

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.



5-spice noedels met paksoi, puntpaprika en mandarijn

Kruidige noedels met knapperige groenten en een fris accentje van mandarijn. Lekker met wat komkommer of zoetzuur.



Ingrediënten voor 2 personen

- 2 eieren
- 250 g bruine rijstnoedels
- 1 struik paksoi
- 1 rode puntpaprika
- 2 tenen knoflook
- 1 el kokosolie of andere plantaardige olie.
- 1,5 tl 5-spice poeder (Chinees kruidenmengsel)
- 2 el maizena
- sap van 2 mandarijntjes
- 2 el ketjap manis
- zout en peper naar smaak
- wat gefruite uitjes, chili olie en fijngehakte koriander om te garneren

Bereidingswijze

1. Breng in een pan 500 ml water met 1 tl zout aan de kook. Laat met een lepel de eieren in het kokende water glijden. Voeg na 3-4 minuten de noedels toe tot ze volledig in het water gedrenkt zijn. Breng opnieuw aan de kook en zet dan het vuur iets zachter. Laat gedurende 3-4 minuten koken. Giet de noedels en eieren af in een vergiet en spoel beide af met koud water. Laat even uitlekken.
2. Snij het witte gedeelte van de paksoi in repen en snij het blad fijn. Verwijder de pitjes uit de puntpaprika en snij in reepjes. Pel de knoflook en snij in plakjes.
3. Pers de mandarijnen uit.
4. Roerbak de paprika, samen met het wit van de paksoi 2 minuten in 1 el kokosolie, voeg de knoflook toe en de 5-spicekruiden, roerbak 2 minuten en voeg daarna het groen van de paksoi toe, roerbak 1 minuutje mee.
5. Roer de maizena met 150 ml koud water tot een papje. Giet het mandarijnsap en de ketjap manis bij de groenten en roer door. Voeg vervolgens beetje bij beetje de maizenaoplossing toe en kook zachtjes al roerend 2-3 min tot de saus is ingedikt. Proef en voeg evt. zout en peper toe.
6. Roer de noedels erdoor. Pel de eieren en snij ze doormidden. Schep de noedels in diepe bordjes en leg de eieren erboven op. Garneer met gefruite uitjes, crispy chili oil en koriander.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Broccolisoep met gebakken roosjes

In deze soep gebruik je zowel de roosjes als de hele stronk. No waste, dat is altijd fijn.
De romige soep wordt versierd met de gebakken roosjes.
Lekker bij de lunch of als voorafje. Dit is voor 2 personen.



Ingrediënten

- 200 g broccoli
- 1/2 liter water
- 1 teentje knoflook
- 1 ui
- 1 klontje boter
- 1 scheutje slagroom
- zeezout naar smaak
- 1/2 tl (witte) peper
- een paar takjes verse tijm of een tl gedroogde tijm
- olijfolie
- scheutje tamari of ketjap

Bereidingswijze

1. Schil de stronk van de broccoli met een dunschiller. Snij de stronk tot aan de bloemhoofdjes in vieren en daarna in kleine stukjes totdat de broccoli in roosjes uit elkaar valt. Bewaar stronk en roosjes apart van elkaar.
2. Hak de ui en knoflook fijn en fruit even glazig in de boter.
3. Voeg de broccolistronk, zout en peper en water toe. Kook in ongeveer 15 min goed gaar.
4. Pureer de soep met een roerzeef of staafmixer.
5. Schenk de room eerst even in een soepkom en giet er een soeplepel soep bij om schiften te voorkomen. Even roeren en dan aan de soep toevoegen.
6. Ris de blaadjes van de tijm boven de soep van hun steeltjes. Dat kan goed door je vingers of nagels van boven naar beneden langs de tijm te halen. Of voeg de gedroogde tijm toe.
7. Verwarm de olie en bak de broccoliroosjes kort op een middelhoog vuur. In 2 tot 5 min zijn de roosjes glazig groen en knapperig. Zet het vuur uit en blus de roosjes af met tamari.
8. Schep de soep in kommen of borden en verdeel de roosjes erover.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische broccoli
Jonicabio in Ginosa, Italië

biologische paksoi
Van Brakel in St. Annaland, Nederland

biodynamische wortelen
De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische puntpaprika
Eco Sur in Almeria, Spanje

biologische bananen
Latbio in Machala, Ecuador

biologische clementines
Jonicabio in Ginosa, Italië