

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



Komkommerbootjes met tonijnsalade

Romige tonijnsalade in frisse komkommer. Lekker als koolhydraatarme, glutenvrije lunch of kleiner gesneden als borrelhap!

Ingrediënten

- 1 komkommer
- 2 blikjes tonijn op water of olie (Fish 4 Ever)
- 6 augurkjes
- 1/2 rode paprika
- 2 stengels groenselderij
- 1/2 rood uitje
- 2 el verse dille of 1 el gedroogde
- sap en rasp van 1/2 citroen
- 100 g mayonaise of Griekse yoghurt
- 2 tl fijne mosterd
- 1 el augurkensap
- zout en peper naar smaak
- bieslook of peterselie

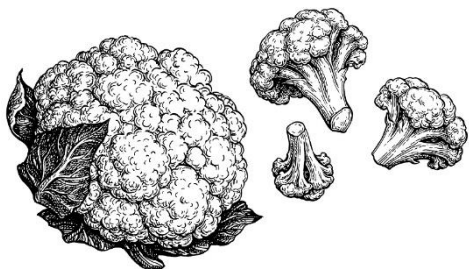


Bereidingswijze

1. Snij de komkommer in de lengte doormidden en daarna in 4 stukken.
2. Schep de zaadlijsten eruit en laat even omgekeerd op een theedoek uitlekken.
3. Laat de tonijn uitlekken in een zeef en schep in een schaalte.
4. Hak het uitje fijn.
5. Snij de augurken, paprika en selderij in hele kleine blokjes. Meng met de tonijn, de mayonaise/yoghurt, mosterd en het augurkensap. Kruid met zout en peper.
6. Vul de komkommerbootjes met de tonijnsalade en bestrooi met de bieslook/peterselie.

Bloemkoolcake met roquefort

Groente in een cake, dat kan gewoon heel chique zijn. Lekker met zoete pruimen-uienchutney (zie recept op Odin.nl).



Ingrediënten voor 1 cake

- 500 g bloemkool
- 4 eieren
- 100 ml melk
- 100 ml yoghurt
- 150 g (schapen)roquefort
- 200 g bloem
- 2 tl bakpoeder

Verder nodig:

- 1 cakevorm 22x10 cm
- bakpapier

Bereidingswijze

1. Warm de oven voor op 175°C.
2. Vet een cakevorm in en leg een strookje bakpapier op de bodem.
3. Snij de bloemkool in roosjes en blancheer ze 8 minuten. Stort ze in een vergiet en laat even uitdampen.
4. Kluts de eitjes samen met de melk en yoghurt goed door elkaar. Snij of kruimel de roquefort in stukjes en schep erdoor.
5. Meng de bloemkool met een flinke hoeveelheid zwarte peper door het beslag. Voeg ook de bloem met het bakpoeder toe en roer alles goed door elkaar.
6. Schep het mengsel in de vorm en bak de cake in het midden van de oven in 1 uur gaar.
7. Check met een satéprikker of de cake gaar is. Als het nog te nat is zet je het nog een kwartiertje terug.
8. Laat de cake iets afkoelen in de vorm, stort hem dan voorzichtig op een mooie schaal en serveer bijvoorbeeld met pruimen-uienchutney.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biologische bloemkool

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biologische oranje pompoen

De Waag in Neer, Nederland

biologische groenselderij

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biologische komkommer

De Noordhoek in Kapelle, Nederland

biologische eikenbladsla

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

Week 36