

Recepten *lente*

Ontbijtsmoothie
Lentesalade
Blini's met zalm
Rabarbertaart
en meer!

biologische foodcoop

Odin

Koken met Odin door de jaren heen

Het is alweer 40 jaar geleden dat Odin werd opgericht en wat we dagelijks koken is in die tijd best veranderd. Zie hiernaast bijvoorbeeld het recept 'lente-eiland' uit het Odin kookboek *Vier de seizoenen* dat in 2006 werd uitgebracht. Op en top lente, maar heel wat anders dan de hedendaagse recepten die je in de rest van het boekje vindt! Begin je dag met een lekker vullende ontbijtsmoothie met kefir, rook lentegroenten voor een fleurige salade of maak je eigen showstopper met rabarber en meringue!

Liefs,
Daphne, Mirjam, Janneke,
Cobie en Claartje



40 jaar
biologisch

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.) en Claartje Salzmann (eindred.).

Vormgeving: Yldau ter Beek en Oscar van den Boezem (Buro Laga).

Recepten: Daphne van den Dobbelssteen, Mirjam Westerveld, Janneke Meijer (Odin) en Ilse van den Bosch (Voedsaam).

Foto's & illustraties: p.2 en 3: Fotografie Gerhard Witteveen. Cover en 4 - 16: Cobie den Hollander.

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 advertentiegelden. 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 zoveel mogelijk. Alle recepten kun je vinden op Odin.nl.

Lente-eiland

4 porties • Bereidingstijd ca. 1 uur

Ingrediënten

- 400 g wortels, in stukjes
- 2 citroenen
- 1 el honing
- 4 eieren
- 4 el crème fraîche
- 3 cm gemberwortel
- 1 tl paprikapoeder
- 1 paksoi
- 6 bloemen van Oost-Indische kers of tuinkers

Bereiding

1. Kook de wortels in 15 minuten gaar.
2. Verwarm de oven voor op 190°C.
3. Rasp de schil van 1 citroen en pers beide citroenen uit. Meng het sap met rasp en honing.
4. Schil de gember en rasp volledig. Pureer de wortels, gember, crème fraîche, eieren, paprikapoeder met een snuf zout tot een glad mengsel.
5. Vet kleine ovenbakjes in. Bedek de bodems met bakpapier en vet ook in. Schep de puree in de ovenbakjes en zet ze in een ovenschaal. Vul de ovenschaal met kokend water totdat de bakjes half in het water staan. Bak 25 minuten in de oven totdat de puree stevig is.
6. Snij het kontje van de paksoi, haal de bladeren los, was ze goed en blancheer of stoom kort. Laat de bladeren uitlekken en snij in reepjes.
7. Keer de ovenbakjes om op borden, verwijder het bakpapier en drapeer de paksoi rond de timbaaltjes.
8. Knip op het laatste moment de bloemen in stukjes, meng door de citroendressing en schenk over de timbaaltjes.

Ontbijtsmoothie met kefir

4 porties • Bereidingstijd 10 minuten

Ingrediënten

800 ml kefir
 2 rijpe mango's (of 250 g diepvriesmango)
 ½ tl kurkuma
 2 tl hennepzaad
 4 el havermout
 1 cm geraspte gember
 honing (naar smaak)

Bereiding

1. Schil de mango's en snij in stukjes.
2. Doe alle ingrediënten in een blender en meng tot een egale massa.
3. Is het mengsel nog te dik, voeg dan wat kefir toe. Vind je het niet zoet genoeg? Voeg dan een lepeltje honing toe.

Deze havervlokken van De Nieuwe Band komen van de Duitse producent Bauckhof. Zij zijn al sinds 1969 specialist in graanproducten van biodynamische kwaliteit. Ook werken ze nauw samen met een vaste groep Demeter-boeren.





Blini's met zalm

4 porties • Bereidingstijd 45 minuten

Ingrediënten

7 g droge gist	2 tl suiker
150 ml melk, lauwwarm	25 g boter
1 ei	4 el crème fraîche
100 g boekweitmeel	1/2 bos radijslof
4 grote radijsjes	100 g gerookte zalm
2 el natuurazijn	paar takjes dille

Bereiding

1. Los de gist op in de lauwarme melk en laat 5 minuten staan.
2. Splits het ei en hou dooier en eiwit apart.
3. Meng boekweitmeel, een snuffje zout en de eierdooier in een kom en roer gist en melk erdoor tot een glad beslag. Laat het beslag 20 minuten rijzen.
4. Snij de radijsjes in kleine partjes. Meng azijn, suiker en een snuffje zout en giet over de gesneden radijsjes.
5. Meng de crème fraîche met fijngesneden radijslof en breng op smaak met peper.
6. Klop het eiwit stijf en spatel voorzichtig door het gerezen blini-beslag.
7. Smelt boter in een koekenpan en schep kleine hoeveelheden beslag erin. Bak de blini's aan beide kanten tot mooi bruin en gaar.
8. Beleg de blini's (3 per persoon) met een toef radijslofcrème en gerookte zalm. Garneer met partjes ingelegde radijs, takjes dille en peper.

