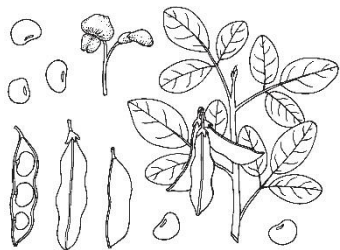


Odin steunt campagne Wakker Dier voor meer plantaardige eiwitten

Odin steunt de eiwittransitie en de campagne van Wakker Dier voor een verandering in ons consumptiepatroon, waarin we minder dierlijke eiwitten gebruiken en meer plantaardige eiwitten.



Meer plantaardig

Nederlanders halen op dit moment zo'n veertig procent van hun eiwitten uit plantaardig voedsel zoals groenten en peulvruchten, en de rest uit dierlijke bronnen. De overheid heeft als doel dat het aandeel plantaardige eiwitten in 2030 minimaal 50% is. Wakker Dier wil de overheids campagne hiervoor graag versterken en heeft als doel dat in 2030 minimaal 60 procent van de eiwitten die voedselverkopers verkopen plantaardig is en dat de totale hoeveelheid eiwit die zij verkopen niet is toegenomen. Daarvoor zijn zij de campagne 'Minder dier, Meer plant' gestart.

Wat doet Odin?

Odin heeft nooit vlees- of verse visaanbiedingen. We willen daar namelijk niet mee stunten en we willen zeker niet dat vlees of verse vis dat vanwege een actie teveel is ingekocht, weggegooid zou moeten worden. Verder zijn onze klanten doorgaans al behoorlijk bewust bezig met hun eiwitconsumptie en gebruiken ze relatief weinig dierlijke eiwitten. Bij Odin ligt de verhouding dierlijke eiwitten versus plantaardige eiwitten daardoor nu al op 30% en 70%. We zoeken voortdurend verder naar alternatieve eiwitrijke producten. Een leuk voorbeeld is Fusilli van rode linzen en groene erwten, van het merk Castagno, die we in 2024 invoerden.

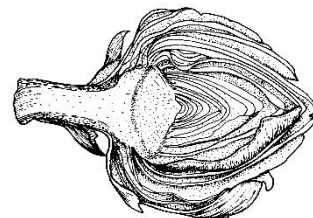
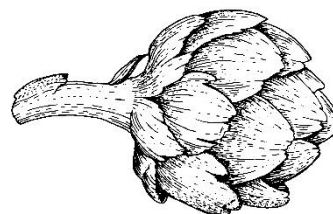
Zorgvuldig met dieren omgaan

Wanneer we wel kiezen voor producten met dierlijke eiwitten zijn een aantal zaken voor ons belangrijk. Odin is tegen het intensief houden van dieren en we werken alleen samen met partijen die dieren dierwaardig behandelen. Daarom kiezen we het liefst voor eiwitten van biodynamisch gehouden dieren. Koeien op biodynamische bedrijven mogen bijvoorbeeld hun hoorns houden en bij steeds meer bedrijven mag het kalf langer bij de koe blijven. Ons biodynamisch kippenvlees komt van kippen die recht op gevangen en vervoerd zijn naar de slachterij, en niet ondersteboven. Onze vis heeft altijd het MSC-keurmerk. Voor een groot deel van ons vleesassortiment maken we daarom gebruik van de Duitse slager Naturverbund. De dierenwelzijnsorganisatie Eyes on Animals gaf aan bij te zijn dat Odin voor deze slachter heeft gekozen, vanwege hun dierwaardige manier van met dieren omgaan.

Lees meer over de eiwittransitie op odin.nl/actueel

Frisse salade met artisjok, sinaasappel en blauwe kaas. Hopelijk lukt het met mijn beschrijving, maar online kun je ook filmpjes zoeken die je laten zien hoe je een artisjok schoonmaakt.

