

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 Vegetariërs.nl.



Stamppot wortelpeterselie-zuurkool met shiitake jus

Wortelpeterselie of peterseliewortel lijkt wat uiterlijk betreft op een kleine pastinaak, maar is een neef van frissgroene 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

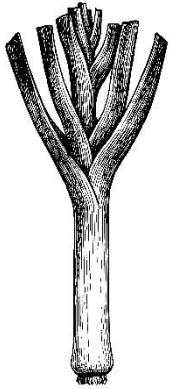
Bereidingswijze

1. Warm de zuurkool met het vocht en een flink stuk gember in een pannetje en stooft het zachtjes gaar in zo'n 20 minuten.
2. Snij 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.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

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 sojagacisine (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.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groentetas:

biologische prei

Peeters Mertens in Neer, Nederland

biodynamische oranje pompoen

Thedingsweert in Kerk Awezaath, Nederland

biodynamische rode bieten

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische wortelpeterselie

Arehosa in Lelystad, Nederland

biodynamische zuurkool

Kramer in Zuid-Scharwoude, Nederland

Week 5