

Odin scoort hoogst op aandeel plantaardige eiwitten in het schap!

De gemiddelde eiwitverhouding in Nederlandse supermarkten ligt op ongeveer 40% plantaardige en 60% dierlijke eiwitten. Bij Odin is dit 67,1% versus 32,9%. Een heel mooie score en de hoogste van alle supermarkten in Nederland!



Nederlanders halen op dit moment zo'n 40% van hun eiwitten uit plantaardig voedsel en de rest uit dierlijke bronnen. De overheid heeft als doel dat het aandeel plantaardige eiwitten in 2030 minimaal 50% is. Actiegroep Wakker Dier wil zelfs dat in 2030 minimaal 60 procent van de verkochte eiwitten plantaardig is. Vanwege de milieubelasting van de productie van dierlijke eiwitten en vanuit het oogpunt van dierenwelzijn steunt Odin deze zogenoemde 'eiwittransitie'.

Met hulp van de Eiweet-methode hebben we berekend dat bij ons de verhouding tussen de plantaardige eiwitten die we verkopen en de dierlijke, 67,1% versus 32,9% is. De Eiweet-methode is een door de Green Protein Alliance gevalideerde berekening waar veel supermarkten gebruik van maken.

Green Protein Alliance op LinkedIn: "Met deze verhouding heeft Odin de landelijke supermarkt doelstelling van 60% plantaardige eiwitten in 2030 al gehaald. Een fantastische prestatie!"

"Uiteraard zijn we tevreden met dit mooie resultaat!" aldus Odin-directeur Merle Koomans van den Dries. "Het is een logisch gevolg van de keuzes die we als bedrijf maken. Vegetarisch en plantaardig eten hebben altijd al veel aandacht gehad bij Odin, net als werken aan meer dierenwelzijn en minder milieubelasting. Daarom hebben we al jaren geen aanbiedingen op vlees of verse vis. Maar we vinden het ook belangrijk dat de dierlijke eiwitten die we verkopen zo goed mogelijk zijn. Daarom komen onze dierlijke eiwitten zoveel mogelijk van biodynamische boeren. Die voldoen aan de strengste normen, werken circulair, gebruiken geen soja-eiwit uit tropische regenwouden in hun diervoeder en hun koeien mogen hun horens houden. Ook komen onze dierlijke eiwitten steeds vaker van dubbeldoel-dieren. Bijvoorbeeld eieren van kippenrassen waarbij de hennen en hanen ook voor het vlees gebruikt worden. Zo hoeven er minder vleeskippen gehouden te worden."

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



Frittata met spitskool en bataat

Makkelijke maaltijdfrittata met spitskool, zoete bataat en champignons. Lekker met een frisse salade erbij van roodlof en peer met (vegan) brie. Voor 2 personen of samen met bijv. een salade voor 4.



Ingrediënten

- 150 g bataat, in blokjes
- 4 el olie
- 1/2 rode ui, in ringen
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 150 g in reepjes gesneden spitskool
- 125 g champignons, in plakjes
- 0,5 el fijngesneden verse salie of 0,5 tl gedroogde
- 2,5 el room van koe, soja of andere oorsprong
- 4 eieren
- 50 g geraspte oude kaas of gistvlokken

Bereidingswijze

1. Bak en stoof de bataatblokjes gaar in 10 minuutjes. Zet weg en verhit weer wat olie in een pan.
2. Fruit de ui en de paddenstoelen totdat alles goudbruin is en alle vocht verdampt is.
3. Voeg de kool toe, bak mee totdat het zacht is.
4. Klop de eieren los in een grote kom en meng alles, dus ook de room, de salie en de kaas erdoor. Laat even staan.
5. Verhit nog wat olie in een ovensvaste pan en giet de kom erin leeg. Verdeel de ingrediënten goed over de bodem. Bak de frittata zachtjes, totdat de bovenkant begint te stollen, ongeveer 8 minuten.
6. Zet de pan tot slot nog 10 minuten in de oven totdat de bovenkant ook gaar is. Je kunt de frittata ook in een ovenschaal of quichevorm in de oven bakken. Doe dit dan 25 minuten op 180°C.

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

Wortelsoep met hartige granola

Kruidige wortelsoep met een topping van knapperige quinoa en pitten.



Ingrediënten voor 1 liter soep

Voor de soep

- 300 g bospeen
- 1 sjalot of kleine ui
- 1 duimgroot stuk gember, geraspt
- 1 stuk kurkuma, een halve duim groot, geraspt
- 1 teen knoflook
- 1 el gele Thaise currypasta
- 0,75 ltr groentebouillon
- 150 ml kokosmelk

Voor de granola

- 200 g ongekookte quinoa
- 50 g zonnepitten
- 25 g sesamzaadjes
- 50 g pompoenpitten
- 2 el tahin
- 1 el appelazijn
- 1 el tamari

Bereidingswijze

1. Schrob of schil de wortelen en snij in stukjes.
2. Hak ui en knoflook fijn.
3. Fruit in wat olie de ui en knoflook met de gember en kurkuma even aan tot de uien glazig zijn.
4. Voeg currypasta en wortelen toe en roerbak even mee, totdat het begint te geuren.
5. Blus af met de bouillon. Breng aan de kook en laat op een middelhoog vuur staan tot de wortelen gaar zijn.
6. Voeg de kokosroom toe en pureer met een staafmixer tot je een romige, gladde soep hebt.
7. Maak ondertussen de granola. Meng daarvoor alle ingrediënten en spreid ze uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster in een op 200 graden voorverwarmde oven in een paar minuten goudbruin. Schep na 5 minuten even om. Misschien moet je dat nog een keer herhalen. Hou het in ieder geval in de gaten. Het kan makkelijk verbranden, maar moet wel echt goudbruin zijn geworden.
8. Schep de soep in mooie kommen en strooi de granola erover. Eventueel met nog een scheutje kokosmelk of room en wat koriander of peterselie.
9. Lekker met desembrood met pesto van het loof en oude geitenkaas.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biodynamische spitskool

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische bospeen

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische aubergine

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische rode paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische mini Romana sla

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biologische alkmene appels

Tkalecz in Beesd, Nederland

biologische galia meloen

Bio Andalusi in Rincon de la Victoria, Spanje