

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.



Bloemkool-aardpeersoep met blauwe kaas en peer

Romige bloemkoolsoep die met de (aard)peren en kaas een zoet-pittig geheel vormt. Voor de finishing touch kun je er nog wat verse nootmuskaat over raspen. Dat geeft een warmkruidig accentje.

Ingrediënten voor 4-6 personen

- 1 kleine bloemkool
- 250 g aardpeer
- 30 g boter
- 30 g bloem
- 200 ml witte wijn
- 500 ml groentebouillon (los 2 el bouillonpoeder van LandGoed op in 500 ml kokend water)
- 2 peren
- 130 g blauwschimmelkaas (Bastiaansen)
- 100 ml slagroom
- een handje verse peterselie (fijnggehakt)
- zout en peper



Bereidingswijze

1. Snij de roosjes van de bloemkool. De stronk en bladeren kun je voor een ander gerecht bewaren (bijv. roergebakken bloemkoolblad!).
2. Schrap of schil de aardperen, zorg dat het meeste van de bruine schil eraf is en snij in blokjes.
3. Maak vervolgens de roux: smelt 30 g boter in een pan, roer er 30 g bloem door en laat dat even garen.
4. Blus af met de witte wijn. Roer de roux romig en voeg dan de bouillon toe.
5. Doe hierbij ook de gesneden bloemkool en aardpeer.
6. Snij 2 peren in parten, hou een halve peer apart en doe de rest in de soep samen met 100 g blauwschimmelkaas. Laat ongeveer 20 minuten koken, tot de groente goed gaar is.
7. Pureer de soep met een staafmixer.
8. Roer de slagroom erdoor en proef of er nog zout en peper bij moet.
9. Snij de overgebleven peer in kleine blokjes en doe hetzelfde met de rest van de blauwschimmelkaas.
10. Schep de soep in kommetjes. Leg een hoopje peer en kaasblokjes in de soep en bestrooi met de peterselie.

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 groentetas:

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

Gaos in Swifterbant, Nederland

biologische baby avocado's

Natural Tropics in Vélez Málaga, Spanje

Week 49