

De wereld op je bord: Odin-medewerkers over de smaken van thuis

Er zijn vaak bepaalde gerechten die we direct verbinden aan onze jeugd. Zodra we daar de geur van ruiken, zijn we weer even dat kleine kind dat watertandend aan de keukentafel zit, terwijl onze (groot-) ouder staat te koken en heerlijke aroma's de keuken vullen. We geven je een inkijkje in een paar van de gezichten achter Odin en in de keuken van hun land van herkomst. Laat je inspireren door de karakteristieke gerechten uit hun jeugd en probeer ze deze zomer zelf ook eens uit! Natuurlijk met de lekkerste biologische en biodynamische producten, die je bij Odin of je lokale bio- of boerderijwinkel kunt halen. Deze keer aan het woord: de van oorsprong Iraakse Duraid Ramo, functioneel beheerder ICT.



De Iraakse keuken: vlees, rijst en kruiden

"Als ik jullie iets over de Iraakse keuken moet vertellen, dan denk ik gelijk aan drie dingen: vlees, rijst en kruiden, want de meeste gerechten in Irak bevatten vers vlees (van de slager), Anbar-rijst en verschillende soorten kruiden (kardemom, saffraan, sumak, etc.), ook al wordt er ook zeker veel met groenten gekookt. Vaak kan je alleen al door de geur van de kruiden weten wat er gemaakt wordt in de keuken. Een aantal bekende gerechten van de Iraakse keuken zijn: Dolma, Iraakse Biryani, Kubba, Iraakse Kabab en shoarma. Wanneer er een feestje is of een aantal families bij elkaar komen eten, dan verschijnen die gerechten sowieso op tafel. Mijn favoriete gerecht, al sinds ik jong ben, is Iraakse Biryani. Dat is een gerecht met rijst, kip, ui, rozijnen, amandelen, gefrituurde aardappelstukjes, groene erwten en worteltjes, Biryani-kruiden, kardemom, zout, zwarte peper en saffraan. Wanneer mijn moeder of mijn vrouw Biryani maakt dan is het die dag feest, omdat ik er zo van hou.

We maken in Irak ook veel verschillende fruitsappen, die je overal kan vinden in een stad. Een voorbeeld van zo'n fruitsap is bijvoorbeeld meloen-sap met ijsblokjes. Je kan natuurlijk meerdere fruitsoorten bij elkaar doen, maar meloen is mijn favoriet. Ook heb je nog een speciaal sap dat vooral bekend is in Bagdad: namelijk rozijnensap. Als je ooit op vakantie gaat naar Irak, dan mag je Biryani en meloen-sap echt niet missen!"

Benieuwd naar Duraid's recept? Je vindt 'm op [Odin.nl/recepten](https://odin.nl/recepten) of scan de QR code.



Rode salade met bietjes, appel, paprika en dilledressing

Eikenbladsla met rode biet, appel, paprika en feta met een lekker frisse dilledressing. Versier hem met hartige pompoenpitjes die zijn geroosterd en daarna afgeblust met shoyu.



Ingrediënten

- 1 krop eikenbladsla
- 100 g gekookte bietjes
- 50 g blauwe bessen
- 1 appel of 1 peer
- 1/2 rode paprika
- 100 g feta of een soortgelijk vegan kaasje
- verse dille
- 1 el rijststroop (of honing of agavesiroop)
- 70 ml olijfolie
- sap van 1/2 citroen
- 50 g pompoenpitten
- 1 el shoyu of tamari

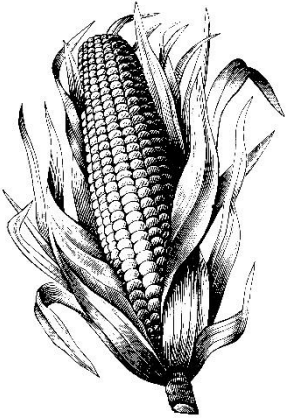
Bereidingswijze

1. Was en pluk de sla, sla goed droog in een slacentrifuge.
2. Snij de gekookte bietjes in dunne partjes.
3. Snij de paprika in blokjes.
4. Haal het klokhuis uit de appel of peer en snij in hele dunne schijfjes.
5. Verkruiem de feta boven een schaal.
6. Hak de dille fijn.
7. Klop een dressing van de olie, de dille, het citroensap en de rijststroop en een klein beetje zout en peper. Proef of de smaak in balans is.
8. Rooster de pitten in een droge koekenpan, zet het vuur uit en blus de pitten af met de shoyu.
9. Even goed roeren als je de shoyu erbij doet, dan worden alle pitjes gecoat met een laagje.
10. Drapeer de eikenbladsla in een mooie schaal, leg de rest van de groente en fruit erop en bestrooi met feta en pitten. Besprenkel met de dressing en serveer.

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

Loaded nachos

Het is deze week Verspillingsvrije Week. Wij doen daar ook aan mee i.s.m. Too Good To Go. Er wordt nog zoveel voedsel weggegooid: in Nederland gemiddeld 33 kilo per persoon! Dit is zo'n gerecht waar je veel van je restjes in kwijt kunt: die gerimpelde paprika, het halve stronkje broccoli, de oude ui, een korstje kaas.



Ingrediënten 4 personen

- 1 grote zak tortillachips
- 150 g sperziebonen
- 400 g zwarte bonen, afgespoeld en uitgelekt
- 400 g rode nierbonen, afgespoeld en uitgelekt
- 1 of 2 maiskolven, gekookt en korrels losgehaald
- 1 oranje of rode paprika, in reepjes
- 50 g cashewnoten
- 8 cherrytomaatjes, gehalveerd
- 1 avocado, in stukjes of schijfjes
- 1 rode ui, in dunne partjes
- 2 tl gemalen komijn
- 2 tl oregano
- 150 g geraspte kaas
- snufje chilipoeder
- 6 takjes korianderblad

Verder nodig:

- grote ovenschaal

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 180°C.
2. Leeg driekwart van een zak tortillachips in een ovenschaal.
3. Meng de bonen, maïs, olijven, groenten, komijn en oregano, maar hou van alles nog een paar lepels achter om bovenop te strooien.
4. Leg het bonen-groentemengsel op de tortillachips en bestrooi met de helft van de kaas.
5. Schep het laatste beetje groentemengsel erop. Verkruiemel nog wat tortillachips en strooi met de rest van de kaas erover.
6. Zet ongeveer een half uurtje in de oven, totdat de kaas lekker gesmolten is.
7. Bestuif met een pietsje chilipoeder en strooi er nog wat korianderblaadjes over.

Tip: extra lekker met een lepel zure room, guacamole, salsadip en partjes citroen of limoen.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische prei

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biodynamische pompoen

De Watertuin in Groeninge, Nederland

biologische eikenbladsla rood

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biodynamische rode bieten

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische suikermaïs

Otjens in Etten-Leur, Nederland

biologische triumph de Vienne peren

Tkalecz in Beesd, Nederland

biologische mango osteen

Axarquia in Malaga, Spanje