

23 september: Organic Action Day

Welke impact heeft het als we één dag massaal kiezen voor 100% biologisch? Lees verder!

23 september 2022 is door EU-organisatie IFOAM uitgeroepen tot Organic Action Day. Het doel van deze dag is om in 2030 25% biologisch akkeroppervlak te hebben bereikt. In samenwerking met Biowinkelvereniging hebben we onderstaand recept voor pompoensoep met appel en gember gemaakt. Daarnaast hebben we uitgerekend wat de impact is als je deze soep maakt met 100% biologische ingrediënten versus niet-biologische ingrediënten. De uitkomst is shocking! Als je met z'n vieren 1 keer deze soep eet, bespaar je bijna 30 gram CO² en meer dan 8 liter water. Over impact gesproken! Hoe de berekening tot stand is gekomen en de uitkomsten kun je op Odin.nl lezen.



Maak je eigen circulaire soepje

De verse ingrediënten voor deze circulaire pompoensoep zijn van 19 t/m 25 september in de aanbieding bij de biologische speciaalzaken.

Vorbereidingstijd: 15 minuten

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten voor 4 personen

1 middelgrote pompoen
2 appels
1 ui
+/- 1 l groentebouillon
2 cm verse gember (geraspt)
4 el (plantaardige) room

Extra optioneel

bosui (fijngesneden)
pompoenpitolie
1 handje pompoenpitten
shoyu

Bereidingswijze

1. Was de pompoen, verwijder de zaden en snijd in blokjes. Was de appels, verwijder de klokhuizen en snijd in stukjes.
2. Pel en snijd de ui. Fruit de ui glazig in olijfolie. Doe er de pompoen en appel bij en laat kort mee stoven. Overgiet met de bouillon totdat de ingrediënten net onder staan en bewaar de rest. Dek af en breng aan de kook. Laat 25 minuten sudderen.
3. Was en rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan totdat ze lichtbruin kleuren. Blus af met wat shoyu en zet apart.
4. Pureer de soep. Voeg nog wat bouillon toe als je de soep te dik vindt. Breng op smaak met de vers geraspte gember, peper en zeezout.
5. Verdeel de soep over borden of kommetjes en werk ze af met de room. Voeg eventueel nog wat pompoenpitolie toe en bestrooi met de geroosterde pompoenpitten en de fijngesneden bosui. Eet smakelijk!

Kom proeven!

Chef-kok Eric van Veluwen heeft speciaal voor Organic Action Day de soep gekookt en deze is op 23 september te proeven in de Odin winkels. Laten we samen nóg meer impact maken!

Organic Action Day bij de biologische speciaalzaken is ontstaan uit een samenwerking van de Biowinkelvereniging, de vrije biologische speciaalzaken, Odin, Ekoplaza en Eosta.