

Recepten

herfst



Polenta-pizza
Ribollita
Pompoenstamppot
Diccalilly
en meer!



biologische foodcoop



Versterk jezelf en elkaar in het najaar

De dagen worden alweer korter en voor je het weet vallen de blaadjes van de bomen. Van nature gaan we in de keuken steeds meer voor verwarmende en diepe smaken zoals bloemkool, paddenstoelen en kruiden als tijm en salie. Door je lichaam te geven wat het nodig heeft, kun je sterker de gure maanden in. En mooi meegenomen: door te kiezen voor seizoensproducten zorg je er ook voor dat lokale leveranciers er beter voor staan!

Liefs,
Mirjam, Janneke, Olaf en Claartje

Odin is de grootste biologische foodcoop van Nederland en bestaat sinds 1983. Consumenten kunnen lid worden van de coöperatie en hebben inspraak via de ledenraad. Odin heeft een groothandel en een bezorgdienst. Onze producten worden door winkels en horeca in Nederland en België verkocht. Ook hebben we eigen winkels, een imkerij en een boerderij voor zaadteelt & plantenveredeling. Alles 100% biologisch en het liefst biodynamisch.

Redactie: Marina de Smit (hoofddred.), Janneke Meijer, Mirjam Westerveld en Claartje Salzmann (eindred.).

Vormgeving: Yildau ter Beek en Oscar van den Boezem (Buro Laga).

Recepten: Mirjam Westerveld en Janneke Meijer.

Foto's & illustraties: Olaf Nagtegaal.

Deze uitgave is tot stand gekomen zonder advertentiegelden. Het productieproces is gericht op minimale papierverspilling. Ons papier is altijd FSC-gecertificeerd en we vermijden het gebruik van plastics en inpakmateriaal bij het inpakken en verzenden zoveel mogelijk. Alle recepten kun je vinden op odin.nl.

Polenta-pizza met paddenstoelen

4 porties • Bereidingstijd 50 minuten

Ingrediënten

200 g polenta
50 g boter
80 g pecorino, geraspt
2 tl gedroogde tijm
3 tenen knoflook, gehakt
500 g gemengde paddenstoelen, in plakjes
nog een stukje pecorino om te garneren
verse salieblaadjes

Bereiding

1. Breng in een pan met een dikke bodem 1 l water met 2 tl zout aan de kook.
2. Giet heel langzaam, al kloppend met een garde, de polenta erin. Blijf even doorgaan met roeren en zet het vuur laag. Laat ongeveer 10 minuten garen en klop dan de boter, kaas en tijm erdoor. Het wordt een smeelige puree.
3. Warm de oven voor op 180°C. Leg bakpapier op een grote bakplaat en smeer de polenta in een laag van 2 cm dik uit tot een grote rechthoek. Dat gaat gemakkelijk met een natgemaakte lepel. Laat afkoelen en opstijven.
4. Fruit de knoflook glazig in wat boter en voeg de paddenstoelen toe. Bak ze snel bruin en knapperig. Maal er wat zout en peper over.
5. Beleg de polenta met de paddenstoelen en zet 15 minuten in de hete oven.
6. Verhit ondertussen wat olie in een pannetje en frituur de blaadjes salie er heel snel even in. Echt erin en eruit, zo worden ze supercrunchy! Laat uitlekken op keukenpapier.
7. Haal de polenta-pizza uit de oven. Schaafer nog wat krullen pecorino over en strooi de salieblaadjes erover.

Tip: heerlijk met een salade met peer, gorgonzola en walnoten

Vlierbessenontbijt met fruit

2 porties • Bereidingstijd 15 minuten

Ingrediënten

100 ml vlierbessen oersap
 500 ml Griekse stijl yoghurt
 (kan ook met soja- of kokosyoghurt)
 1 el kokosolie
 100 g havervlokken (grof)
 1 el agavesiroop
 1 tl kaneelpoeder
 zacht herfstfruit zoals bramen en blauwe bessen
 4 el energiemix
 handje geroosterde kokosvlokken
 paar appelchips

Bereiding

1. Meng het oersap met de yoghurt. Giet in 2 schaalpjes.
2. Zet een koekenpan op het vuur en verhit de kokosolie tot heet. Strooi de havervlokken met de siroop en het kaneelpoeder erin en bak al omscheppend bruin. Laat afkoelen in een kommetje.
3. Leg fruit, energiemix, kokosvlokken en appelchips erop en strooi lauwarme havervlokken erop.

Tip: je kunt er ook nog een schep proteïnepoeder doorheen roeren.



