

Vega eten in februari? Ja, graag!



Februari is misschien kort, maar groots genoeg voor deze uitdaging, georganiseerd door de Vegetariërsbond: VegaFeb. Een maand lang lekker, verrassend en gevarieerd vegetarisch eten. Geen ingewikkeld gedoe, gewoon elke dag iets goeds op je bord. En bonus: meedoen is niet alleen fijn voor je lijf en de planeet, je maakt ook nog eens kans op mooie prijzen. Zo kun je oa. kadobonnen voor Odin, EkoMenu maaltijdboxen, diner-bonnen, giftsets en kookboeken winnen.

Hoe gaat het in zijn werk?

Je meldt je gratis aan op de website van de Vegetariërsbond (voor de link naar de pagina: scan de QR-code hieronder)

Vanaf 1 februari ontvang je 28 heerlijke, gevarieerde vegetarische recepten.

Elke week krijg je een handige mail met de recepten. Zo wordt vega eten wel héél makkelijk.

Goed voor jou

Minder vlees eten kan zorgen voor meer energie, beter slapen en een gezonder lichaam. Vegetariërs hebben bovendien aantoonbaar minder kans op hart- en vaatziekten. Hoe langer je doorgaat, hoe beter je je vaak voelt. Kleine verandering, groot effect.

Goed voor de planeet

Een maand geen vlees maakt écht verschil. Je bespaart ongeveer 37.000 liter water, meer dan 40 kilo CO₂, 64 m² land én het leven van minstens één dier. Dat voelt goed – op je bord én daarbuiten.

Over VegaFeb

VegaFeb (de vijfde editie) is een initiatief van De Nederlandse Vegetariërsbond. Hun missie? Iedereen laten ontdekken hoe rijk, gezond en verrassend de vegetarische (en plantaardige) keuken is. Ze helpen consumenten én bedrijven bij het maken van bewuste, lekkere keuzes.

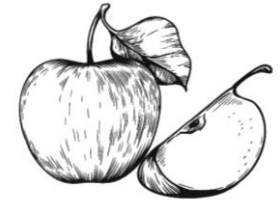
Kortom: februari is het perfecte moment om vega te eten. Doe mee, proef, geniet — en wie weet win je ook nog iets moois.

Scan de QR-code om je direct aan te melden of kijk op [Vegetariers.nl](https://www.vegetariers.nl).



Bieten-aardappelsalade met feta, groenselderij en appel

Ouderwetse bietensalade is weer helemaal hip, nu een beetje opgevrolijkt met selderij, appel en feta. Een feestje op je bord, lekker op rogge- of desembrood.



Ingrediënten

- 400 g rode bieten
- 4 grotere nieuwe aardappelen
- 3 stengels groenselderij
- 1 rode ui
- 1 appel
- 2 el volle kwark
- 2 el mayonaise
- 1/2 tl komijnzaad
- 1/2 tl karwijzaad
- 150 g feta
- plakje bieslook



Bereidingswijze

1. Was de bieten en aardappelen. Bieten opzetten in ruim kokend water. Na ongeveer 15 min koken kunnen de aardappelen erbij. Laat beide nog ongeveer 20 minuten koken.
2. Snij de selderijstengels klein, ook de blaadjes.
3. Snipper de ui.
4. Rooster het komijn en karwijzaad heel even in een droge koekenpan tot de geur vrijkomt. Pas op, het verbrandt snel, dan is het niet te eten!
5. Laat de aardappelen en bieten even afkoelen, zodat ze hanteerbaar zijn.
6. Pel de schil van de bietjes, snij de kontjes eraf en snij in blokjes.
7. Snij de aardappelen ook in blokjes.
8. Snij de appel in blokjes.
9. Meng alle ingrediënten.
10. Verkruiemel de feta erboven en strooi er wat bieslooksprietjes op.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](https://www.odin.nl)

Stamppot wortelpeterselie-zuurkool met shiitake jus

Wortelpeterselie of peterseliewortel lijkt wat uiterlijk betreft op een kleine pastinaak, maar is een neef van friscroene peterselie. Deze variant wordt alleen niet voor het blad maar juist om zijn dikke, geurige wortel geteeld. Je kunt hem gekookt, geroosterd of gebakken eten als groente, maar ook – net als pastinaak en knolselderij – gebruiken om (een deel van) de aardappels te vervangen in je stamppot.



Ingrediënten voor 4 porties

- 1 pak zuurkool (500 g)
- 5 cm gember
- 500 g aardappelen
- 500 g wortelpeterselie
- 250 g pompoen, ongeveer een kwart
- een scheutje melk of klontje boter
- 1 el gerookt paprikapoeder
- zout en peper naar smaak
- 200 g shiitake paddenstoelen
- 2 tenen knoflook
- 2 el roomboter
- 1 el juspoeder
- 1 el miso
- 1 el ketjap
- 1 rookworst van broederhaan

Bereidingswijze

1. Warm de zuurkool met het vocht en een flink stuk gember in een pannetje en stoof het zachtjes gaar in zo'n 20 minuten.
2. Snij de kontjes van de wortelpeterselie en snij ze in stukken. Schil pompoen (evt.) en snij ook die in stukjes. Kook beide samen in een klein laagje water gaar.
3. Stamp de groenten door elkaar met een scheutje melk of klontje boter en voeg naar smaak gerookt paprikapoeder, zout en peper toe.
4. Snij de shiitake in reepjes en de knoflook in plakjes. Bak de paddenstoelen in een koekenpan in wat hete boter goed bruin, bak de knoflook op het laatst kort mee. Strooi er 1 el juspoeder over, wat water, een lepel miso en een scheutje ketjap.
5. Warm de rookworst op volgens de aanwijzingen op de verpakking.
6. Serveer de jus in een schenkkommetje bij de stamppot en verdeel de worst over de schotel.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische prei

Peeters Mertens in Neer, Nederland

biodynamische oranje pompoen

Thedingsweert in Kerk Avezaath, Nederland

biodynamische rode bieten

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische wortelpeterselie

Arenosa in Lelystad, Nederland

biodynamische zuurkool

Kramer in Zuid-Scharwoude, Nederland

biologische jonagold appels

Grandia in Meteren, Nederland

biodynamische kiwi

Ceglia in Ardea, Italië