

Odin-klanten zamelen bijna €38.000 in voor 29 lokale voedselbanken

29 Voedselbanken in Nederland kregen onlangs €37.801 van de Odin-winkel bij hen in de buurt, voor verse biologische groenten en fruit voor hun klanten. Dit is maar liefst €20.000 meer dan vorig jaar, toen deze actie voor het eerst werd gehouden. Het bedrag is tijdens de feestdagen eind vorig jaar gedoneerd door klanten van biologische coöperatie Odin.



Steun voor lokale Voedselbanken

"Wat een feestje van geef-geluk!" zegt Mynthe de Jong, bedrijfsleider van Odin-Leeuwarden. Haar klanten doneerden €2.082 aan Voedselbank Leeuwarden. "Zoveel klanten zeiden 'wat een mooie actie, daar doen we graag aan mee.' En dat hebben ze ook echt gedaan. Dankzij alle enthousiaste reacties en fijne donaties konden we de lokale voedselbanken goed ondersteunen. Hun dankbaarheid was enorm. Deze actie past ook goed bij Odin, want wij geloven dat biologisch eten beschikbaar moet zijn voor iedereen."

Wendy Visscher, Regiomanager van Odin: "Het was een dankbaar moment om namens de klanten van Odin zulke mooie bedragen te kunnen overhandigen."

Verse biologische groenten en fruit

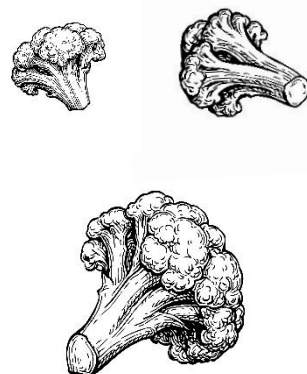
De meeste producten die voedselbanken ontvangen voor hun klanten zijn droogwaren. Odin vindt het belangrijk dat klanten van de voedselbanken ook verse biologische groenten en fruit kunnen eten. De voedselbanken kunnen voor het aan hen gedoneerde bedrag zelf producten halen in hun lokale Odin-winkel. Iedere voedselbank kreeg bij de overhandiging van een cheque met het gedoneerde bedrag ook twee kratten appels van de winkel cadeau.

Lees het hele artikel op [Odin.nl/nieuws](https://odin.nl/nieuws) of scan de QR-code.



Ovenschotel met geroosterde spelt, bloemkool en panir

Eet eens spelt als graankorrels ipv rijst, dan krijg je weer andere voedingsstoffen binnen; variatie en vezels zijn goed voor je! Deze ovenschotel is makkelijk te maken als de spelt eenmaal gekookt en afgekoeld is. Varieer ook eens met groente. Pompoen of pastinaak in blokjes is ook mooi en lekker hierin.



Ingrediënten

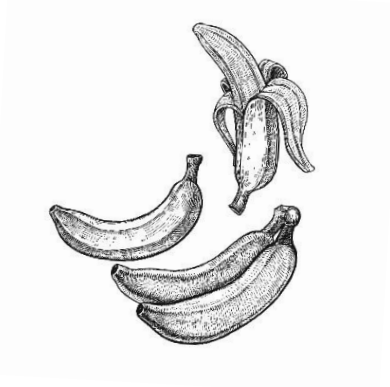
- 400 g spelt
- 1 bloemkool
- 2 rode uien
- 200 g panir
- 1 rode paprika
- 150 ml olijfolie
- 4 tl ras el hanout
- zeezout en zwarte peper
- 150 g abrikozen
- 1 el dille, gedroogd
- 1 bosje peterselie, gehakt
- 3 el appelazijn
- 100 g amandelen
- 1 el olijfolie
- ½ tl grof (gerookt) zeezout, van Zeeuwse Zoute
- 2 takjes rozemarijn, naaldjes fijngesneden

Bereidingswijze

1. Kook de spelt gaar volgens de aanwijzing op de verpakking.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C.
3. Snij de bloemkool in kleine roosjes, de ui in parten, de paprika in stukken en panir in blokjes.
4. Schep de bloemkool, de ui, de paprika en de gekookte spelt, samen met 100 ml olijfolie, de ras el hanout, wat grof zeezout en vers gemalen zwarte peper goed door elkaar in een kom. Schep op het laatst de blokjes panir erdoor.
5. Verdeel dit mengsel over een met bakpapier beklede bakplaat en zet ongeveer 30 minuten in de oven. Schep halverwege even om.
6. Snij ondertussen de abrikozen in stukjes en meng met de dille, 1 el van de peterselie, 3 el appelazijn en 50 ml olijfolie, zet even opzij zodat de smaken goed kunnen intrekken.
7. Meng de amandelen met 1 el olijfolie, het (gerookte) zeezout en de rozemarijn en bak dit even goudbruin in een koekenpannetje. Schep de speltschotel in een mooie schaal. Serveer met de abrikozen en amandelen in aparte schaalpjes.

Banaan-pindakaas tosti

Een bewezen succesformule: banaan en pindakaas combineren! Ook in een tosti gruwelijk lekker! Leg er voor het serveren een pluk kiemen op en strooi er wat gehakte noten over.



Ingrediënten voor 2 personen

- 4 boterhammen
- 1 banaan
- 4 el Landgoed crunchy pindakaas
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 el boter
- handje kiemen en gehakte noten

Bereidingswijze

1. Besmeer alle boterhammen met pindakaas. Verdeel de plakjes banaan over 2 sneetjes besmeerd brood, strooi er het kaneelpoeder over en leg de andere pindakaasboterhammen erop.
2. Besmeer de bovenkant met wat boter en stop de tosti's in je tosti-apparaat of -ijzer.
3. Lekker met komkommer.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische bloemkool

Keltivia in St. Pol de Leon, Frankrijk

biologische courgette

Hortifervisa in Nijar, Spanje

biodynamische sjalotten

Nieuw Bonaventura in 's Gravendeel, Nederland

biologische mini Romana sla

Camposeven in San Pedro del Pinatar, Spanje

biologische bananen

LatBio in Machala, Ecuador

biologische clementines

Rio Tinto Citricos in Villalonga, Spanje

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

Week 10