De vlierbessen voor dit oersap worden met de hand geplukt en geselecteerd op kwaliteit. Ze moeten vers en rijp zijn, waardoor het sap een volle smaak krijgt. Te gebruiken in dit lekkere ontbijtje of als basis voor een verwarmende drank.





Makreelrilette op bietencracker

8 porties • Bereidingstijd 45 minuten

Ingrediënten

150 g schoongemaakte gerookte makreel
 2 stengels bosui
 100 ml crème fraîche
 2 tl mierikswortelsaus
 sap en rasp van 1 citroen
 50 g zachte boter
 2 el kappertjes
 200 ml frituur- of zonnebloemolie
 8 bietencrackers
 snufje cayennepeper of paprikapoeder

Bereiding

1. Haal de vis met 2 vorken uit elkaar.
2. Snij de bosui in heel fijne ringetjes.
3. Meng de makreel met de bosui, crème fraîche, mierikswortelsaus, citroenrasp en -sap en boter. Schep in een schaaltje en laat in de koelkast even opstijven.
4. Droog de kappertjes met wat keukenpapier of een theedoek.
5. Verhit de olie op hoog vuur tot er wat rook afkomt.
6. Frituur de kappertjes. Als ze 'poppen' en eruitzien als een bloemetje, zijn ze klaar.
7. Schep op elke cracker wat rilette en versier met de kappertjes en een snufje cayennepeper of paprikapoeder.

De groentecracker rode biet heeft een bietensmaak en is dus ook wat zoeter. De cracker is gemaakt op basis van boekweit en haver en is ideaal voor kinderen, juist omdat 'ie wat zachter is.



Pompoenstampot met appel en rode kool

4 porties • Bereidingstijd 45 minuten

Ingrediënten

800 g aardappelen	1 rode appel
1 kleine oranje pompoen	200 g rooktofu
½ rode kool	50 g boter
1 ui	100 ml melk

Bereiding

1. Schil de aardappelen en de pompoen, maar je kunt de schil van beide er ook aan laten zitten. Ontpit de pompoen en snij de pompoen en aardappels in even grote stukken.
2. Snij de rode kool in hele dunne reepjes. Pel de ui en snij klein. Snij de appel in stukjes. Snij de tofu in blokjes.
3. Kook de aardappelen met de pompoen in een laagje water gaar.
4. Fruit de ui in 1 el olie en voeg de reepjes kool toe zodra de uien goudbruin zijn. Bak de rode kool even, al omscheppend, beetgaar. Voeg de appel toe en warm even mee.
5. Verhit wat olie in een andere koekenpan en bak de blokjes tofu snel en op hoog vuur knapperig.
6. Giet de aardappelen en pompoen af en laat even uitdampen. Voeg de boter en scheutjes melk toe en maak er met een pureestamper een romige puree van.
7. Roer het mensel van ui, rode kool en appel erdoor. Breng eventueel op smaak met zout en peper en strooi er de blokjes knapperige tofu over.

De Hokkaido of Red Kuri pompoen is zacht en zoet van smaak. Doordat je de schil van deze biologische pompoen kunt eten kun je 'm in z'n geheel of in stukjes in de oven garen of verwerken in deze stampot.



Tip: serveer bij deze stampot de piccalilly van p. 14-15!



Bloemkoolcake met roquefort

10 porties • Bereidingstijd 45 minuten

Ingrediënten

500 g bloemkool	150 g (schapen)roquefort
4 eieren	200 g bloem
100 ml melk	2 tl bakpoeder
100 ml yoghurt	

Bereiding

1. Warm de oven voor op 175°C.
2. Vet een cakevorm in en leg een strookje bakpapier op de bodem.
3. Snij de bloemkool in roosjes en blancheer ze 8 minuten. Stort ze in een vergiet en laat even uitdampen.
4. Kluts de eitjes samen met de melk en yoghurt goed door elkaar. Snij of kruimel de roquefort in stukjes en schep erdoor.
5. Meng de bloemkool met een flinke hoeveelheid zwarte peper door het beslag. Voeg ook de bloem met het bakpoeder toe en roer alles goed door elkaar.
6. Schep het mengsel in de vorm en bak de cake in het midden van de oven in 1 uur gaar.
7. Check met een satéprikker of de cake gaar is. Als het nog te nat is zet je het nog een kwartiertje terug.
8. Laat de cake iets afkoelen in de vorm, stort hem dan voorzichtig op een mooie schaal en serveer bijvoorbeeld met uien-pruimenchutney.

Tip: kijk voor het recept van de uien-pruimenchutney op Odin.nl.

