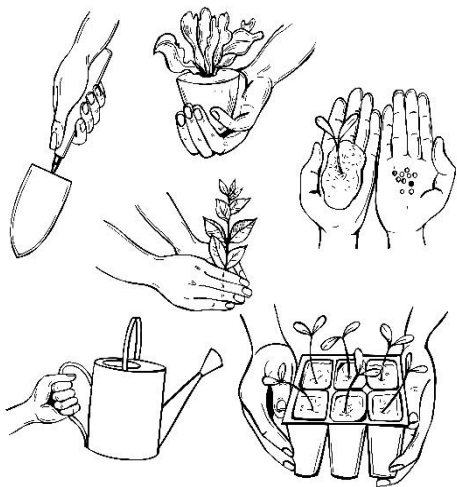


# IJsheiligen



“Voor IJsheiligen de bloempotten buiten, veelal kun je er dan naar fluiten, wacht af tot de heiligen zijn voorbij, de bloemen zijn u daarvoor blij.”

## IJsheiligen en onze moestuin

Voor telers, boeren en (moes)tuinders is IJsheiligen een belangrijk en mooi moment in het jaar. IJsheiligen markeert het moment waarop de ergste nachtvorst en kou afneemt. Kruiden en plantjes kunnen vanaf dan buiten worden overgeplant om de zon te begroeten, die zich vanaf dat moment steeds meer laat zien..

“Het kan vriezen tot in mei, tot de IJsheiligen zijn voorbij.”

## Wanneer is IJsheiligen?

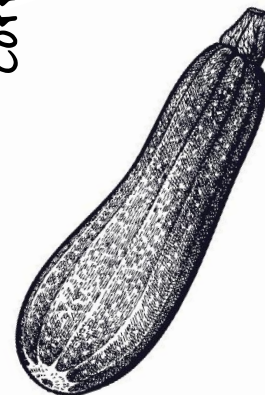
IJsheiligen is de periode van 11 tot en met 15 mei. Op de naamdagen van de 4 heiligen. Na deze periode is weinig tot geen kans op nachtvorst.

## Wat is de oorsprong van IJsheiligen?

IJsheiligen is één van de oudste en wellicht het bekendste begrip uit de volkswerkunde. De eerste berichten over deze 'strengere heren' dateren van rond het jaar 1000. De IJsheiligen zijn St. Mamertus, St. Pankratus, St. Servatius en St. Bonifatius. Zij vieren hun naamdagen op achtereenvolgens 11, 12, 13 en 14 mei. Officieel hoort ook Sophia van Rome (15 mei) hierbij.

Gelukkig kun je buiten deze periode lekker genieten van de inhoud van je Odin abonnement!

## Pizza met courgette en cottage cheese



Heerlijke pizza van de bakplaat. Als je een kant-en-klare bodem gebruikt is het ook nog eens snel klaar. Maak er een lekkere salade bij met zwarte olijven, nectarineschijfjes en basilicum dressing bijvoorbeeld.

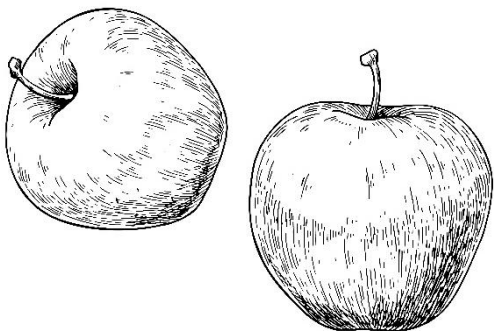
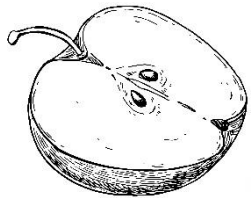
## Ingrediënten

- 1 rol deeg voor pizza of maak zelf een lekkere bodem.
- 2 uien
- 200 g courgette
- 125 g cherry tomaten
- 200 g cottage cheese
- 1 el Italiaanse kruiden of 2 el verse kruiden als oregano, tijm, dragon, rozemarijn
- peper en zout

## Bereidingswijze

1. Snij de uien in ringen en de tomaatjes doormidden.
2. De courgette snij je in hele dunne plakjes (met een mandoline, als je die hebt)
3. Meng de cottage cheese voorzichtig met de kruiden. Als je verse kruiden gebruikt, hak je die eerst fijn.
4. Verwarm de oven voor op 210°C.
5. Vet een bakplaat in met olie.
6. Rol het deeg uit tot ongeveer het formaat van de bakplaat en leg hem erop. Beleg de bodem met de helft van de cottage cheese en de groente. Verdeel de rest van de cottage cheese erover. Maal er flink wat peper en zout over en zet ongeveer een half uur in de oven.
7. Verdeel de rucola er over voor het serveren over en snij de pizza in stukken.

## Appel-zoete bataat crumble



Als het nog steeds maar geen lente is, eet je dit warm, als ontbijt bijv. Anders is het koud ook heel lekker. Ook gewoon met een kop thee, hoor! Mét een flinke dot slagroom, hoe dan ook!

### Ingrediënten

- 200 g appels
- 200 g zoete bataat
- 1 sinaasappel
- 1 tl kaneel
- 70 g (riet)suiker (of oersuiker)
- 75 g havervlokken
- 40 g roomboter
- 25 g gepelde hazelnoten

### Bereidingswijze

1. Rasp van de sinaasappelschil ongeveer 1 el schilletjes (zonder wit!) met een fijne rasp. Pers de sinaasappel uit. Schil de zoete bataat en snij in blokjes. Kook ze een paar minuten in een beetje water, zet het vuur niet uit.
2. Haal het klokhuis uit de appels en snij ze ook in blokjes.
3. Voeg de appelblokjes toe aan de zoete bataat, samen met het sinaasappelrasp en -sap. Voeg kaneel en de helft van de suiker toe. Kook nog 5 minuten.
4. Verwarm de oven voor op 200°C. Schep het mengsel in een ovenschaal.
5. Kneed havervlokken, boter, hazelnoten en de rest van de suiker tot een kruimelig deeg.
6. Verdeel dit over het mengsel en bak ongeveer een half uur tot 40 minuten goudbruin.

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

# Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische courgette

Hortifervisa in Almeria, Spanje

biodynamische Shanghai paksoi

Biolatina in Sabaudia, Italië

biologische zoete bataat

De Waag in Neer, Nederland

biodynamische rode ui

Nieuw Bonaventura in 's Gravendeel, Nederland

biologische Romaanse sla

De Waag in Neer, Nederland

biologische Valencia sinaasappel

Coop. Salamita op Sicilië, Italië

biologische ananas

Ivoire Organics, Ivoorkust

Week 20 – 16 t/m 19 mei 2023