De koeien van de
biodynamische coöperatie
Schrozberger krijgen alle
ruimte en aandacht en kunnen
het hele jaar door naar buiten.
Hun crème fraîche bevat
32% vet en is daardoor
bijzonder romig.



Asian pizza

4 porties • Bereidingstijd 40 minuten

Ingrediënten

200 g ricotta
1 gekookte biet, geschild
2 tl mierikswortelpuree
1 bos lente-ui
1 komkommer
2 wortels (oranje, paars, geel...)
1 bos radijsjes
4 naanbroden
verse koriander
1 el geroosterd sesamzaad

Voor de dressing

sap van ½ citroen
75 ml shoyu sojasaus
100 ml lichte olijfolie
2 el sesamololie

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Meng alle ingrediënten voor de dressing goed door elkaar.
3. Pureer de ricotta, biet en mierikswortel tot een glad mengsel en breng op smaak met zout en peper.
4. Snij de lente-ui in schuine, dunne stukjes en zet opzij. Schil met een dunschiller linten van de komkommer en wortels en roer de dressing erdoor.
5. Bak de naanbroden in 5 tot 7 minuten af en laat iets afkoelen.
6. Bedek de broden met het ricotta-bietsmeersel, verdeel de komkommer-wortelmix erover en garneer met lente-ui, verse koriander, gehalveerde radijsjes en sesamzaad.

Sango is een paarse radijssoort met dezelfde eigenschappen als de 'gewone' radijskiemen. De kiemen zijn pittig en voegen naast smaak ook veel kleur toe aan je gerecht. Afkomstig van kiemerij De Peuleschil.





Salade van gerookte lentegroenten

4 porties • Bereidingstijd 1 uur

Ingrediënten

10 tl losse earl grey thee	4 lente-uitjes
8 groene asperges	200 g cherry-trostomaatjes
2 courgettes, in de lengte in dunne plakken	(oud) brood
4 bospennen, in de lengte doormidden	125 g roomboter
2 stronken witlof, in partjes gesneden	sap van 1 citroen
	6 el goede olijfolie
	2 mini Romana slakroppen
	200 g mozzarellabolletjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Bedek een grote ovenschaal met aluminiumfolie en strooi de thee er gelijkmatig op. Bedek met nog een laag folie en prik wat gaatjes in de tweede laag.
3. Plaats de groenten erop (behalve de sla), breng op smaak met zout en peper en dek af met een derde laag folie.
4. Plaats de ovenschaal op een laag pitje tot de schaal warm is en plaats dan 30 minuten in de oven.
5. Snij ondertussen 8 lange croutons van het oude brood. Smelt de roomboter in een pan en bak de croutons om en om tot goudbruin en krokant. Besprenkel met zeezout.
6. Meng het citroensap met olijfolie en een snuffje zeezout in een weckfles. Doe de deksel op de fles en schud de ingrediënten goed door elkaar.
7. Verwijder harde worteleinden van de kroppen sla. Scheur de slablaadjes los, was en droog ze. Plaats ze op een grote schaal.
8. Haal de groenten uit de oven en verdeel over de sla. Voeg de mozzarella toe, schenk de dressing eroverheen en serveer met de croutons.

Pure Demeter-roomboter zoals de natuur het bedoeld heeft, romig en vol van smaak. Wordt het jaar rond op traditionele wijze door Zuiver Zuivel gekarnd van aangezuurde biodynamische room.