Alleen kaas die in de grotten van Roquefort is gerijpt mag de naam roquefort dragen. Deze roquefort is gemaakt van onder andere rauwe biologische schapenmelk en de pittige schimmelcultuur *Penicillium Roqueforti*.



Ribollita - Italiaanse bonensoep

4 à 6 porties • Bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

2 uien	250 g palmkool
2 tenen knoflook	(boerenkool kan ook)
250 g wortel	2 blikken gehakte tomaten
1 prei	3 bouillonblokjes
3 stengels groenselderij	1 potten witte bonen
1 el Italiaanse kruiden	1 potten zwarte bonen
1 tl gerookt paprikapoeder	peterselie om mee te garneren

Bereiding

1. Pel de uien en knoflooktenen en snij ze klein.
2. Snij de wortel, prei en selderij in stukken.
3. Fruit de uien met de knoflook glazig en voeg daarna de gehakte groente, Italiaanse kruiden en paprikapoeder toe en laat bakken.
4. Als de groente beetbaar is voeg je de kool, tomatenstukjes, 750 ml kokend water en de bouillonblokjes toe. Laat alles even sudderen en voeg eventueel nog wat water toe.
5. Spoel de bonen af in een vergiet, voeg ze toe aan de soep en warm alles nog even door.
6. Proef en voeg naar smaak peper en zout toe. Serveer met gehakte peterselie erover.

Tip: je kunt nog lekker zelf sleutelen aan dit recept. Gebruik bijvoorbeeld andere bonen, voeg meer groente toe of rasp er Parmezaanse kaas overheen.



De producten van het Friese Machandel, zoals de zwarte en witte bonen, worden vers van het land verwerkt. Het familiebedrijf produceert niet alleen milieuvriendelijk, maar investeert ook in duurzame relaties met haar telers.



Tip: serveer deze piccalilly bij de stamppot op p. 8-9!



Piccalilly

3 à 4 potten van 300 g • Bereidingstijd 40 minuten

Ingrediënten

In totaal gebruik je 800 g groente, wij gebruiken:	1 potje zilveruitjes (300 g)
1/2 bloemkool	500 ml appelazijn
150 g sperzieboontjes	2 tl mosterzaad
1 winterpeen	1 tl korianderzaad
1/2 komkommer	1 tl gemberpoeder
1/2 rode paprika	100 g suiker
1 rode peper	1 tl kerriepoeder
1 ui	1 tl kurkuma
	30 g maïzena

Bereiding

1. Snij de bloemkool in hele kleine roosjes en alle andere groente in piepkleine blokjes (brunoise). De zilveruitjes laat je heel.
3. Kook de bloemkool, sperziebonen en winterpeen beetgaar. Giet af, spoel met koud water en laat uitlekken in een zeef.
4. Breng de appelazijn met mosterzaad, korianderzaad, gember, suiker, kerrie en kurkuma aan de kook.
5. Roer de maïzena met 4 el koud water tot een glad papje. Roer het papje met een garde door het specerijenmengsel in de pan. Breng het weer even aan de kook zodat het bindt.
6. Meng alles door elkaar. Breng indien nodig op smaak met peper en zout.
7. Schep de piccalilly in goed schoongemaakte weckpotten. De smaak ontwikkelt zich nog, maar je kunt het in principe direct eten. Als je ervan af kunt blijven en de potjes goed afgesloten in de koelkast bewaard, smaakt het na ongeveer 3-4 weken nog lekkerder!

Het Blauwe Huis produceert op (bio)dynamische wijze kruiden en specerijen met liefde voor planten en passie voor ondernemerschap.



Chai kokos-rijstpudding

4 porties • Bereidingstijd 50 minuten

Ingrediënten

800 ml kokosmelk	200 g zoete bruine rijst
1 tl peperkorrels	3 peren
2 kaneelstokjes	1 el kokosolie
2 anijssterren	1 el honing of agavesiroop
1 tl kardemompeulen	beetje kaneelpoeder
4 kruidnagels	4 el geraspte kokos

Bereiding

1. Verwarm de kokosmelk in een pannetje en doe alle specerijen erin (behalve het kaneelpoeder, dat is voor de peren). Laat 20 minuten trekken. Dat gaat heerlijk ruiken!
2. Voeg de rijst toe en laat op een heel laag vuur 30 tot 45 minuten garen.
3. Snij de peren in schijfjes en bak ze in kokosolie of boter met de honing tot ze lichtbruin en een beetje gekaramelliseerd worden. Bestrooi ze aan het eind met wat kaneel.
4. Schep de rijstepap in 4 schaaltes, leg de peer erop en bestrooi met de geraspte kokos.

Kijk voor meer inspirerende recepten op Odin.nl

