

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 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

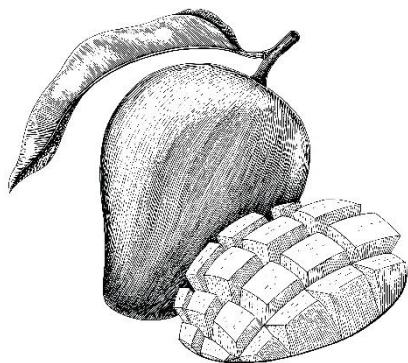
- 1 krop eikenbladsla
- 100 g gekookte bietjes
- 50 g blauwe bessen
- 1 appel of 1 peer
- 1/2 rode paprika
- 100 g feta of een soortgelijk vegan kaasje
- verse dille
- 1 el rijststroop (of honing of agavesiroop)
- 70 ml olijfolie
- sap van 1/2 citroen
- 50 g pompoenpitten
- 1 el shoyu of tamari

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.

Quinoasalade met mango

Een quinoasalade waar je alle kanten mee op kunt. Lekker fris en net een beetje zoet door de mango. Ook makkelijk om te bewaren en als voedzame lunch te eten!



Ingrediënten voor 4 pers.

- 150 g quinoa
- 250 g sperziebonen, in stukjes gesneden
- 1/4 spitskool
- 2 wortels
- 1 kleine rode ui
- 1 avocado
- 1 mango
- 1/2 bosje radijs
- 100 g zwarte bonen (uit blik of zelf gaar gekookt)
- 50 g babyspinazie
- 25 g walnoten, grof gehakt
- 1 el geroosterde pompoenpitten
- verse koriander en basilicum, van allebei een handje

Voor de dressing

- 1 el kokosolie, gesmolten
- 1/2 el (bruine) rijstazijn
- 1/2 el tamari
- sap van 1/2 limoen
- 1/2 tl geraspte gemberwortel
- 1/2 tl honing of ahornsiroop
- 1/2 tl geroosterde sesamolie

Bereidingswijze

1. Kook de quinoa gaar volgens de gebruiksaanwijzing op het pakje. Giet af in een vergiet en spoel direct onder stromend water koud. Zet opzij. Kook de sperziebonen kort tot ze gaar zijn, laat afkoelen. Schaaf of snij de kool in fijne reepjes en doe dat ook met de wortels. Snipper de rode ui. Snij de avocado en de mango in blokjes, en de radijsjes in 4 kwarten.
2. Meng alles met de bonen en de spinazie erbij door elkaar.
3. Klop alle ingrediënten voor de dressing door elkaar. Proef of er meer zuur, zoet of zout bij moet. Schenk over de salade.
4. Strooi er tot slot de noten, pitten en de verse kruiden over, scheur daarvan de grote blaadjes iets kleiner, maar het hoeft allemaal niet zo fijngehakt te zijn.
5. Voor extra vulling: Marineer een in stukjes gesneden blok tempeh of tofu even in wat chilisaus met tamari en limoensap en bak dat knapperig in hete olie. Strooi over de salade en smullen maar!

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biologische Santana appels
Tkalecz in Beesd, Nederland

biologische mango Osteen
Axarquia in Malaga, Spanje

biologische blauwe bessen
Bioandalusi in Rincon de la Victoria, Spanje

biodynamische rode pruimen
Fuensana Bio in Badajoz, Spanje

Week 37

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