Griekse traybake met feta en orzo

4 porties • Bereidingstijd 1 uur

Ingrediënten

2 courgettes
2 rode uien
200 g kleine krieltjes
1 bol knoflook
2 el tzatziki-kruiden
50 ml olijfolie
250 g orzo pasta
300 g feta
250 g cherrytomaatjes
100 g Kalamata-olijven
1 citroen, in partjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Snij de courgettes in lange plakken, de uien elk in 8 partjes en de krieltjes door de helft. Snij de ongepelde bol knoflook doormidden.
3. Plaats de courgettes, uien, knoflook en krieltjes in een grote ovenschaal en besprenkel met de helft van de kruiden en olijfolie. Bak 20 minuten in de oven.
4. Kook de orzo volgens de verpakking tot al dente en spoel koud af.
5. Roer de orzo en de tweede helft van de kruiden door de gebakken groenten. Plaats de blokken feta erbovenop en strooi de cherrytomaatjes, olijven en citroenpartjes eroverheen. Bak nog 25 minuten.
6. Knijp de knoflookteentjes uit en serveer met een scheutje olijfolie erover.



Originele Griekse feta van Minos is volgens authentiek recept gemaakt. Deze feta is een combinatie van biologische schapenmelk en biologische geitenmelk en is verpakt in een zoutwaterbakje.



Rabarber-meringuetartaart

8 porties • Bereidingstijd 2 uur en 15 minuten

Ingrediënten

300 g tarwebloem	4 eiwitten
475 g bietsuiker	600 g rabarber,
275 g koude roomboter,	in lange stukjes
in blokjes	100 ml vlierbloesemsiroop
1 ei	rasp van ½ sinaasappel
6 eierdooiers	30 g maïzena

Bereiding

1. Meng voor het deeg de bloem, 100 g suiker en een snuffje zout. Wrijf 200 g boter met je vingers erdoor tot het op broodkruimels lijkt. Voeg 1 ei toe en kneed tot een samenhangend deeg. Vorm er een platte schijf van, wikkel in plastic folie en leg minstens 30 minuten in de koelkast.
2. Rol het deeg uit tot 5 mm dikte op een met bloem bestrooid werkblad. Leg het in de ingevette taartvorm (ø 24 cm) en druk zachtjes aan. Haal het overtollige deeg weg.
3. Prik de bodem in met een vork, leg bakpapier erop en vul met droge bonen. Bak 30 minuten in de oven (180°C). Verwijder bakpapier en bonen en bak nog 10 minuten tot lichtbruin en gaar. Laat volledig afkoelen.
4. Giet de vlierbloesemsiroop over 200 g rabarber en rooster in 15 minuten gaar. Laat afkoelen.
5. Doe voor de curd 400 g rabarber, sinaasappelrasp en 50 ml water in een steelpan en kook zachtjes tot het gaar is. Pureer met een staafmixer en roer 75 g boter erdoor.
6. Meng 200 g suiker, maïzena en de eierdooiers. Voeg de helft van de puree toe en roer goed. Giet weer in de pan en verwarm op half hoog vuur al roerend tot het dikker is. Schenk in de afgebakken taartbodem, dek af met folie (direct op de curd) en laat afkoelen.
7. Doe voor de meringue 125 g suiker in een pannetje met 50 ml water en verwarm tot 120°C (gebruik een thermometer).
8. Klop in een schone, vetvrije kom de eiwitten met een snuffje zout tot het schuimt. Voeg langzaam 50 g suiker toe en daarna in een dun straaltje de suikersiroop. Mix tot de meringue is afgekoeld en mooie stevige pieken heeft.
9. Verdeel de geroosterde rabarber over de rabarbercurd, spatel de meringue erover en laat de randjes vrij. Brand de meringue lichtjes met een brander of zet de taart 1 minuut onder de hete grill.

Biodynamische Odin eieren komen van kippen met een goed leven. Ze hebben veel ruimte in de stal en een grote groene uitloop. Overdag kunnen ze vrij naar buiten om te scharrelen en een zandbad te nemen. Per 30 kippen loopt 1 haan rond.



Mayonaise

Bereidingstijd 10 minuten

Ingrediënten

2 eierdooiers
1 el natuurazijn
1/2 el mosterd
200 ml zonnebloemolie
of milde olijfolie

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten, behalve de olie, met een snuffje zout in een hoge maatbeker.
2. Pureer kort met een staafmixer. Voeg langzaam een scheut olie toe, mix weer en herhaal dit tot je ziet dat de olie gaat binden. Voeg nu een grotere hoeveelheid olie toe en mix tot het de goede dikte heeft. Hoe meer olie je toevoegt, hoe dikker de mayonaise wordt.

Tip: lekker met wat verse bieslook of voeg wat verse knoflook toe voor een eigengemaakte aioli.

Kijk voor meer inspirerende recepten op [Odin.nl](https://www.odin.nl)

