

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.

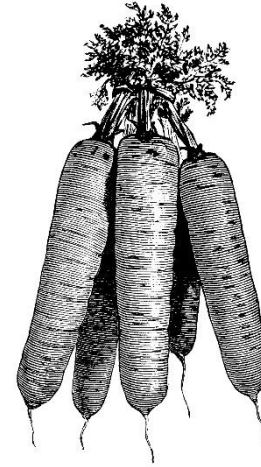
We maken in Irak ook veel verschillende fruitsappen, die je overal kan vinden in een stad. Een voorbeeld van zo'n fruitsap is bijvoorbeeld meloen-sap met ijsblokjes. Je kan natuurlijk meerdere fruitsoorten bij elkaar doen, maar meloen is mijn favoriet. Ook heb je nog een speciaal sap dat vooral bekend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



Wortelsoep met hartige granola

Kruidige wortelsoep met een topping van knapperige quinoa en pitten.



Ingrediënten voor 1 liter soep

Voor de soep

- 300 g waspeen
- 1 sjalot of kleine ui
- 1 duimgroot stuk gember, geraspt
- 1 stuk kurkuma, een halve duim groot, geraspt
- 1 teen knoflook
- 1 el gele Thaise currypasta
- 0,75 ltr groentebouillon
- 150 ml kokosmelk

Voor de granola

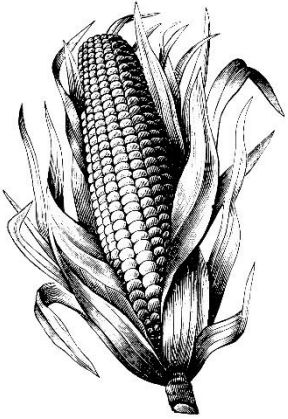
- 200 g ongekookte quinoa
- 50 g zonnepitten
- 25 g sesamzaadjes
- 50 g pompoenpitten
- 2 el tahin
- 1 el appelazijn
- 1 el tamari

Bereidingswijze

1. Schrob of schil de wortelen en snij in stukjes.
2. Hak de ui en de knoflook fijn.
3. Fruit de ui en knoflook met de gember en kurkuma in een beetje olie even aan tot de uien glazig zijn.
4. Voeg currypasta en wortelen toe en roerbak even mee, totdat het begint te geuren.
5. Blus af met de bouillon. Breng aan de kook en laat op een middelhoog vuur staan tot de wortelen gaar zijn.
6. Voeg de kokosroom toe en pureer met een staafmixer tot je een romige, gladde soep hebt.
7. Maak ondertussen de granola. Meng daarvoor alle ingrediënten en spreid ze uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster in een op 200 graden voorverwarde oven in een paar minuten goudbruin. Schep na 5 minuten even om. Misschien moet je dat nog een keer herhalen. Hou het in ieder geval in de gaten. Het kan makkelijk verbranden, maar moet wel echt goudbruin zijn geworden.
8. Schep de soep in mooie kommen en strooi de granola erover. Eventueel met nog een scheutje kokosmelk of room en wat koriander of peterselie.
9. Lekker met tosti's van desembrood met pesto en oude geitenkaas.

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
- snuffe 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.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biologische prei

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biologische Chinese kool

Peeters Mertens in Neer, Nederland

biodynamische waspeen

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische suikermaïs

Otjens in Etten-Leur, Nederland

biologische rode paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

Week 37