Kropsla met artisjokken en bloedsinaasappel



Ingrediënten

- 1 krop sla
- 100 g radijsjes
- 2 of 3 sinaasappels
- 1 el kappertjes
- 2 artisjokken
- 2 el zonnebloempitten
- 1 el shoyu

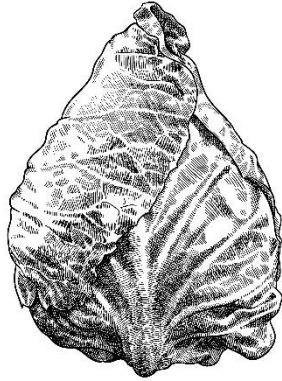
- Voor de dressing:
 - 3 el olijfolie
 - 3 el sap van bloedsinaasappel
 - 1 tl honing
 - 1 tl Franse mosterd

Bereidingswijze

1. Maak de artisjokken schoon: Breek de stelen met de hand van de artisjokknoppen af. Breek de hardere blaadjes en blaadjes met bruine punten af, totdat je bij de zachtere, gele, binnenste blaadjes komt. Snij de bovenste 2-3 cm van de artisjokken af. Schil met een aardappelschilmesje het harde randje rondom van de onderkant. Snij de artisjokken door het hart heen doormidden en schep het 'hooi' eruit. Leg ze in een pan met koud water met 1/2 tl zout en het sap van een uitgeperste citroen. Breng het water aan de kook en laat 25 minuten koken, of tot de artisjokken gaar zijn. Laat uitlekken in een zeef en snij ze in partjes.
2. Pluk de sla en was evt. zand eruit. Sla droog in een centrifuge of dep droog met een theedoek.
3. Snij de radijsjes in plakjes. Schil de sinaasappels dik en haal de partjes uit de vliezen. Rooster de zonnebloempitjes in een droge koekenpan en blus ze af met shoyu.
4. Klop van de olijfolie, sinaasappelsap, honing en mosterd een dressing.
5. Schik de sla op een schaal, leg de radijs, de sinaasappel en de artisjok erop. Meng de dressing erdoor en bestrooi tot slot met de zonnepitjes en kappertjes.

Gerulde spitskoolwraps met
quinoa en crema

Een lekker lichte maaltijd, deze feestelijke wraps. Met een
lentesoepje vooraf (brandnetel!) en een citroenig drankje...
Genieten!



Ingrediënten

- **Ingrediënten voor de wraps**
- 180 gram quinoa
- 8 spitskoolbladeren
- 1 wortel
- 1/4 rode kool
- 1 limoen
- handje kiemen
- **Ingrediënten voor de crema**
- 1/2 tl gemberpoeder
- 50 ml water
- 100 gram hummus
- 1/2 tl knoflookpoeder
- 1/2 tl kurkuma
- 1/2 tl chilipoeder

Bereidingswijze

1. Haal de spitskoolbladeren voorzichtig los. Snij de harde kern uit de koolbladeren. Breng ruim water met zout aan de kook en blancheer hierin de koolbladeren per 2 stuks tegelijk. Schep de bladeren uit het water en leg ze in een bak koud water.
2. Voeg de quinoa toe aan een pan met deksel met twee keer zoveel water als quinoa. Breng aan de kook op middelhoog vuur. Zet het vuur laag en laat 15-20 minuten sudderen of tot het water is opgenomen en de quinoa zacht is. Controleer de quinoa regelmatig en roer het even om te voorkomen dat het aan de bodem gaat plakken of verbranden. Als je de quinoa goed vindt haal je het van het vuur en roer je er nog even doorheen met een vork om het mooi los te maken.
3. Bereid nu de groenten. Verwijder de blaadjes van de spitskool uit het water, dep ze wat droog en leg ze plat op een bord. Snij de wortel in luciferreepjes en de rode kool in reepjes
4. Klop voor de crema de hummus, water, knoflook, gember, kurkuma en chilipoeder door elkaar. Voeg indien nodig extra water toe om de crema te verdunnen.
5. Bouw nu de spitskoolwraps. Leg de bladeren neer en schep er wat quinoa op. Voeg vervolgens de verse groenten, een scheutje crema en een scheutje vers limoensap toe en evt. sriracha of chilisaus. Eet lekker!

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische spitskool
EcoGroupe in Motril, Spanje

biologische waspeen
De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische knolselderij
De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische artisjok
Jonicabio in Ginosa, Italië

biologische mini Romana sla
Hawo Fruit in L'Hospitalet de l'Infant, Spanje

biologische Xenia peren
Van den Erve in Goudswaart, Nederland

biodynamische kiwi dubbel
Ceglia in Ardea, Italië

...deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Week 14