

Odin doet mee aan Groen Gezond!

Er is iets moois gestart! Samen met tientallen organisaties lanceren we GroenGezond. Een nieuwe beweging om gezond eten uit een gezond voedselsysteem weer de normaalste zaak van de wereld te maken.



Want de manier waarop veel van ons voedsel wordt gemaakt is vaak vervuילend voor de lucht, het water en de grond. Dat is slecht voor de biodiversiteit en voor het welzijn van dieren, maar ook voor onze eigen gezondheid en die van onze kinderen. Eigenlijk is het heel simpel: wat niet goed is voor de natuur, is dat ook niet voor ons.

Eten zonder chemie

Dat kan en moet anders! Wij zijn voor eten dat gemaakt wordt zonder chemische middelen. Eten dat uit het seizoen komt en zo lokaal mogelijk wordt geteeld. Eten met oog voor het welzijn van dieren. Wij zijn voor waardering van de boer en voor meer planten op je bord.

Gezonde landbouw

Om meer impact te maken en de verandering te versnellen, bundelen we onze krachten met boeren, artsen, vogelbeschermers, natuur- en dierenwelzijnsorganisaties. Met publiekscampagnes, evenementen en activiteiten door heel Nederland gaan we laten zien hoe leuk en lekker GroenGezond is, en hoe breed het draagvlak is voor groene, gezonde landbouw. We gaan net zo lang door tot iedereen meedoet. Tot voedsel dat gezond is voor mens én natuur het nieuwe normaal is.

Odin doet mee

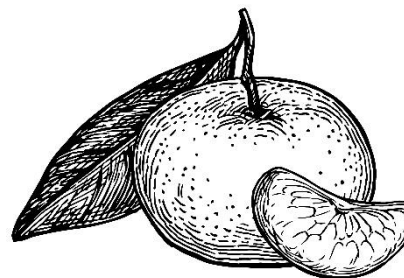
Gezond eten van een gezonde bodem uit een gezonde economie, dat is waar Odin voor staat. Dus natuurlijk doen wij mee aan GroenGezond!

Meer weten? Scan de QR-code. Bekijk de lanceringsvideo, schrijf je in voor de nieuwsbrief op groengezond.nl en volg de GroenGezond-socials. Blijf op de hoogte, want dit is pas het begin.



Kombucha-citrusdrank met tijm en peper

Kombucha powerrrr. Een echte opkikker, dit citrus-kombucha drankje met kruidig accent. Het is een lekkere detox en verwarmt je tegelijk. Zinderende citrus, gember, tijm en rozemarijn afgetopt met een peperkick. Lekker 4 uurtje of 's avonds als je met een dekentje op de bank ligt.



Ingrediënten

- 500 ml sinaasappelsap
- 250 ml kombucha (eventueel met gember of citroen)
- 100 ml citroensap
- 5 cm gemberwortel, in dunne plakjes
- 6 takjes rozemarijn
- 4 takjes tijm
- 4 el (tijm)honing
- 1 clementine en 1 sinaasappel of grapefruit
- handje (roze) peperkorrels

Bereidingswijze

1. Doe het sinaasappelsap, het citroensap en de kombucha met 2 takjes rozemarijn, de helft van de gember, de tijm en de honing in een pannetje en verwarm langzaam tot het warm is. Laat het niet koken.
2. Snij de citrusvruchten in plakjes. Verdeel met de overgebleven gember over de glazen.
3. Schenk het warme sinaasappel-kombucha mengsel erop.
4. Steek er een takje rozemarijn in en top af met wat in een vijzel gekneusde peperkorrels.

Tip: je kunt de groene kruiden ook vervangen door wat anijssterren en kaneelstokjes. Dat is dan weer lekker met sinaasappelbloesemhoning. Griepierig? Doe er nog wat schijfjes kurkumawortel in.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Stamppot groenselderij met appel en hazelnoten

Het is er volop tijd voor: stamppotten! Deze is lekker fris, met citroenrasp, selderij en appels met een crunchy nootje erbovenop.



Ingrediënten voor 4 personen

- 1 kg aardappels, kruimig
- 1 stronk groenselderij
- 2 elstar appels
- 100 ml havercuisine
- 1 el margarine
- 1 citroen
- 50 g geroosterde hazelnoten
- zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Schil de aardappelen, snij ze in kleine stukken en kook ze in in water met zout in 20 min. gaar.
2. Snij ondertussen de groenselderij in boogjes van een ½ cm breed en kook die ook in 4 minuten beetgaar.
3. Snij de Elstars in vieren, verwijder het klokhuis en snij ze in plakjes. Verhit de havercuisine en voeg met de margarine toe aan de aardappels.
4. Stamp dit met een pureestamper tot een grove puree.
5. Roer groenselderij en appel door de aardappels en warm alles nog even goed door. Hak de hazelnoten grof. Rasp de gele schil van de citroen boven de stamppot en schep het erdoor.
6. Breng de stamppot op smaak met peper en eventueel zout. Garneer met de hazelnoten.
7. Lekker met (vegan) worstjes.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische bloemkool

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biologische groenselderij

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biodynamische wortelen

Maatschap dames en heren Vos in Kraggenburg, Nederland

biodynamische rode uien zaadvast

Gaas in Swifterbant, Nederland

biologische baby avocado's

Natural Tropics in Vélez Málaga, Spanje

biologische clementines

Jonica Bio in Ginosa, Italië

biologische bananen

Lat Bio in Machala, Ecuador