

## Duurzaam vers eten: lokaal of ver weg?

Bij Odin staat duurzaamheid hoog in het vaandel. Daarom is onze grootste prioriteit dat al onze producten 100% biologisch zijn en het liefst biodynamisch. Dat gezegd hebbende, met 100% biologische producten als uitgangspunt maakt het natuurlijk nog steeds verschil waar die producten vervolgens vandaan komen en welk transport daarmee gepaard gaat. Om de milieubelasting zo laag mogelijk te houden, proberen we bij Odin onze producten van zo dichtbij mogelijk te halen. Veel groente en fruit groeit in Nederland of ergens anders in Europa, maar sommige producten zijn nu eenmaal niet van dichtbij te verkrijgen. Of ze zijn op een bepaald moment in het jaar niet in Europa verkrijgbaar en op andere momenten wel. Sierd Hettema is bij Odin verantwoordelijk voor het assortiment groenten en fruit, hij legt uit waarom we soms kiezen voor producten van ver.

### Waarom kiest Odin ervoor om producten van buiten Europa aan te bieden?

"Om toch een leuke en gevarieerde tas te hebben voor de klanten. Banaan is bijvoorbeeld al jaren het meest verkochte fruit. Maar er zijn wel afwegingen die we hierin maken. Kwetsbaar fruit, zoals frambozen en aardbeien, worden eigenlijk altijd per vliegtuig vervoerd, juist vanwege de korte houdbaarheid. Die halen we dus niet uit verre landen omdat wij ervoor kiezen om geen luchtvracht te doen. Dat betekent dat we die producten alleen aanbieden wanneer ze in Nederland of een ander Europees land groeien. Alles wat wel van ver komt, zoals de bananen, of bepaalde appels in het seizoen wanneer er geen Nederlandse appels zijn, komt bij Odin allemaal per boot. Er zitten heel veel containers op een boot, dus dat maakt het een stuk efficiënter dan luchtvracht. Daarnaast zijn er ook producten, zoals mango, die in bepaalde periodes in het jaar echt van ver moeten komen. Maar zodra dat product in Europa beschikbaar komt, stappen we meteen over. We willen dan best wat extra betalen om het Europese product te hebben, dat minder ver hoeft te reizen. En als een product op een gegeven moment wel uit Nederland kan komen, dan stappen we opnieuw zo snel mogelijk over. Bijvoorbeeld een aardbei. Die komt eerst uit Spanje, maar zodra ze in Nederland groeien dan nemen we ze hier af, om de kilometers zo laag mogelijk te houden. Ook als daar een duurder prijskaartje aan hangt."

"Met name met fruit is het over het algemeen best een uitdaging om alles helemaal uit Nederland te halen. We willen een abonnementsstas ook een beetje interessant geprijsd houden voor de klant. Dat betekent dat we er niet heel makkelijk frambozen of blauwe bessen in kunnen doen. Sommige periodes in het jaar is er wel een overvloed aan Nederlands fruit, maar dan zit je met het probleem dat mensen niet een fruitabonnement nemen om een tas vol met alleen maar Elstars, Santana-appels en Rode Boskoop-appels te krijgen. Variatie is natuurlijk wel gewenst. Dus dat is altijd zoeken naar de balans tussen zoveel mogelijk van dichtbij halen en tegelijkertijd een lekkere en interessante tas vullen. Toch kijken we bij abonnementstassen vooral naar waar nu in Nederland een grote hoeveelheid van beschikbaar is. Daar zijn dan de prijzen vaak ook wat lager van. En als er meer volume van is, dan betekent dat ook dat het product in het seizoen is. Dan leef je dus met de seizoenen mee."

### Bio uit Nederland

Odin heeft afgelopen zomer het EKO-NL Convenant getekend. Dat betekent dat we ons nog meer actief gaan richten op biologische producten uit Nederland. Ook binnen onze groente- en fruitafdeling en voor de Odin groente- en fruittassen willen we daar nog meer de focus op brengen.

Lees het uitgebreide artikel verder op [Odin.nl/actueel](https://odin.nl/actueel) of scan de QR-code.

