

Op vakantie in Nederland? Neem dan je Odin-pas mee!

Er zijn al meer dan 23.000 mensen die lid zijn van onze coöperatie, een Odin-pas hebben en in 'hun' winkel boodschappen doen met ledenvoordeel, maar wist je dat we bijna door heel Nederland zitten? De kans is groot dat je op je vakantieadres ook lekker van biologisch eten kan genieten. Bezoek eens een andere Odin-winkel of laat je boodschappen bezorgen op de camping of bij je vakantiehuisje. Kijk op Odin.nl waar wij bezorgen of welke winkel bij jouw vakantieadres in de buurt ligt!



Foodcoop met idealen

Wij geloven dat je met elke euro die je uitgeeft aan boodschappen een keuze maakt. En mede bepaalt hoe de wereld eruit ziet. Wanneer je boodschappen doet bij Odin koop je producten zonder chemische bestrijdingsmiddelen en doe je dat bij een coöperatie met eigen winkels, een groothandel, een bezorgdienst en ruim 150 afhaalpunten. Daarnaast hebben we een eigen imkerij en boerderij. Al sinds onze oprichting in 1983 kopen we direct in bij boeren, tuinders, bakkers, slagers, wijnboeren, pastamakers, chocolatiërs en vele andere kwaliteitsproducenten.

Hoe het begon

Op 29 september 1983 werd Odin opgericht door Koos Bakker, Jan Brilleman en Frank Dekker in het Noord-Hollandse Koedijk. Drie pioniers met een sterk geloof om zich in te zetten voor de aarde en al haar bewoners. Ze verwoordden hun visie in een grondsteenspreuk, waaruit hieronder een aantal zinnen:

'Om helende de aarde te bewerken. Rechtvaardig haar vruchten te verdelen. Broederlijkheid betrachtend daar waar mensen van elkaar afhankelijk zijn. Uit innerlijke kracht het goede te doen.'

Deze opdracht is actueler dan ooit. En dagelijks zijn wij bij Odin hier met plezier mee bezig, samen met onze groeiende groep leden, leveranciers en (zakelijke) klanten. Wat begon als een initiatief van drie personen, is uitgegroeid tot een coöperatie met tienduizenden leden, tientallen winkels, een groothandel en een webwinkel. Maar daar stopt het niet; Odin heeft zelfs een eigen boerderij waar op 20 hectare vrije en zaadvaste groenten worden veredeld en zaad wordt geteeld, en een imkerij die de biodiversiteit bevordert op biologische en biodynamische boerderijen. Met elkaar werken we aan een gezondere en mooiere wereld. Goed voor nu en voor de generaties na ons. Doe je met ons mee?

Word ook mede-eigenaar!

Iedereen kan mede-eigenaar worden van onze coöperatie. Hierdoor is Odin eigendom van duizenden leden die geloven in de kracht van bewust boodschappen doen voor morgen. En het mooie is: jij kunt ook deel uitmaken van onze coöperatie! Maak een account aan en word lid of lees eerst meer over lidmaatschap en ledenvoordeel op Odin.nl of scan de QR-code.



Rijstsalade met broccoli, amandelen en tahin

Makkelijke, voedzame salade met broccoli en noten. Zo'n salade is goed om restjes groente uit de koelkast mee op te maken; je kunt er vanalles aan toevoegen. De dressing brengt alle smaken samen.

Ingrediënten voor 4 pers:

- 250 g gemengde rijst
- 1 stronk broccoli
- 1 teentje knoflook
- 1 rode ui
- 1 tl korianderzaad
- 200 g gekookte kikkererwten
- 75 g amandelen
- 1/2 bosje koriander
- 75 ml olijfolie
- 2 el tahin
- sap van 1/2 citroen

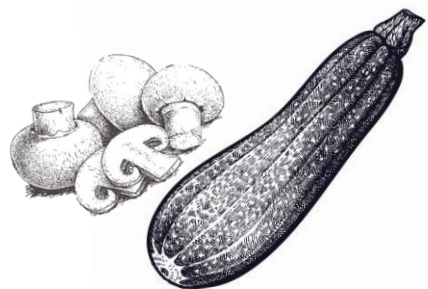


Bereidingswijze

1. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar, giet af en laat afkoelen.
2. Snij de broccoli in roosjes, de stronk in stukjes en kook ze 2 minuten voor. Spoel koud af in een vergiet.
3. Snij de ui in halve ringetjes en hak de knoflook fijn.
4. Verhit 4 el olie in een grote koekenpan en fruit de ui glazig. Voeg na 2 minuten de knoflook en korianderzaadjes toe.
5. Voeg de broccoli toe en de afgespoelde, uitgelekte kikkererwten en bak alles nog een minuut of 3-4 goudbruin. Meng de broccoli en kikkererwten met de rijst.
6. Meng voor de dressing de tahin met het citroensap en 1 el olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
7. Rooster de amandelen al omscheppend in een droge koekenpan en strooi ze over de salade.
8. Schenk de dressing erover.
9. Strooi de verse koriander erover.

Courgette met champignons en pestokwark

Ovenschotelje met courgette, champignons en pesto kwark. Een makkie om te maken, maak er een tomatensalade bij en eet smakelijk!



Ingrediënten voor 4 pers.

- 500 g courgette
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 250 g witte champignons
- peper en zout
- 4 el pesto
- 100 g volle kwark
- 100 g parmezaan of andere pittige kaas
- olie voor bakken en invetten

Bereidingswijze

1. Snipper de ui en pers de knoflook.
2. Was en snij de courgette in plakjes.
3. Verwarm de oven voor op 180°C.
4. Fruit de ui en de knoflook in olie. Veeg de champignons schoon, snij in plakjes en bak even mee. Breng op smaak met zout en peper.
5. Meng de pesto met de kwark.
6. Vet een ovenschaal in met wat olie. Bedek de bodem van de schaal met een laag courgetteplakken, dan champignons, de helft van de pestokwark erover, weer een laag courgetteplakken, een laag champignons, pestokwark en sluit af met courgetteplakken.
7. Bestrooi met geraspte parmezaan of oude kaas.
8. Zet de schaal 20 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.

Odin

fas

Deze week in jouw kleine groente- en fruitas:

biologische broccoli

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biologische courgettes

Peeters Mertens in Neer, Nederland

biologische puntpaprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische kastanjechampignons

Heereco in Uden, Nederland

biodynamische jonagold appels

Augustin in Jork, Duitsland

biologische rode pruimen

Fuensana Bio in Huelva, Spanje

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

Week 29