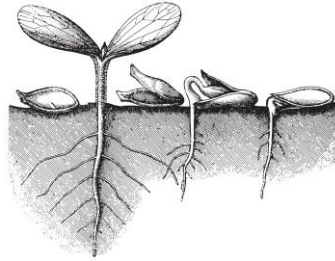


Stichting Zaadgoed: samen de toekomst zaaien

In de tas vind je deze week het magazine over 25 jaar Stichting Zaadgoed. Stichting Zaadgoed is opgericht in 1998 om biologische zaadteelt en veredeling te stimuleren. Dit doet ze onder andere door het ondersteunen van concrete veredelingsactiviteiten voor en door biologische telers en veredelaars. Daarnaast zet de stichting zich in voor het behoud van de diversiteit aan gewassen en rassen in de landbouw.



Pioniers in biologisch zaadgoed

In het magazine vind je verhalen over het belang van diversiteit in rassen, zowel op het land en in het winkelschap, als op je bord. De verhalen van nu worden gemengd met oude verhalen uit de Kiemkracht (de halfjaarlijkse nieuwsbrief van de stichting).

Zaadvaste rassen versus hybride rassen

Zaadvaste veredeling is de meest natuurlijke manier van nieuwe rassen ontwikkelen. Zaadvaste rassen zijn stabiel in hun eigenschappen. Dat wil zeggen dat alle nakomelingen nagenoeg hetzelfde zijn in de daaropvolgende generaties, vandaar de term 'zaadvast'. Uit zaad van zaadvaste rassen komen dus planten voort met vrijwel dezelfde eigenschappen als de moederplanten, in tegenstelling tot de F1-hybride rassen die je vindt in de meeste supermarkten.

Samenwerking met Odin

Stichting Zaadgoed werkt samen met allerlei partijen om bij te dragen aan een diverse, toekomstbestendige landbouw. Eén van de samenwerkingspartners is Odin biologische foodcoop, die ook meermaals terugkomt in dit tijdschrift.

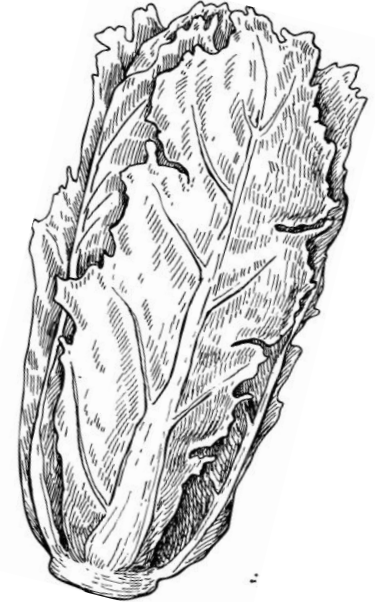
Lees er meer over op de website Zaadgoed.nl

Geroosterde Chinese kool

Lekkere veelzijdige Chinese kool: ik ben er dol op! Je kunt er een salade met mandarijntjes, walnoten en (amandel) aioli van maken of deze geroosterde parten serveren bij een Oosterse maaltijd.

Ingrediënten

- 1 Chinese kool
- 1 el kokosolie
- 1 zakje (50 g) Thaise gele currypasta
- 50 ml kokosroom (bijv. van On/Off spices)
- 1 limoen, sap en rasp
- ½ bosje koriander
- 60 g gezouten cashewnoten



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Verwijder evt. lelijk blad van de Chinese kool en snij hem in de lengte in 6 parten. Laat de bladeren aan een stukje stronk vastzitten.
3. Verhit de kokosolie in een pannetje en bak de currypasta erin tot het lekker begint te geuren. Roer er dan de kokosroom door en evt. een beetje zout.
4. Voeg het sap en de geraspte schilletjes (zonder wit!) van 1 limoen toe. Roer goed door en zet het vuur uit.
5. Leg de koolparten op een met bakpapier beklede bakplaat en smeer ze met een kwastje aan alle kanten goed in met het currymengsel.
6. Bak de parten in het midden van de oven voor ongeveer 10 min. Keer ze halverwege.
7. Bedruppel met wat extra kokosmelk en bestrooi met koriander, cashewnoten. Lekker met rijst of noedels.

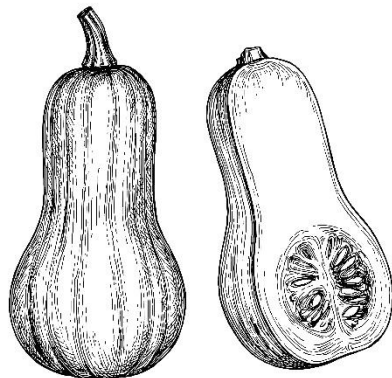
...deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Herfstsalade met butternut

De butternut pompoen noem je ook wel flespompoen. Schillen mag, maar hoeft echt niet. Na het bakken krijgt deze pompoen een zoete nootachtige smaak. Perfect voor in soepen of salades.

Ingrediënten

- 400 g butternutpompoen
- 400 g pastinaak
- 1 el Mexicaanse kruiden
- 2 el olijfolie
- 2 wortels
- 1 frizure appel
- 50 g gedroogde vijgen
- 100 g gare boekweitkorrels
- 2 el noten en zadenmix
- Ingrediënten voor de dressing
- 2 el rozenbotteljam
- 6 el (soja)yoghurt
- 1 tl kaneelpoeder



Bereiding

1. Snij de pompoen in schijven en ontpit hem. Snij de pastinaak in parten en de wortel in schuine schijfjes.
2. Bestrooi ze met de Mexicaanse kruiden en hussel met de olie door elkaar.
3. Leg de groente op een bakplaat en bak in een oven op 180°C in een half uurtje beetgaar.
4. Doe de sla in een schaal en leg de groente erop.
5. Snij de appels in kwarten en verwijder het klokhuis. Snij in dunne schijfjes.
6. Snij de vijgen in reepjes.
7. Strooi de boekweit over de salade, leg de appelschijfjes en de vijgen erop. Bestrooi op het laatst met de noten en zadenmix.
8. Mix de yoghurt met de jam en de kaneel en wat water tot een ruime hoeveelheid dressing en serveer die apart bij de salade.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische Chinese kool

Puur Origine in Grubbenvorst, Nederland

biodynamische waspeen

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische butternut pompoen

Thedingsweert in Kerk Avezath, Nederland

biodynamische rode ui

TVA Organics in Dronten, Nederland

biologische cherry tomaten

Nijar Green in Almeria, Spanje

biologische bananen

APP Bosa in Rio Negro, Peru

biologische Elstar appel

Tkalecz in Beesd, Nederland

Week 46- 14 t/m 18 november 2023