiding

1. Mix het meel, zout, bakpoeder, zuurdesemstarter, melk en olijfolie in een kom.
2. Kneed het deeg een paar minuten op een met bloem bedekte werkplek. Kneed tot er een mooie bal ontstaat.
3. Wikkel het deeg in folie en laat 30 minuten rusten op kamertemperatuur.
4. Verdeel het deeg in 6 stukken en rol uit in platte, ovale cirkels. Ongelijkmatige vormen horen er bij, dat noemen we 'rustique' ;)
5. Doe de flatbreads een voor een in een hete (liefst gietijzeren pan) met wat olijfolie. Bak ongeveer 1,5 minuut tot de bovenkant droog en bobbelig wordt, keer om en laat nog voor een minuut bakken. Bestrijk de bovenkant met wat olijfolie. Bak alle flatbreads en houd warm in een theedoek.
6. Snijd de courgettes in plakken en bestrijk met olijfolie en wat peper en zout. Grill kort in een hete pan.
7. Pureer de rode biet met een knoflookteentje en de mayo tot een gladde bietenaioli.
8. Maak een simpele marinade voor bij de sla met bijvoorbeeld walnootolie.
9. Smeer de flatbreads in met wat bietenaioli en leg de gegrilde courgettes en sla bovenop. Et voilà!





Walnootolie

Deze olie is van de eerste koude persing en geeft een heerlijke nootachtige smaak aan je salade.



Tofu

Tofu is heerlijk in zoete, zure en pittige gerechten en combineert perfect met sojasaus. De tofu van het Duitse Taifun is op traditionele wijze bereid.



Vegan barbecuespiesjes

Porties: 6 porties

Voorbereiden: 1 uur

Bereiden: 1 uur

Totaal: 2 uur



door:
Janneke Meijer

Ingrediënten

voor de spiesjes

125 g tofu naturel

1 el tamari

1/2 tl kurkuma

1/2 tl gember

mespunt zwarte peper

1 rode paprika

1/4 courgette

1/4 aubergine

1 maïskolf

3 knoflooktenen

1 el olijfolie

1 tl gemalen komijn

6 tomaatjes

voor de kruidenolie

1 bosje koriander

50 ml olijfolie

1 teen knoflook

mespunt chilipoeder

Bereiding

1. Leg de tofu een uur gewikkeld in een schone theedoek met daarop een stapel kookboeken of een zware broodplank. Snijd de tofu daarna in blokjes van 2 x 2 cm. Leg in een schaal.
2. Klop een marinade van de tamari met de kurkuma, gember, 1 teen knoflook en peper. Schenk over de tofu. Laat minstens een half uurtje intrekken.
3. Kook de maïskolf in 10 minuten gaar. Laat iets afkoelen en snijd in dikke schijven.
4. Hak 1 knoflookteen fijn en doe in een kommetje met de komijnpoeder, olie en wat zout en peper naar smaak. Snijd de paprika, aubergine, courgette en ui in stukken en laat 30 minuten marineren in het mengsel.
5. Rijg spiesjes van blokjes tofu, ui, paprika, courgette, tomaatjes, aubergine en een schijf maïs.
6. Maak de olie door een bosje koriander fijn te hakken en voeg daar 50 ml olie, 1 uitgeperst teentje knoflook en een snufje chilipoeder aan toe. Hak het fijn in een blender of met de staafmixer.
7. Verhit de barbecue tot matig heet. Rooster de spiesjes voor 10 tot 20 minuten. Leg ze op een schaal en serveer met de korianderolie.

