

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.



Salade met groenselderij, fruit en noten

Onze bleekselderij heet groenselderij omdat hij niet in het donker geteeld wordt, maar gewoon in de (Spaanse) zon mag staan. Deze salade is lekker fris en fruitig. Eet hem bij je lunch, als bijgerecht of gewoon tussendoor.



Ingrediënten voor 4 porties

- 1 tl karwijzaad
- 500 g groenselderij
- 1 jonagold appel
- 1 kiwi
- 2 el mayonaise
- 2 tl fijne mosterd
- 1 tl honing
- sap van ½ biologische citroen
- 100 g walnoten

Bereidingswijze

1. Rooster het karwijzaad kort in een droge koekenpan op halfhoog vuur.
2. Snij de selderijstengels in smalle boogjes, de appel en kiwi in blokjes.
3. Meng er het karwijzaad, de mayonaise, mosterd, honing en citroensap door.
4. Rooster de walnoten in dezelfde koekenpan in een paar minuten goudbruin en schep ze ook door de salade.

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

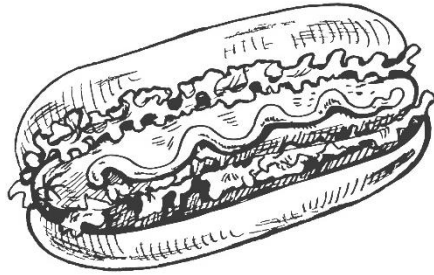
Broodje (vegan) braadworst met zuurkool en mosterdmayo

Nu het kouder weer is, is de tijd weer aangebroken voor broodjes braadworst met zuurkool. Ik eet ze het liefst lekker bij een winters kampvuurtje met een warme jas aan. Kies deze keer voor vegan braadworstjes! Bijvoorbeeld de Red Herbs worstjes van EatWildr.

Het lekkerst even gegrild op de bbq, dan krijg je die échte rooksmaak, maar je kunt ze ook gewoon in de (grill)pan bakken natuurlijk. Leuk om te doen op zaterdag, na het boodschappen doen en het auto- of bakfiets wassen.

Ingrediënten

- 4 pistoletjes
- 4 Red Herbs worsten
- 150 gr zuurkool
- 2 el mayo
- 2 tl fijne mosterd
- 4 el gebakken uitjes
- plakjes augurk



Bereidingswijze

1. Grill de worstjes in een hete pan met wat olie, tot ze lekker bruin zijn aan beide kanten.
2. Verhit de zuurkool kort in een pannetje.
3. Snij de pistoletjes in. Doe wat van de zuurkool tussen het broodje en leg de braadworst erop.
4. Maak een mosterdmayo door 2 eetlepels mayonaise te mengen met 2 theelepels fijne mosterd.
5. Garneer de broodjes braadworst eventueel met gebakken uitjes, plakjes augurk en de mosterdmayonaise. Enjoy!

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biodynamische groenselderij

Camposeven in San Pedro del Pinatar, Spanje

biodynamische zuurkool naturel

Kramer in Zuid-Scharwoude, Nederland

biodynamische rode uien zaadvast

Gaos in Swifterbant, Nederland

biodynamische mini Romana sla

Camposeven in San Pedro del Pinatar, Spanje

biologische jonagold appels

Grandia in Meteren, Nederland

biodynamische kiwi's

Ceglia in Ardea, Italië

Week 5