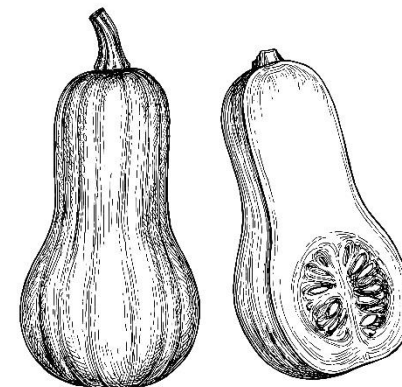


## Tagliatelle met geroosterde flespompoe en ui

Lekker makkelijk als je al een restje pompoe hebt, deze pastamaaltijd. Zo niet, dan moet je de pompoe nog even roosteren met wat kruiden en specerijen. Koop een pak verse tagliatelle en je maaltijd is verder zo bereid! De gefrituurde salie moet je echt proberen als je dat nog nooit hebt gehad.

### Ingrediënten

- 1 pak verse tagliatelle
- 100 ml crème fraîche
- 1/2 butternut/flespompoe
- 2 rode uien
- 1 1/2 el olijfolie
- 1 tl gedroogde oregano
- 1/2 tl gedroogde rozemarijn
- 1/2 tl koek- of speculaas kruiden
- zout en peper
- 2 plakjes rauwe ham (of zonnebloer en pompoe pitjes met tamari voor vega variant)
- 5-10 verse salieblaadjes
- 100 ml high oleic frituurolie

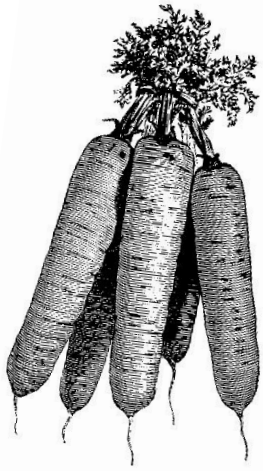


### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schil en halveer de butternut (in de lengte), lepel de pitten en draden eruit en snij er blokjes van 2 cm groot van.
3. Snij de ui in 6 parten en doe bij de pompoe in een kom. Hussel om met de olie, oregano, rozemarijn en de speculaaskruiden. Voeg wat zout en peper toe.
4. Spreid uit over een bakplaat en rooster de groente in ongeveer 15-20 minuten gaar.
5. Zet ondertussen een pan water op om de tagliatelle te koken.
6. Verhit in een pannetje de olie tot het heet is.
7. Frituur de salie erin, heel even maar, tot de blaadjes een beetje verkleuren. Laat uitlekken op keukenpapier, dan blijven ze knapperig.
8. Bak de rauwe ham in een droge koekenpan op laag vuur ook knapperig en verkruimel het. Of rooster wat pitten en blus af met een scheutje tamari en schep goed om.
9. Kook de tagliatelle gaar en giet af. Doe het in een schaal.
10. Doe de crème fraîche in een pan en schep het pompoe-ui mengsel erbij.
11. Eventueel nog wat zout en peper. Warm door en schep op de pasta.
12. Strooi er de salie en de ham en/of de pitten over

## Wortelsoep met linzen

Een stevige pan soep hoort wat ons betreft bij de herfst. Vol groenten, kruiden en specerijen. Heerlijk na een flinke boswandeling of een spelletjesmiddag bijvoorbeeld. Lekker met desembrood en roomboter of hummus.



### Ingrediënten

- 2 uien
- 5 cm gemberwortel
- 600 g wortels
- 250 g rode linzen
- 1 liter bouillon
- 1/2 el komijnpoeder
- 2 anijssterren
- 1 kaneelstokje
- 200 g tomatenpuree
- 6 el Griekse yoghurt
- 2 el gehakte pistachenootjes
- 3 el olijfolie
- takjes koriander of peterselie

### Bereidingswijze

1. Snipper de ui, rasp de gember fijn en snij de wortels in kleine stukken.
2. Fruit alles een minuut of 10 in wat olijfolie.
3. Voeg de linzen en het komijnpoeder toe en bak kort mee.
4. Blus af met de bouillon. Doe de anijssterren en kaneel erbij en roer de tomatenpuree erdoor.
5. Laat de soep zo een halfuurtje garen op een zacht vuurtje.
6. Verwijder de anijssterren en kaneelstokjes.
7. Versier de soep met een lepeltje yoghurt, fijngehakte verse kruiden en wat pistachenootjes.

# Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groentetas:

*biologische bloemkool*

Nieuweboer in Pietersbierum, Nederland

*biologische groenselderij*

Bio Brothers in America, Nederland

*biodynamische waspeen*

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

*biologische mini Romana sla*

Bio Brothers in America, Nederland

*biologische Butternut flespompoe*

Thedingsweert in Kerk Avezaath, Nederland

Week 44

...deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](http://Odin.nl)