

Duurzaam vers eten: lokaal of ver weg?

Bij Odin staat duurzaamheid hoog in het vaandel. Daarom is onze grootste prioriteit dat al onze producten 100% biologisch zijn en het liefst biodynamisch. Dat gezegd hebbende, met 100% biologische producten als uitgangspunt maakt het natuurlijk nog steeds verschil waar die producten vervolgens vandaan komen en welk transport daarmee gepaard gaat. Om de milieubelasting zo laag mogelijk te houden, proberen we bij Odin onze producten van zo dichtbij mogelijk te halen. Veel groente en fruit groeit in Nederland of ergens anders in Europa, maar sommige producten zijn nu eenmaal niet van dichtbij te verkrijgen. Of ze zijn op een bepaald moment in het jaar niet in Europa verkrijgbaar en op andere momenten wel. Sierd Hettema is bij Odin verantwoordelijk voor het assortiment groenten en fruit, hij legt uit waarom we soms kiezen voor producten van ver.

Waarom kiest Odin ervoor om producten van buiten Europa aan te bieden?

"Om toch een leuke en gevarieerde tas te hebben voor de klanten. Banaan is bijvoorbeeld al jaren het meest verkochte fruit. Maar er zijn wel afwegingen die we hierin maken. Kwetsbaar fruit, zoals frambozen en aardbeien, worden eigenlijk altijd per vliegtuig vervoerd, juist vanwege de korte houdbaarheid. Die halen we dus niet uit verre landen omdat wij ervoor kiezen om geen luchtvracht te doen. Dat betekent dat we die producten alleen aanbieden wanneer ze in Nederland of een ander Europees land groeien. Alles wat wel van ver komt, zoals de bananen, of bepaalde appels in het seizoen wanneer er geen Nederlandse appels zijn, komt bij Odin allemaal per boot. Er zitten heel veel containers op een boot, dus dat maakt het een stuk efficiënter dan luchtvracht. Daarnaast zijn er ook producten, zoals mango, die in bepaalde periodes in het jaar echt van ver moeten komen. Maar zodra dat product in Europa beschikbaar komt, stappen we meteen over. We willen dan best wat extra betalen om het Europese product te hebben, dat minder ver hoeft te reizen. En als een product op een gegeven moment wel uit Nederland kan komen, dan stappen we opnieuw zo snel mogelijk over. Bijvoorbeeld een aardbei. Die komt eerst uit Spanje, maar zodra ze in Nederland groeien dan nemen we ze hier af, om de kilometers zo laag mogelijk te houden. Ook als daar een duurder prijskaartje aan hangt."

"Met name met fruit is het over het algemeen best een uitdaging om alles helemaal uit Nederland te halen. We willen een abonnementstas ook een beetje interessant geprijsd houden voor de klant. Dat betekent dat we er niet heel makkelijk frambozen of blauwe bessen in kunnen doen. Sommige periodes in het jaar is er wel een overvloed aan Nederlands fruit, maar dan zit je met het probleem dat mensen niet een fruitabonnement nemen om een tas vol met alleen maar Elstars, Santana-appels en Rode Boskoop-appels te krijgen. Variatie is natuurlijk wel gewenst. Dus dat is altijd zoeken naar de balans tussen zoveel mogelijk van dichtbij halen en tegelijkertijd een lekkere en interessante tas vullen. Toch kijken we bij abonnementstassen vooral naar waar nu in Nederland een grote hoeveelheid van beschikbaar is. Daar zijn dan de prijzen vaak ook wat lager van. En als er meer volume van is, dan betekent dat ook dat het product in het seizoen is. Dan leef je dus met de seizoenen mee."

