

Goed eten voor iedereen: schenk aan de Voedselbank!

Doe iets liefs voor een ander en doneer aan de Voedselbank, zodat meer mensen het nieuwe jaar met vers en biologisch eten kunnen beginnen!



De feestdagen zijn een tijd van samenzijn, warmte en dankbaarheid. Bij Odin geloven we dat iedereen recht heeft op goed en gezond eten. Helaas is toegang tot voedszaam eten nog lang niet voor iedereen vanzelfsprekend. Daarom hebben we een speciale actie bedacht om samen met jou een verschil te maken! We nodigen je uit om voor de feestdagen iets goeds te doen voor een ander. Door een donatie te doen help je klanten van de Voedselbank aan biologisch en vers voedsel.

Hoe werkt het?

Van 8 t/m 28 december kan je in een Odin-winkel aan de kassa een zelfgekozen bedrag doneren. Of, als je online bestelt, door deze donatie toe te voegen aan je winkelmandje. In het nieuwe jaar wordt het ingezamelde geld van elke winkel overhandigd aan de lokale Voedselbank. De Voedselbank kan daarmee lekkere biologische en vooral verse producten inslaan om vervolgens uit te delen aan hun klanten.

Goed eten voor iedereen

Jouw bijdrage maakt een verschil voor hen die het hard nodig hebben. Samen kunnen we de feestdagen een stukje mooier maken. Jouw steun zorgt ervoor dat mensen die het moeilijk hebben, ook kunnen genieten van voedszaam en biologisch eten!

Lekker Vega

Deze week wilden we in alle tassen de nieuwe Lekker Vega (de wintereditie) stoppen. Helaas zijn er door de drukker niet genoeg magazines aangeleverd. Heel erg jammer, want het leest zo lekker weg en er staan fantastische vega recepten in.

Als je geen magazine in je tas hebt gevonden, kun je hem door de onderstaande QR-code te scannen, toch lezen.

Sorry voor deze misser!



Wintersalade met sinaasappel

Ook in de winter kun je van een kleurrijke, voedzame salade genieten. Lekker met warme accenten als geroosterde bataat en gefrituurde boerenkool en frisse citrusdressing, met wat pittige kaas erover verdeeld proef je de vele smaken van het seizoen.



Ingrediënten voor 4-6 personen

- 1 grote zoete bataat of 2 wortels
- 2 tl ras-el-hanout
- 1 klein stukje van een rode kool
- 1 avocado
- 1 clementine of grapefruit
- 1 sinaasappel
- 1/2 krop eikenbladsla
- 2 stelen boerenkool
- 100 ml high oleic olie (frituurolie)
- 1 klein handje macadamianoten, grofgehakt
- 100 g (vegan) blauwaderkaas
- 2 el gepofte amaranth
- grof zeezout

Ingrediënten voor de dressing

- sap van 1 sinaasappel
- 1 tl mosterd
- 60 ml olijfolie
- 1 el maanzaad

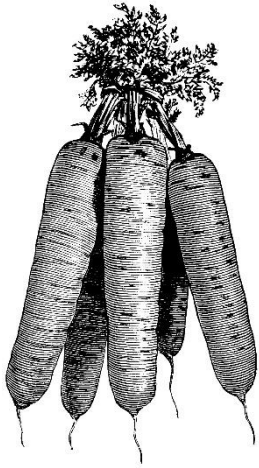
Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Schil de bataat, snij in blokjes en meng de blokjes met olie, ras-el-hanout en een snuf zout. Als je wortels gebruikt, kun je ook deze bereidingswijze volgen.
3. Spreid uit op een met bakpapier beklede bakplaat.
4. Rooster ze in de oven in 15 minuten goudbruin. Schud halverwege even om.
5. Schud de ingrediënten voor de dressing in een jampotje of flesje tot een lobbige emulsie.
6. Snij de rode kool in heel fijne reepjes. Snij de avocado in stukjes. Schil de grapefruit en de sinaasappel dik (dus schil met wit) en snij in stukjes. Vang het sap op. Meng dat sap met de avocado en de eikenbladsla.
7. Haal het boerenkoolblad los van de stelen, scheur in kleine stukken. Verhit de olie in een koekenpan en bak het boerenkoolblad knapperig. Let op: het spettert flink! Gebruik een (spat)deksel.
8. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met grof zout.
9. Leg alles mooi op een schaal, strooi de noten, blauwschimmelkaas en amaranth eroverheen en schenk wat van de dressing erover.
10. Tip: bestrooi de salade ook nog met een handje granaatappelpitjes.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Met sinaasappel en miso geglaceerde wortelgroenten

Hoe maak je van eenvoudige wortelgroente een feestelijk en chique bijgerecht? Zo dus. Tip voor je kerstdiner!



Ingrediënten

- 500 g gemengde wortelgroente, zoals wortel, pastinaak
- en/of wortelpeterselie
- 2 el miso
- 3 el ahornsiroop
- 100 ml sinaasappelsap
- 2 el sesamolie
- zonnebloemolie of frituurolie
- 8 blaadjes verse salie
- handje geroosterde hazelnoten, fijngehakt
- grof zeezout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 C.
2. Maak de groente schoon: schil of schrob ze en snij de kontjes eraf. Snij ze in de lengte in stukken.
3. Klop van de miso, de ahornsiroop, het sinaasappelsap en de sesamolie een sausje.
4. Wentel de wortelgroenten erdoor, leg ze in een ovenschaal en zet die in de oven. Laat ze in een half uurtje goudbruin en gaar worden. Schep ze halverwege een keer om.
5. Ondertussen kun je in een klein steelpannetje een laagje olie verwarmen tot deze heet is en de blaadjes salie daarin kort knapperig frituren. Laat even uitlekken op keukenpapier.
6. Bestrooi de beetgare wortelgroente met een beetje grof zout, de hazelnoten en de blaadjes salie.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische broccoli

Good Bio in Bari, Italië

biologische knolvenkel

Good Bio in Bari, Italië

biodynamische wilde wortelen

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische cherry Roma tomaatjes

Bio Andalusi in Rincon de la Victoria, Spanje

biologische eikenbladsla groen

Biogarden in Bellegarde, Frankrijk

biologische navel sinaasappels

Rio Tinto Citricos in Villalonga, Spanje

biologische granaatappel

Camposeven in San Pedro del Pinatar, Spanje