

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.

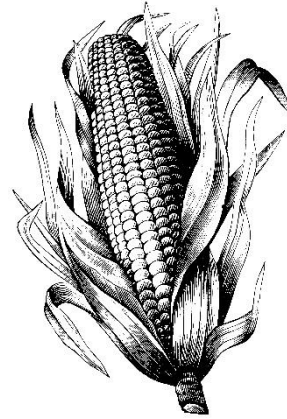
We maken in Irak ook veel verschillende fruitsappen, die je overal kan vinden in een stad. Een voorbeeld van zo'n fruitsap is bijvoorbeeld meloen sap met ijsblokjes. Je kan natuurlijk meerdere fruitsoorten bij elkaar doen, maar meloen is mijn favoriet. Ook heb je nog een speciaal sap dat vooral bekend 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.



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

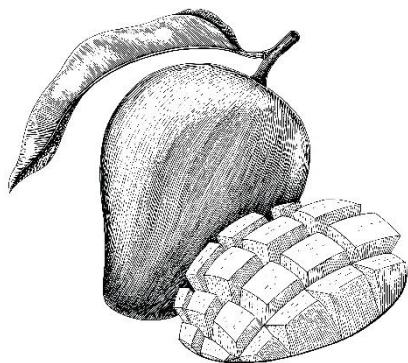
Bereidingswijze

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 pietsie chilipoeder en strooi er nog wat korianderblaadjes over.

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

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 wortel. 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 groente- en fruittas:

biodynamische spitskool

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische korte prei

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biologische butternut pompoen

De Waag in Neer, Nederland

biologische suikermaïs

Otjens in Etten-Leur, Nederland

biologische bananen

Latbio in Machala, Ecuador

biologische mango Osteen

Axarquia in Malaga, Spanje

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

Week 37