

recepten herfst

Herfstrecepten

Fruitrestjesjam

Granola

Rodekoolsalade

Rijstballetjes

Tofumarinade

Bloemkoolbladerenwok

Pompoen-abrikoosketchup

Pompoenkoekjes

biologische foodcoop

Odin

Waardering

Zelfs het kleinste overgebleven restje eten is ontzettend waardevol. Niet alleen net zo voedzaam als de rest, maar ook hier zit veel liefde en aandacht van de boer in. Zonde om weg te gooien dus! Heb je een paar stuks fruit die liggen te verpieteren op de fruitschaal? Maak Sarah's jam, die je dan gelijk weer kunt gebruiken in de rodekoolsalade van Loes. Overgebleven rijst tover je om in de romige rijstballetjes van Claartje en in haar wokgerecht gebruik je de bloemkool én de bladeren. Alle kleine helpers kunnen aan de slag met Janneke's pompoenkoekjes en zelf kun je gelijk pompoenketchup maken. Genoeg te doen dus met al die restjes.

Fijne herfst!

Sanne, Sarah, Loes, Claartje, Marina en Janneke

Colofon

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 Smit (hoofdred.), Janneke Meijer, Loes Laheij, Sanne Verhoeven, Sarah Stolk en Claartje Salzmann (eindred.).
Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga) en Yildau ter Beek.

Recepten: Sarah: p. 2, 3. Marina: p. 4, 5. Loes: p. 6, 7. Claartje: p. 8, 9, 12, 13. Sanne: p. 10, 11. Janneke: p. 14 - 16.

Foto's & illustraties: Marina: p. 4, 5. Loes: p. 6, 7. Claartje: p. 8, 9, 12, 13. Getty: p. 1, 2, 3, 10, 11, 16. Janneke: p. 14, 15.

Uitgever: Odin. Oplage: 20.000. Voor meer info: Odin.nl, telefoon 0345-575154, e-mail: info@odin.nl. 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.

Fruitrestjesjam

Porties:	1 pot of 2 kleinere potjes
Vorbereiden:	10 minuten
Bereiden:	10 minuten
Totaal:	20 minuten



door:
Sarah Stolk

Ingrediënten

400 g (schoongemaakt) fruit naar wens (bijv. peren met schil, druiven, bramen)
 250 g rietsuiker
 1 el citroensap
 2 tl rasp van citrusschil (bijv. citroen, sinaasappel, grapefruit)
 1 kaneelstokje
 2 jeneverbessen
 2 kruidnagels

Bereiding

1. Zoek rijp fruit uit, maak het fruit schoon en snijd in kleine stukjes.
2. Doe het fruit in een pan met hoge rand (tegen spetters). Voeg citroensap, suiker en de specerijen toe en breng het geheel op laag vuur al roerend aan de kook. Laat de jam pruttelen tot het indikt.
3. Doe de 'geleitest': om te testen of jam dik genoeg wordt, kun je tijdens het koken een beetje jam op een koud schoteltje druppelen. Wacht een minuutje en houd het schoteltje scheef. Als de druppel zich met moeite verplaatst, heeft de jam de juiste dikte gekregen. Als de druppel met gemak wegglijdt, laat je het geheel nog even koken.
4. Giet de jam in uitgekookte potjes en sluit ze goed af. Ongeopend en op een donkere, koele plek is de jam ongeveer zes maanden houdbaar. Na openen kun je de jam zo'n vier weken in de koelkast bewaren.

Tip: voeg voor wat extra pit een half chilipeperkje toe.

Granola

Porties:	10 porties
Voorbereiden:	10 minuten
Bereiden:	30 minuten
Totaal:	40 minuten



door:
Marina de Smit

Ingrediënten

Alles wat je in je keukenla of -kastje vindt en waarvan jij denkt dat het lekker is in de granola. Bijvoorbeeld:

10 el havervlokken, of -mout
 5 el lijnzaad, zonnepitten, sesam of andere zaden of pitten
 3 el kokosvlokken
 3 el gebroken ongezouten noten
 chocola
 gedroogde vruchten
 50 ml ahornsiroop
 50 ml honing
 eventueel 2 el suiker

Bereiding

1. Zet een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog.
2. Rooster de ingrediënten (behalve chocola en gedroogde vruchten) totdat ze lichtbruin kleuren.
3. Zet de warmtebron lager en giet er langzaam de ahornsiroop en vervolgens de honing op.
4. Roer met een houten spatel totdat beide zoetjes zijn opgelost en de granola donkerder wordt.
5. Voor meer crunch voeg je nog wat suiker toe. Schep om totdat de suiker gekristalliseerd is.
6. Schep alles op een schoon bakvel en laat goed afkoelen.
7. Doe de granola in een pot of papieren zakje met een mooi lint erom.





