



Veel mensen komen al vlug bij allerlei soorten kaas uit, als ze aan **vegetarisch broodbeleg** denken. Maar het assortiment aan spreads en patés op basis van groenten, tofu, seitan, granen en linzen is verrassend. Zelf paté maken kan natuurlijk ook, bijvoorbeeld met deze recepten.

Recept: Seitanpaté

Ingrediënten: 200 g seitan / 1 dikke ui / 100 g gaargekookte peulvruchten (bruine of witte bonen, linzen) / 100 g gaargekookte wortel / 10 ontpitte olijven / ½ theelepel tijm / 1 eetlepel tamari / eventueel peper en nootmuskaat

Pureer alle ingrediënten tot een smeuïge massa. Vet een ovenvaste schaal in en vul deze met de puree en gratineer 15 minuten in een oven op de hoogste stand.

Recept: Hummus

Ingrediënten: 300g kikkererwten / 200g sesampasta / 50g verse, fijngesneden peterselie / 3 teentjes knoflook / 2 geperste citroenen / shoyu (sojasaus) / 5 kleingesneden olijven

Week de erwten 24 uur in water met zout. Kook ze dan in ongeveer 1 uur gaar. Pureer de erwten tot een dikke massa. Laat afkoelen en voeg dan de overige ingrediënten toe.

Recept: Oranje-linzenpaté

Ingrediënten: 2 tassen oranje linzen / 2 sjalotjes / ½ theelepel verse, geschilde en gehakte gember / 2 soeplepels sesamololie / 2 takjes tijm / 1 soeplepel tomatenconcentraat / 4 tassen kokend water / 2 soeplepels shoyu (sojasaus) / 2 soeplepels mirin (Japanse rijstwijn) / zeezout
Stoof sjalotjes met gember en tijm in sesamololie gedurende 2 minuten. Voeg de gespoelde linzen toe en overgiet met het kokende water en laat 10 minuten zacht doorkoken zonder te roeren. Voeg daarna tomatenconcentraat en shoyu toe. Roer goed dooreen en laat nog 10 minuten afgedekt pruttelen. Breng op smaak met zeezout en mirin.

Recept: Abrikozentofu (bron: EVA)

Ingrediënten: 200 g tofu / 10 gedroogde abrikozen (min. 2 uur geweekt of kort gekookt) / 1 sinaasappel / 1 el kaneelpoeder

Rasp de schil van de sinaasappel. Pers de sinaasappel uit. Mix tofu en abrikozen. Voeg daar geleidelijk sinaasappelsap en een deel van het weekwater van de abrikozen aan toe, tot je een goede consistentie bekomt. Voeg kaneelpoeder toe en sinaasappelrasp (volgens eigen smaak).

Meer recepten om zelf uit te proberen op <http://www.velt.be/ecosmos>.

PROMOTIES VAN DE MAAND

Rapunzel chocolade 100g: 10% korting



Provamel chocodrink 1l 1,89 €



Hobbit licht gekruide reepjes 2,49 €



Licht gekruide tofureepjes met kiemgroenten
(voor 4 personen)

250 g Hobbit licht gekruide tofureepjes, 1 bosje waterkers, 1 bosje postelein, 250 g gemengde kiemgroenten (Alfalfa of luzerne, preischeuten, paardebloemscheuten, tuinkers, mosterdkers, radijsscheuten, shiso,...), bieslook
dressing: 150 ml olijfolie, 1 el appelciderazijn of citroensap, 1 el honing, 1 teentje geperste knoflook, gemalen 4 seizoenspeper, kruidenzout

Maak de dressing door alle ingrediënten te mengen. Was de waterkers en postelein en meng deze in een kom met de kiemgroenten. Lepel er wat dressing over. Bak de tofureepjes krokant in wat olijfolie. Indien naar wens kun je er wat sojasaus bijvoegen. Serveer op een bedje van kiemgroenten. Werk af met wat bieslook.

Hobbit Oosters gekruide reepjes 2,49 €



Oosters gekruide tofureepjes met roerbakgroenten in kokossaus
(voor 4 personen)

250 g Hobbit Oosters gekruide tofureepjes, 2 rode paprika's, 200 g sperziebonen, 1/4 struik chinese kool, 4 wortelen, 1 tl suiker, 1 à 2 el sojasaus, 500 ml kokosmelk, 1 rode ui, zwarte peper

Snij de wortelen, paprika en chinese kool in reepjes. Verhit wat olie in een wok en bak hierin onder voortdurend omscheppen de blokjes tofu tot ze een goudgele kleur hebben gekregen. Leg deze eventjes opzij. Wok de groenten 3 tot 5 minuten onder voortdurend omscheppen. Voeg dan wat suiker, peper, sojasaus en de helft van de kokosmelk toe. Breng alles aan de kook. En laat nog enkele minuutjes zacht doorkoken. Voeg daarna de rest van de kokosmelk en de blokjes tofu toe. Breng terug tot aan het kookpunt. Serveer onmiddellijk met rijstnoedels.

Oxfam koekjes 1,99 €



Granovita 10% korting op het volledige gamma



Stoelgang in de knoop? Neem de natuurlijke weg!

Een goede stoelgang is net zo belangrijk voor uw gezondheid als een goede slaap en een gezonde voeding!



Duoverpakking **13,95 €**

Grünwalder® n°1 is een hoogwaardig voedings supplement op basis van planten die goed verdragen worden. Zij bevorderen een natuurlijke stoelgang waardoor u zich weer fit voelt en waardoor de ontlasting zijn ritme en evenwicht terugvindt.

De synergie van 7 planten, met senna, aloë vera, sporkehout, echte karwij, rabarber, venkel en cascara, zorgt voor een natuurlijke en uiterst doeltreffende oplossing. Deze kruidentabletten worden het best 's avonds ingenomen voor een optimaal resultaat.



Terschellinger
cranberrysap

Gezoet en ongezoet

8,75 €

Terschellinger
cranberrysap

- Puur enkelvoudig sap
- Voor een goede blaasfunctie
- Rijk aan vitamine C en antioxidanten
- Verkrijgbaar in de smaken lichtgezoet en ongezoet, eko en niet-eko.



EKOland confituren 10% korting

(niet alle producten zijn in iedere winkel beschikbaar)

Jouw mening en suggesties zijn belangrijk voor ons, laat ze gerust weten op onze mailbox info@origino.be!

Geniet van nature!

Het Origin'O Team

Sigrid (Brugge) - Patrick (Drongen) - Kathleen (Gent) - Yves (Koksijde) - Katleen (Leuven) - Chantal (Mortsel) - Lut (Roeselare) - Guy (Torhout) - Jean-François (Ukkel) - Stefaan (Waregem) - Jean-François (Watermaal-Bosvoorde) en alle winkelmedewerkers



Origin'O Brugge - De Trog, Katelijnestraat 142, 8000 Brugge, tel 050 33 31 37

Origin'O Drongen, Mariakerksesteenweg 34, 9031 Drongen, tel 09 227 07 52

Origin'O Gent, Kortrijksesteenweg 148, 9000 Gent, tel 09 221 37 45

Origin'O Koksijde, Zeelaan 188, 8670 Koksijde, tel 058 51 66 72

Origin'O Leuven, Craenendonck 5, 3000 Leuven, tel 016 23 67 18

Origin'O Mortsel, Heilig Kruisstraat 10, 2640 Mortsel, tel 03 440 60 16

Origin'O Roeselare, Oude Stadenstraat 15, 8800 Roeselare, tel 051 22 68 85

Origin'O Torhout, Industrielaan 3, 8820 Torhout, tel 050 22 20 97

Origin'O Ukkel, St-Jobplein 12, 1180 Ukkel, tel 02 372 39 18

Origin'O Waregem, Henri Lebbestraat 51, 8790 Waregem, tel 056 61 71 21

Origin'O Watermaal-Bosvoorde, Middelburgstraat 1, 1170 Watermaal-Bosvoorde, tel 02 662 16 93

Copyright © Origin'O, Smidsestraat 17, 9000 Gent