

Mijlpaal Odin: meer dan 20.000 leden kiezen voor eerlijk voedselsysteem!

Het aantal leden van biologische coöperatie Odin is eind 2024 gestegen tot boven de 20.000. "Heel fijn om te merken dat zoveel mensen bij onze beweging willen horen en mede-eigenaar willen zijn van onze coöperatie" zegt Merle Koomans van den Dries, directeur van Odin. "In 5 jaar tijd is het aantal leden verdubbeld en we blijven doorgroeien. Kennelijk willen mensen deel uitmaken van een bedrijf dat werkt aan een nieuwe en eerlijke economie, waarin iedereen in de hele keten, van boer tot bord, zijn deel heeft"



Idealen spreken aan

"Odin is 'steward owned' aldus Koomans van den Dries. "We zijn niet van iemand, maar van onze leden en niet de winst staat bij ons voorop, maar goed en lekker eten, en een gezonde, schone en leefbare aarde. Dat blijkt mensen aan te spreken. We kiezen voor 100% biologisch en het liefst biodynamisch, we hebben een boerderij voor onafhankelijke gewasveredeling en onze imkerij draagt bij aan de biodiversiteit op biologische boerderijen waar onze producten vandaan komen. Dat zoveel leden dat ondersteunen en voor ons kiezen geeft goede moed om lekker door te gaan. En voor ons is het aanleiding om op 17 mei een inspiratie-happening voor onze leden te organiseren met als thema 'Bee the Change'. Want juist nu veel mensen zich zorgen maken over alles wat er allemaal in de wereld gebeurt, is het goed om samen de schouders te zetten onder de zaken waar je wel invloed op hebt!"

Grootste biologische foodcoop

Odin is de grootste biologische foodcoop van Nederland en bestaat sinds 1983. De coöperatie bestaat uit 38 winkels (binnenkort 39), een bezorgdienst, een biodynamische boerderij, een imkerij en een groothandel. De producten worden door winkels en horeca in Nederland en België verkocht. Consumenten kunnen lid worden van de coöperatie en hebben inspraak in het beleid via de ledenraad.

Ook lid worden van de grootste foodcoop?
Kijk dan op [Odin.nl/doe-mee](https://odin.nl/doe-mee) of scan deze QR-code.



Couscous met broccoli, amandelen en tahin

Makkelijke, voedzame couscous met broccoli en noten. Zo'n pannetje vol lekkers is goed om restjes groente uit de koelkast mee op te maken; je kunt er van alles aan toevoegen. Het sausje brengt de smaken samen.



Ingrediënten

- 300 g couscous
- 1 stronk broccoli
- 1 teentje knoflook
- 1 rode ui
- 1 tl korianderzaad
- 200 g gekookte kikkererwten
- 75 g amandelen
- handje rozijnen
- 1/2 bosje koriander
- 75 ml olijfolie
- 2 el tahin
- sap van 1/2 citroen
- zout en peper

Bereidingswijze

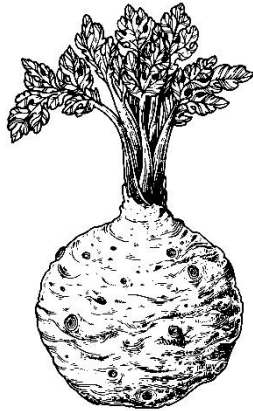
1. Kook de couscous volgens de gebruiksaanwijzing gaar, giet af en houd warm.
2. Snij de broccoli in roosjes, de stronk in stukjes en kook ze in een paar minuten beetgaar. Spoel koud in een zeef en laat uitlekken.
3. Snij de ui in halve ringetjes en hak de knoflook fijn.
4. Verhit 4 el olie in een grote koekenpan en fruit de ui glazig. Voeg na 2 minuten de knoflook en korianderzaadjes toe.
5. Voeg de broccoli toe en de afgespoelde, uitgelekte kikkererwten en bak alles nog een minuut of 3-4 goudbruin. Meng de broccoli en kikkererwten met de couscous. Voeg de rozijnen toe. Schep nog even om. Voeg zout en peper naar smaak toe.
6. Meng voor het sausje de tahin met het citroensap en 1 el olijfolie en breng op smaak met wat zout en peper.
7. Rooster de amandelen al omscheppend in een droge koekenpan en strooi ze over de couscousschotel.
8. Strooi de verse koriander erover.
9. Serveer het sausje erbij.
10. Lekker met een rucolasalade met artisjokharten en kappertjes!

Salade met knolselderij en citrusfruit

Bitterzoete salade voor in het prille voorjaar of de late winter

Ingrediënten

- 200 g knolselderij
- 2 stronkjes wit- of roodlof
- sap van 1/2 citroen
- 1 bloedsinaasappel
- 2 mandarijnen
- 1 grapefruit
- 50 g walnoten
- 50 g zwarte olijven
- wat blaadjes munt of waterkers voor de garnering
- Voor de dressing:
- 80 g waterkers
- 2 el yoghurt
- 1 el mayonaise
- 2 tl grove mosterd
- evt. wat honing



Bereidingswijze

1. Maak de dressing: haal alle dikke, taaie takjes van de waterkers (anders loopt je mixer vast!) en doe de rest in een mengbeker. Pureer samen met de yoghurt, mosterd, mayonaise en honing. Proef! Het moet een frisse substantie worden, niet te zuur en niet te dik. Verdun desnoods met wat water, citroensap of wat notenolie.
2. Schil de knolselderij en schaf er dunne linten van.
3. Kook 1 ltr water en schenk dit over de knolselderij linten in een vergiet. Laat uitlekken.
4. Snij de wit- of roodlof in de lengte in dunne repen.
5. Besprenkel met citroensap.
6. Schil al het citrusfruit heel dik, dus met het wit en snij ze in dunne plakjes.
7. Rooster de noten in een droge koekenpan.
8. Leg de knolselderij en de lof op een schaal, leg de schijfjes citrusfruit erop.
9. Giet de dressing erover en bestrooi met noten en olijven en wat groene blaadjes.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische broccoli

Goodbio in Bari, Italië

biodynamische knolselderij

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische sjalotten

Nieuw Bonaventura in 's Gravendeel, Nederland

biodynamische winterpostelein

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische elstar appels

Augustin in Jork, Duitsland

biologische clementines

Bio Tropic in Malaga, Spanje

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

Week 11