

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

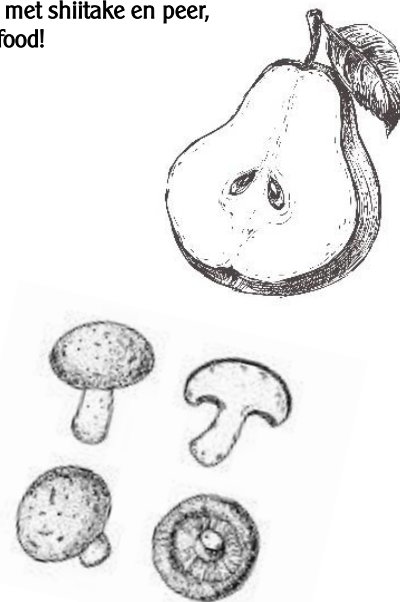


Risotto met shiitake en peer

Fijne smakencombinatie is dit Romige risotto met shiitake en peer, afgemaakt met hazelnoten en kaas... Comfortfood!

Ingrediënten

- 250 gram risottorijst
- 1 gele ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 takje rozemarijn, alleen de naaldjes
- boter
- 1 liter bouillon (van 2 groentebouillonblokjes)
- 1 glas droge witte wijn (optioneel)
- 200 gram shiitake
- 1 peer
- handje geroosterde hazelnoten, in stukjes
- 100 g geraspte oude geitenkaas of parmezaan



Bereidingswijze

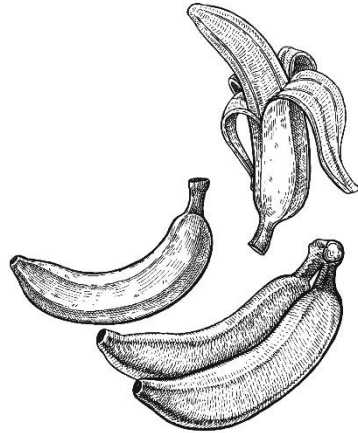
1. Pel de ui en de knoflook en snipper beide fijn. Fruit in een klontje boter glazig.
2. Warm de bouillon op.
3. Voeg de risottorijst en fijngehakte rozemarijn toe en bak even mee totdat alle rijstkorrels glanzen. Blus af met de wijn.
4. Giet steeds een soeplepel bouillon bij de rijst totdat die volledig opgenomen is en ga daarmee door tot de risotto romig en gaar is. Dit duurt ongeveer 20 minuten.
5. Veeg ondertussen de shiitake schoon en snij in reepjes. Bak ze in wat boter bruin. Maal er peper over.
6. Snij de peer in stukjes en voeg die op het laatst heel even toe aan de paddenstoelen.
7. Voeg nog een klontje boter toe aan de gare rijst. Roer voorzichtig door elkaar, je wilt geen rijstap!
8. Leg daarna de shiitake en peer erop en strooi de stukjes hazelnoot erover.
9. Serveer warm en met de geraspte kaas.

Bananencake met honing

Overgebleven cake kun je in plakjes invriezen. Lekker om mee naar school of werk te nemen.

Ingrediënten

- 300 g zelfrijzend bakmeel
- 3 eieren
- 150 g zachte boter of margarine
- 2 el yoghurt
- 4 el honing
- 3 bananen, fijn geprakt
- 50 g rozijnen
- 100 g gemengde noten, grof gehakt
- eventueel een mespuntje vanillepoeder (of een zakje vanillesuiker)
- snufje zout



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Meng zachte boter met honing en meng er de eieren door.
3. Klop het mengsel mooi glad en meng er dan de yoghurt, geprakte bananen, gehakte noten en rozijnen door.
4. Meng het zelfrijzend bakmeel met zout en eventueel vanillepoeder en voeg dit al roerende toe aan het beslag.
5. Schep het beslag in een ingevet cakeblik en bak de koek ongeveer een uur in de oven op 175°C.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biologische bananen
LatBio in Machala, Ecuador

biologische delcorf appels
Casters in Neerwinden, België

biologische Triumph de Vienne peren
Tkalecz in Beesd, Nederland

biologische perssinaasappels
div. telers, Griekenland

Week 36

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl