

Stem op Odin Graancirkelbrood en de broederhaan rookworst!

Wil jij helpen onze duurzame en lekkere innovaties onder de aandacht van een groter publiek te brengen? Stem dan tijdens de jaarlijkse Bioproduct van het Jaar-verkiezing op deze mooie producten en draag bij aan de verduurzaming van ons voedselsysteem!



Graancirkelbrood: uniek Demeterbrood, 100% uit Nederland

Graancirkelbrood is een uniek zuurdesembrood. In tegenstelling tot het meeste brood komen alle ingrediënten uit Nederland en is het ook nog eens Demeter-gecertificeerd. Het is ontwikkeld door Odin en Bakkerij Van der Westen, samen met maalderij Zonnespelt en biodynamische boerderij Dames & Heren Vos. Het grootste deel van de biologische baktarwe in Nederland komt uit het buitenland en de variatie in tarwerassen die we in Nederland hebben is erg beperkt. Dit maakt onze graanteelt kwetsbaar voor ziektes en veranderende weersomstandigheden. Om ook in de toekomst verzekerd te zijn van gezonde biologische tarwe én een vitale bodem, is het belangrijk om te investeren in een diversiteit aan nieuwe tarwerassen die goed gedijen op Nederlandse grond. De samenwerking in de keten is bijzonder. Graancirkelbrood wordt gebakken met diverse soorten graan van Nederlandse biologisch-dynamische telers en wordt in Nederland op molenstenen gemalen. Zo is de keten uiterst kort en blijft de kwaliteit behouden.

Rookworst van hanenvlees

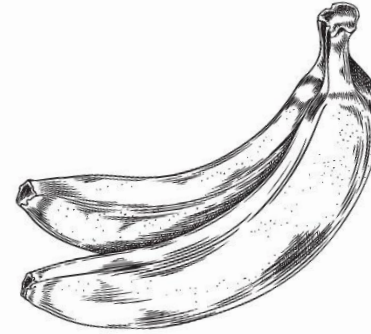
De broederhaan rookworst van 1906 Maker van charcuterie is 100% natuurlijk en gemaakt met biologisch hanenvlees, gerookt op beukenhout. Zo dragen we eraan bij dat ook hansen een functie hebben in het voedselsysteem en zij niet meteen na geboorte worden gedood. Ook hoeven er op deze manier minder vleeskippen te worden gefokt. Een klein deel van de broederhanen loopt hun hele leven tussen de hennen voor sociale rust en bescherming van de hennen tegen gevaren zoals roofvogels in de uitloop. Niet alle broederhanen kunnen tussen de hennen scharrelen. Per 50 kippen loopt er 1 haan. Wat gebeurt er met deze zogehete broederhanen? Het vlees van deze haantjes wordt verwerkt tot mooie producten, zoals braadhaan, haanburgers, grillworst, gehakt of deze heerlijke rookworst. Zo hebben we als een van de eersten in Nederland een volwaardige oplossing gevonden voor het broederhaantjes probleem en hebben we de kringloop weer een stukje verder gesloten. En daar zijn we eigenlijk best wel heel erg trots op!

Stem je ook? Stemmen kan t/m 25 mei.
Ga naar www.bioproductvanhetjaar.nl
of scan de QR code hiernaast.



Fruitcakejes zonder suiker

Minder ongezonde cakejes, maar niet minder smaakvol!



Ingrediënten

Voor ongeveer 12 kleine cakevormpjes:

- 200 g cakemeel (of 100 g witte bloem met 100 g volkorenmeel en 2 tl bakpoeder)
- 100 g (of meer) rozijnen
- 2 bananen
- 1 peer, in stukjes
- 3 eieren
- eventueel slagroom

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 160°C.
2. Prak de bananen fijn en roer er een voor een de eieren door. Mix het geheel tot een gladde massa.
3. Voeg peerstukjes, rozijnen en het meel toe en schep de massa voorzichtig door elkaar (om het luchtig te houden).
4. Vet ongeveer 12 kleine cakevormpjes in (of gebruik kleine cakevormpjes van bakpapier en zet deze in een muffinvorm) en vul ze met een laagje beslag.
5. Bak de cakejes in de voorverwarmde oven in ongeveer een uur tot 75 min goudbruin. Controleer of ze gaar zijn met een vork.
6. Dien de cakejes eventueel op met opgeklopte slagroom.

Vrolijke voorjaarssalade

Een echte showstopper op tafel, deze vrolijke voorjaarssalade! Vol met groente uit het seizoen. Wil je het liever vegetarisch houden? Vervang de vis dan door falafel.



Ingrediënten voor 4 pers.

- 500 g krielaardappelen
- 200 g broccoli
- handje verse kruiden (dille, bieslook bijv.)
- 2 tl mierikswortelsaus (of -pasta)
- sap van 1 citroen
- 100 ml olijfolie
- 1 kleine rode ui
- 30 ml wittewijnazijn
- ½ tl honing of agavesiroop
- 1 bos radijsjes
- 2 bosjes raapstelen (of ijsbergsla)
- 1 komkommer
- 125 g gerookte forelfilet (of als vega optie falafelballetjes)

Bereidingswijze

1. Snij de aardappels in partjes en kook in 15 minuten gaar. Giet af. Laat even uitdampen.
2. Snij de broccoli in roosjes. Leg ze op een bakplaat, besprenkel met olijfolie, zout en peper en rooster de roosjes 6-8 minuten in een hete oven (185 °C) beetgaar. Of grill ze in een grillpan.
3. Maak de dressing: doe verse kruiden, mierikswortel, citroensap en 100 ml olijfolie in een beker en pureer met de staafmixer. Breng op smaak met zout en peper.
4. Snij de rode ui in dunne ringetjes en leg in een kommetje. Schenk de wittewijnazijn erover en voeg de honing toe, roer even door. Laat een paar minuten intrekken.
5. Snij het kontje van de radijsjes af en snij ze in partjes. Was de raapstelen, droog ze en snij het onderste stukje eraf. Maak met een dunschiller dunne, lange linten van de komkommer.
6. Scheur de forelfilet in bitesize stukjes, of bak de falafel in een beetje olijfolie.
7. Bouw de salade op een grote schaal op. Leg de raapstelen of rucola op de bodem, daarna de aardappelen, de broccoli, de forel (of falafel) en giet er als laatste de dressing over. Garneer met opgerolde komkommerlinten en de gepekeldde rode-uienringen.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische broccoli

Good Bio in Bari, Italië

biologische rode bieten

Bio Beta in Zeewolde, Nederland

biologische ijsbergsla

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biodynamische radijsjes

Be-Leaf in 's Gravenzande, Nederland

biologische packham peren

Div. telers in Argentinië

biologische bananen

Lat Bio in Machala, Ecuador

Week 21