

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

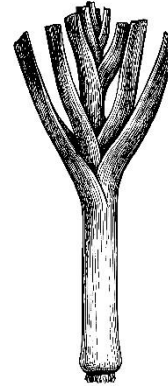
Gezond eten van een gezonde bodem uit een gezonde economie, dat is waar Odin voor staat. Dus natuurlijk doen wij mee aan GroenGezond!

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.



Aardappel-preisoep met groentechips

Deze soep noem je ook wel vichyssoise: Romige aardappel-preisoep. Wordt 's zomers vaak koud gegeten, maar in dit jaargetijde laat je 'm lekker warm. En met een krokantje erop is ie extra feestelijk. Deze soep is natuurlijk ook goed te maken met plantaardige ingrediënten. Gebruik dan groentebouillon, een dubbele hoeveelheid haver- of sojacuisine (geen melk) en neem milde olijfolie om prei en ui in te bakken.



Ingrediënten voor 4-6 personen

- 400 gram prei
- 1 ui
- 50 gram roomboter of olie
- 250 gram kruimige aardappels
- 600 ml kippenbouillon (of groentebouillon)
- 1 laurierblaadje
- 125 gram crème fraîche
- 100 ml volle melk
- zeezout & zwarte peper
- handje groentechips of aardappelchips
- peterselie of dille

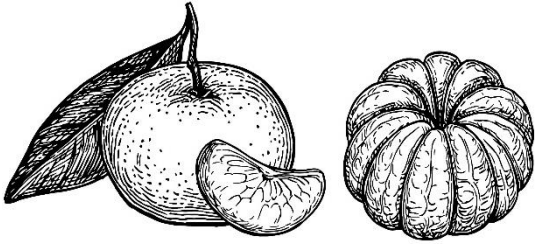
Bereidingswijze

1. Halveer de prei in de lengte, was goed onder de kraan en snij fijn.
2. Snipper de ui.
3. Bak de prei en de uisnippers 15 à 20 minuten op een laag vuur in een grote pan met dikke bodem en een deksel. Af en toe omscheppen tot de groenten zacht maar niet bruin zijn.
4. Schil ondertussen de aardappelen, snij in kleine blokjes en voeg toe aan de prei. Een paar minuten meebakken, af en toe omscheppen.
5. Voeg de bouillon, het laurierblaadje en versgemalen peper toe. Kook op een laag vuur de aardappels gaar, dat duurt ongeveer 20 minuten.
6. Haal het laurierblaadje eruit en pureer de soep met 100 g crème fraîche en de melk totdat het een mooie gladde soep is geworden. Even proeven en op smaak brengen met zout en peper.
7. Garneer de soep met nog een schepje crème fraîche, strooi er wat groente- (of gewone) chips over en wat peterselie of dille.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Wortel-mandarijnsalade

Wortelsalade met citrusfruit is altijd een fijne combinatie. Je kunt er ook nog plakjes zwarte olijven, partjes avocado en fijngesneden knolvenkel door mengen. Lekker bij vanalles: stamppot, falafel of bij een gebakken zalmootje.



Ingrediënten voor 2 personen

- 100 g wortel
- 2 el rozijnen
- 1 mandarijn

Voor de mandarijndressing:

- 1 mandarijn
- 1/2 tl gemalen kardemom
- 3 el milde olie
- zout en peper

Bereidingswijze

1. Rasp de wortel grof.
2. Wel de rozijnen ongeveer 5 minuten in heet water. Laat daarna uitlekken.
3. Pel 1 mandarijn en haal de partjes los.
4. Pers de andere mandarijn voor de dressing uit.
5. Meng het mandarijnsap met de kardemom en olie en klop tot een sausje.
6. Breng op smaak met zout en peper.
7. Schep alles door elkaar.

TIP: vul de salade aan met fijngesneden venkel, partjes avocado, plakjes zwarte olijven en/of feta. Je kunt natuurlijk ook ander citrusfruit gebruiken.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biodynamische prei

De Watertuin in Groeningen, Nederland

biologische knolvenkel

Jonica Bio in Ginos, Italië

biodynamische bospeen

Bio Latina in Sabaudia, Italië

biologische rode paprika

Hortifervisa in Nijar, Spanje

biologische baby avocado's

Natural Tropics in Vélez Málaga, Spanje