Havermout

Deze havermout komt van de Duitse producent Bauckhof. Zij zijn al sinds 1969 specialist in graanproducten van biodynamische kwaliteit.





Rode kool

Rode kool is een van de oudste koolsoorten en wordt in Nederland voornamelijk geteeld in Noord-Holland. De blauwpaarse kleur wordt veroorzaakt door een natuurlijke kleurstof.



Rodekoolsalade

Porties: 4 porties
Voorbereiden: 10 minuten
Bereiden: 45 minuten
Totaal: 1 uur



door:
Loes Laheij

Ingrediënten

1/2 rode kool
100 g witte druiven
1 granaatappel
bosje koriander
2 tl jam
25 ml wijnazijn
5 el amandelschaafsel

Bereiding

1. Snijd de rode kool in dunne reepjes, halveer de witte druiven en hak de koriander fijn.
2. Snijd de granaatappel doormidden en sla met een pollepel de pitjes eruit. Let erop dat je de witte stukjes van de granaatappel eruit haalt.
3. Meng de jam met de wijnazijn tot een dunne dressing.
4. Voeg alle ingrediënten samen in een saladeschaal, hussel goed door elkaar en serveer.

Tip: gebruik je zelfgemaakte jam! Een recept hiervoor vind je op pagina 3.



Rijstballetjes

Porties: 4 porties
 Voorbereiden: 10 minuten
 Bereiden: 30 minuten
 Totaal: 40 minuten



door
 Claartje Salzmann

Ingrediënten

300 gr gekookte (risotto)rijst
 150 gr oud brood, gesnipperd
 peper en zout naar smaak
 2 eieren
 10 gr peterselie, gesnipperd
 30 gr Parmezaanse kaas
 100 gr mozzarella
 80 gr paneermeel
 frituurolie

Bereiding

1. Doe de rijst in een kom met het oude brood, 1 ei, peterselie, Parmezaanse kaas en peper en zout naar smaak. Meng met je handen door elkaar tot er een mooi mengsel ontstaat.
2. Maak je handen een beetje nat en draai een eerste balletje van het mengsel ter grootte van een pingpongballetje. Duw met je duim in het midden en vul het gat met een klein plukje mozzarella. Vouw het balletje vervolgens weer dicht waardoor de mozzarella in het midden zit. Herhaal dit tot je 8 à 9 balletjes hebt.
3. Klop het tweede eitje in een kommetje. Doe in een ander kommetje de paneermeel. Wentel vervolgens de balletjes één voor één eerst door het ei en daarna door de paneermeel.
4. Verhit de frituurolie in een pan totdat de olie heet genoeg is. Leg met een spatel de balletjes in de hete olie en wacht tot ze goudbruin zijn. Dit duurt slechts een paar minuten, dus blijf erbij! Ze zijn het lekkerst als ze nog warm zijn, dus serveer direct.

Tip: dit kun je doen met normale gekookte rijst, maar het is extra lekker met een restje risotto waar al gebakken ui, knoflook en witte wijn doorzit.





Frituurolie

De high oleic zonnebloemolie bevat minstens 82% oliezuur, wat de olie stabiel maakt. Deze soort is speciaal ontwikkeld om te gebruiken voor frituurolie.



Gember

Geen Aziatisch gerecht kan zonder gember! De gember die wij eten maakt deel uit van de wortelstok van de gemberplant en heeft een sterke smaak.



Tofumarinade / simpele silken tofu

Porties: 4 porties
Voorbereiden: 5 minuten
Bereiden: 5 minuten
Totaal: 10 minuten



door:
Sanne Verhoeven

Ingrediënten

250 g zijdentofu (silken tofu)
1 el fijngeraspte gember
paar takjes bieslook
1/2 chilipeper
40 ml sojasaus

Bereiding

1. Haal de zijdentofu uit de verpakking en laat op een stuk keukenpapier een beetje uitlekken.
2. Snijd de chilipeper in kleine stukjes en hak de bieslook fijn.
3. Doe de chilipeper, bieslook, gember en sojasaus in een kom en roer goed door elkaar. Eventueel kun je dit even opwarmen in een pannetje, de combi van warme dressing met koude tofu is heerlijk. Voeg in dat geval de bieslook iets later toe.
4. Leg de tofu op een bord en giet de marinade eroverheen. Serveer direct.



