

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.



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 el star appels
- 100 ml havercouisine
- 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 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 havercouisine 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.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Appel-perenschotelletje uit de oven

Hier word je toch warm van? Fijne kruidige appel en peer uit de oven.
Je kunt evt. minder zoetmiddel gebruiken en het is ook vegan te maken door plantaardige boter en room te nemen; mag je zelf weten!



Ingrediënten voor 4 personen

- 400 g appels en/of peren
- sap van 1/2 citroen
- 30 g suiker of ahornsiroop
- een handje havervlokken
- 1/2 tl kaneelpoeder
- 1/2 tl gemberpoeder
- 3 el stukjes walnoot
- 30 g boter
- 1/2 dl slagroom
- 1 tl suiker
- snufje kaneel

Bereidingswijze

1. Schil het fruit eventueel, verwijder het klokhuis en snij appels en peren in dunne schijfjes.
2. Leg de schijfjes dakpansgewijs in een ondiepe ovenschaal en besprenkel met citroensap.
3. Strooi er een mengsel van kaneel, gember, havervlokken, suiker of ahornsiroop en pijnboompitten of nootjes over.
4. Verdeel de boter er in 'vlokken' erover.
5. Zet 20 minuten in het midden van een voorverwarmde oven op 200°C. Serveer lauwwarm.
6. Klop slagroom met suiker en kaneel en serveer deze er in een schaaltje bij.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biologische dalinco appels

Grandia in Meteren, Nederland

biologische bananen

Latbio in Machala, Ecuador

biologische conference peren

Van Doorn in Est, Nederland

biologische clementines

JonicaBio in Ginosa, Italië