Bio uit Nederland

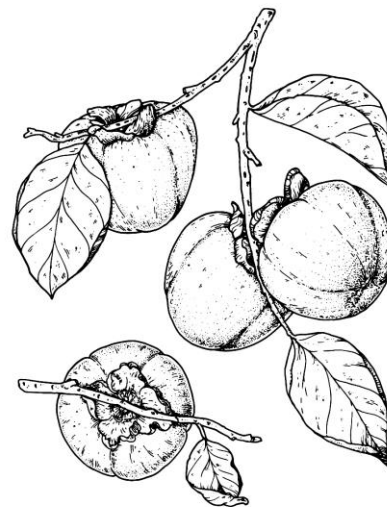
Odin heeft afgelopen zomer het EKO-NL Convenant getekend. Dat betekent dat we ons nog meer actief gaan richten op biologische producten uit Nederland. Ook binnen onze groente- en fruitafdeling en voor de Odin groente- en fruittassen willen we daar nog meer de focus op brengen.

Lees het uitgebreide artikel verder op [Odin.nl/actueel](https://odin.nl/actueel) of scan de QR-code.



Carrot cake-havermoutpap met kaki fruit

Warme havermoutpap is toch wel zo lekker om een wat frissere dag mee te beginnen. En wortel is helemaal geen gek ingrediënt daarin, dat zul je proeven! Combineer met typische carrot cake onderdelen als rozijnen en walnoten. Top af met frisse kakifruit.



Ingrediënten

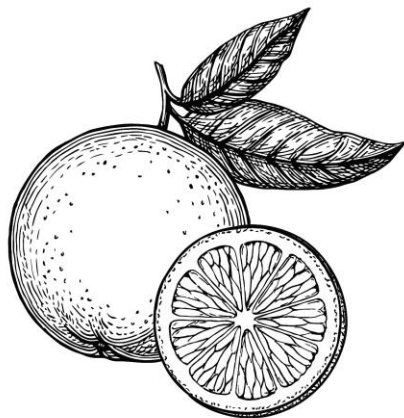
- 100 g havermout
- 300 ml amandelmelk
- 2 wortels
- 2 el rozijnen
- 2 tl kaneelpoeder
- 1 el walnoten
- 1 kakifruit
- 1 el honing of ahornsiroop

Bereidingswijze

1. Rasp de wortel en meng de rasp met de havermout en de melk in een steelpannetje. Verwarm dit tot het kookt en zet dan laag. Laat een paar minuten doorgaren.
2. Voeg de rozijnen en de kaneel toe, warm even mee. Verdeel de pap over 2 kommen.
3. Hak de noten wat kleiner en snijd de kakifruit in blokjes of schijfjes.
4. Verdeel noten en fruit over de kommen en druppel er wat honing of ahornsiroop over.

Bloemkool in sinaasappel-tomaatsaus

Bloemkool anders: nu in een pittig sausje van tomaat en sinaasappel. Lekker bij kabeljauwfilet of een quinoaburger.



Ingrediënten

- 250 g bloemkoolroosjes
- 1 sinaasappel, sap en geraspte schil
- 250 g tomaten
- 2 dl groentebouillon
- 2 el zoute sojasaus, tamari of shoyu
- 2 el witte wijnazijn
- 2 el olie
- paar druppeltjes tabasco
- mespunt cayennepeper
- peterselie, fijngesneden
- zout

Bereidingswijze

1. Snij de achterzijde van de tomaten kruislings in. Dompel ze \pm 1 min onder in kokend water, laat de tomaat schrikken in koud water en verwijder de velletjes.
2. Snij de helft van de tomaten in kleine blokjes en de andere helft in partjes.
3. Verhit de olie in een wok en roerbak de bloemkool \pm 5 minuten.
4. Tomaat stukjes, sojasaus, azijn, sinaasappelsap en -schil toevoegen en \pm 3 minuten meebakken.
5. Voeg de bouillon toe en stoof het gerecht in \pm 10 min beetgaar.
6. Voeg de tomaatpartjes toe en laat het gerecht door en door warm worden.
7. Breng op smaak met tabasco, cayennepeper en zout en strooi de peterselie erover.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biologische Maribelle appels
De Elshof in Dronten, Nederland

biologische bananen
APP Bosa in Rio Negro, Peru

biologische Navelina sinaasappel
Rio Tinto Citricos in Valencia, Spanje

biologische kakifruit
Bio Andalusi in Malaga, Spanje

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

Week 44