

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.

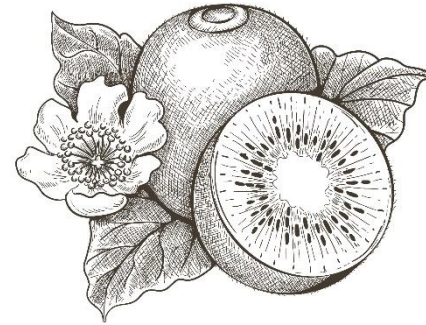
Kortom: februari is het perfecte moment om vega te eten. Doe mee, proef, geniet — en wie weet win je ook nog iets moois.

Scan de QR-code om je direct aan te melden of kijk op Vegetariers.nl.



Groene ontbijtbowl met kiwi en blauwe bessen

Lekker fris de dag beginnen met deze knalgroene bowl met kiwi en blauwe bessen.



Ingrediënten

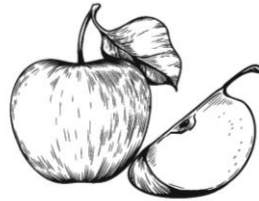
- 4 handen fijne bladspinazie
- 2 bananen, in plakjes
- evt. mangostukjes (diepvries)
- 500 g Griekse of plantaardige yoghurt
- 50 g havermout
- scheutje (plantaardige) melk
- snufje kaneel
- 2 kiwi's of 1 dubbele
- 50 g blauwe bessen
- handje geroosterde zonnepitten
- handje geraspte, geroosterde kokos

Bereidingswijze

1. Doe de bloem in een kom en snij met een mes de koude boter er door. Maak er een kruimelig deeg van.
2. Klop de dooier los met het koude water en voeg dit toe aan het kruimeldeeg. Kneed er snel een bal van. Laat het deeg afgedekt zeker een half uur in de koelkast rusten. Hoe langer, hoe beter.
3. Verwarm de oven voor op 200 °C.
4. Snij de pompoen in schijven of parten en hussel om met wat olijfolie en Provençaalse kruiden. Bestrooi met een tl zeezout.
5. Bak circa 25 min in de oven, of tot de pompoen zacht is en begint te kleuren.
6. Snij de appels in schijfjes.
7. Rol het deeg uit tot een ronde lap van ongeveer 30 cm en leg op een bakblik met bakpapier.
8. Verdeel wat lepels geitenkaas of crème fraîche over de bodem en leg de pompoen en de appel erop. Laat een rand deeg vrij, zodat je deze om de vulling kunt vouwen.
9. Zet 30 min in de oven of totdat de bovenkant een beetje goudbruin is geworden. Decoreer met wat takjes tijm en bestrooi met de pompoenpitten.

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
- plukje 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. Verkrumel de feta erboven en strooi er wat bieslooksprietjes op.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biologische Maribelle appels
De Elshof in Dronten, Nederland

biodynamische Tarocco sinaasappels
Coop. Soc Salamita op Sicilië, Italië

biologische clementines
Rio Tinto Citricos in Villalonga, Spanje

biodynamische kiwi
Ceglia in Ardea, Italië

Week 5