Bloemkoolbladerenwok

Porties: 4 porties
 Voorbereiden: 10 minuten
 Bereiden: 30 minuten
 Totaal: 40 minuten



door:
 Claartje Salzmann

Ingrediënten

voor de wok

bloemkoolbladeren	4 el ketjap manis
van 1 bloemkool	300 g tempeh
1/2 bloemkool	150 g champignons
1 ui	bosje koriander
3 knoflookteentjes	
2 wortelen	voor de pindasaus
135 g taugé	125 ml pindakaas
2 puntpaprika's	3 el ketjap manis
3 cm gember	4 el water

Bereiding

1. Snijd de tempeh in blokjes en rasp de gember fijn. Doe de tempeh en gember in een kom met de ketjap en laat een paar minuten marineren.
2. Verhit een dun laagje olie in een wok en bak de tempehblokjes in een paar minuten goudbruin. Haal de pan van het vuur en laat de tempeh uitlekken op een bord met keukenpapier.
3. Hak de ui en snijd de knoflooktenen fijn. Snijd de bloemkoolbladeren in stukjes, de dikke stengels mogen extra fijn zodat ze goed zacht worden. Hak ook de wortelen, puntpaprika's en champignons in stukjes en snijd de bloemkool in roosjes.
4. Verhit weer wat olie in de wok en fruit de ui en knoflook. Voeg daarna de gesneden groenten toe en laten bakken tot het zacht is geworden.
5. Doe ondertussen de taugé in een kommetje en giet er een laagje heet water over. Giet na een minuut af zodat de taugé zijn bite bewaard.
6. Meng voor een snel pindasausje in een kommetje de pindakaas met de ketjap manis. Leng aan met een paar eetlepels koud water zodat je een vloeibaar sausje krijgt.
7. Hak de koriander fijn. Serveer de gewokte groenten met de tempeh, taugé, koriander, pindasaus en gekookte rijst..





Pindakaas

De P'NUTS pindakaas wordt gemaakt van Amerikaanse pinda's in dezelfde makerij als van De Pindakaaswinkel, onder een dak vol zonnepanelen.





Abrikozen

Zo lekker zoet, deze gedroogde Turkse abrikozen. De boeren maken hun eigen bijzonder goede compost en de boeren én de fabriekswerkers krijgen een eerlijke prijs voor hun abrikozen.



Pompoen-abrikoosketchup



door:
Janneke Meijer

Porties: ongeveer 500 ml
 Voorbereiden: 10 minuten
 Bereiden: 45 minuten
 Totaal: 1 uur

Ingrediënten

400 g pompoen, geschild en ontpit
 1 ui
 1 teen knoflook
 250 g gedroogde abrikozen
 200 ml (appel)azijn
 100 g suiker
 2 tl speculaaskruiden
 1 tl gemberpoeder
 2 laurierblaadjes
 150 tot 300 ml water
 zout en peper (voor pittige ketchup: cayennepeper)

Bereiding

1. Snij de pompoen in dobbelsteentjes en hak de ui en knoflook fijn. Snij of knip de abrikozen doormidden.
2. Zet een kookpan op het vuur met 1 el olijfolie en roerbak de groente daar een paar minuten in. Blus af met de appelazijn en breng aan de kook.
3. Voeg de abrikozen toe, suiker, kruiden en een snuf zout en peper. Zet het vuur lager en laat alles minstens een half uur sudderen, in ieder geval totdat de pompoen goed gaar is.
4. Haal de laurierblaadjes eruit en pureer alles tot een fijne saus. Voeg op gevoel 150 tot 300 ml water toe, het wordt in de fles nog flink dikker en je wilt het nog wel kunnen schenken. Proef! Kijk hoe de balans zoet-zuur is, en voeg anders nog wat azijn of suiker toe.
5. Giet zonder af te laten koelen (door een trechtertje) in brandschone flessen of potjes. Je kunt de ketchup nu zeker een paar weken bewaren op een donkere, koele plek.



Pompoenkoekjes

Porties: ± 15 koekjes
Vorbereiden: 20 minuten
Bereiden: 10 minuten
Totaal: 30 minuten



door:
Janneke Meijer

Ingrediënten

200 g pompoen
250 g havermout
3 el ahornsiroop
2 tl koekkruiden
rasp van 1 sinaasappel
1 tl kaneel
snufje zout
handje rozijnen of gehakte chocolade

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd de pompoen in kleine blokjes en kook gaar. Laat afkoelen en uitlekken.
3. Pureer de gare pompoen en meng met de rest van de ingrediënten in een grote kom.
4. Vorm met vochtige handen koekjes van het beslag en leg die op een met bakpapier bekleedde bakplaat.
5. Bak de koekjes in 10 minuten goudbruin en laat afkoelen op de bakplaat.



Kijk voor meer inspirerende recepten op Odin.nl





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