Flensjes met hangop en gegrilde perzik



door:
Claartje Salzmann

Porties: 4 porties
Vorbereiden: 5 minuten (+ 6 uur wachten)
Bereiden: 30 minuten
Totaal: 6 uur en 35 minuten

Ingrediënten

voor de flensjes

100 gram bloem
100 ml halfvolle melk
100 ml bruisend water
(of extra melk)
1 zakje vanillesuiker
2 eieren
snufje zout
50 gram boter

voor de gegrilde perzik

3 à 4 perziken
flinke scheut gembersiroop

voor de hangop

500 gram (vegan) yoghurt
1 zakje vanillesuiker

Bereiding

1. Maak een theedoek vochtig, knijp uit en hang in een vergiet. Hang de vergiet met theedoek boven een kom en giet de yoghurt erin. Zet voor minimaal 6 uur in de koelkast totdat de yoghurt dik en romig is. Schep uit het vergiet in een kommetje, doe de vanillesuiker erdoor en zet opzij.
2. Doe alle ingrediënten voor de flensjes (behalve de boter) in een kom en roer met een garde tot een dun, glad beslag. Smelt een klontje boter in een koekenpan op middelhoog vuur en lepel er wat beslag in. Bak het flensje 2 à 3 minuten totdat de randjes omhoog staan en draai dan om. Bak nog een minuut aan de andere kant. Herhaal dit tot het beslag op is en je 8 à 9 flensjes hebt. Laat ze afkoelen op een bord.
3. Schil de perziken en snijd in partjes. Verwarm een grill- of koekenpan op middelhoog vuur en laat de partjes in een paar minuten lichtbruin bakken. Voeg een flinke scheut gembersiroop toe. Laat kort indikken en schep daarna alles uit de pan.
4. Serveer de flensjes met de hangop, de warme perziken en eventueel extra gembersiroop en vers fruit als blauwe bessen.

Tip: laat de yoghurt 's nachts vast uitlekken in de koelkast.





Standyoghurt

Standyoghurt wordt voor 6 uur tot 45 °C verwarmd en rijpt daarna in de beker. Hierdoor krijgt het zijn kenmerkende, losse structuur.



Vegan rosé

Deze frisse rosé komt van het Spaanse wijngoed Dominio de Punctum. De bobal- en tempranillo-druiven worden 's nachts geplukt zodat ze bij het verwerken de juiste temperatuur hebben.

Rosé bowl met zomerfruit

Porties: 5 liter
 Voorbereiden: 10 minuten
 Bereiden: 10 minuten
 Totaal: 20 minuten



door:
 Janneke Meijer

Ingrediënten

2 flessen Rosé Pablo Claro
 1 fles witte wijn of prosecco
 500 ml vierbloesemlimonade (zie voor recept p. 16)
 1 fles bruisend water
 500 g aardbeien, in plakjes gesneden
 1 limoen, in schijfjes
 1 citroen, in schijfjes
 1 bakje bramen of frambozen
 1 bakje blauwe bessen
 1/2 watermeloen in stukjes
 eventueel een glas wodka of een fruitige likeur
 handvol verse kruiden, zoals citroenmelisse, munt,
 (paarse) basilicum

Bereiding

1. Meng alles in een mooie glazen schaal. Zet in de koelkast om echt goed koud te laten worden.
2. Doe er op tafel kleine glaasjes met een lepeltje bij.
3. Versier met bloemen en kruiden en serveer.



Vlierbloesemsiroop

Porties: 1 liter
Vorbereiden: 5 minuten
(+ 6 uur wachten)
Bereiden: 15 minuten
Totaal: 6 uur en 20 minuten



door:
Claartje Salzmänn

Ingrediënten

60 g vlierbloesemschermen
(de bloemen zonder takken)
1/2 citroen in schijfjes
1 liter lauwwarm water
500 g rietsuiker

Bereiding

1. Doe de citroenschijfjes in een pan. Haal de takken van de vlierbloesem en leg de bloemen in de pan.
2. Giet een liter lauwwarm water erbij en laat dit mengsel minimaal 6 uur (of 's nachts) staan op een warme plek.
3. Giet het mengsel door een zeef en vang het vocht op.
4. Doe de suiker in een pan en voeg het vocht toe. Laat dit ongeveer 10 minuten zachtjes indikken, totdat de suiker is opgelost.
5. Giet de siroop in een gesteriliseerde fles, sluit de fles goed af en bewaar de fles in de koelkast.

Tip: je kunt een geopende fles ongeveer een week in de koelkast bewaren.



Kijk voor meer inspirerende recepten op Odin.nl



