

Spreek je uit tegen gentech, sluit je aan bij Blacked Out Ingredients!

Dit zou wel eens de toekomst van etiketten kunnen worden. Althans, voor ingrediënten die met genetische modificatie tot stand zijn gekomen. Dat staat in het plan wat nu bij de EU op tafel ligt.

Ingrediënten*:

_____, _____, _____, _____,
_____, _____, _____, _____,
_____, _____, _____, _____,
_____, _____, _____, _____,
_____, _____, _____, _____,
_____, _____, _____, _____.

* Als je nu zwijgt, blijft het later zwart

Genetische modificatie van groenten is op dit moment alleen onder zeer strikte regels toegestaan. De huidige plannen geven echter ruim baan aan GMO's in ons voedsel. Maar de plannenmakers willen niet dat dit op etiketten komt. Je weet dan dus niet meer of je genetisch gemodificeerd voedsel eet. Er is geen transparantie. Je hebt geen keuze.

Vind jij net als wij dat dit niet kan? Zwijg dan niet en sluit je dan net als Odin aan bij de campagne Blacked Out Ingredients. Via appgroepen word je op de hoogte gehouden van acties waar jij aan mee kunt doen om je hier tegen te verzetten. Doe mee. Ga naar www.blacked-out-ingredients.eu en laat je geen gentech door de **XXXXXX** duwen!

Podcast: Bestrijdingsmiddelen in de bijenkast

"Als het met de bijenkast niet goed gaat, gaat het met de rest ook niet goed. De bijenkast is een indicator. Het is de bij, het waterleven, het bodemleven. Let daarop, want wij zijn daar onderdeel van." - Martina Vijver

Odin en onze imker Bas Strijker schrokken toen in een dood Odin-bijenvolk na onderzoek maar liefst 28 bestrijdingsmiddelen werden aangetroffen. Hier wilden wij meer van weten en dus gingen we samen met Bas in gesprek met hoogleraar ecotoxicologie Martina Vijver.

Hoe schadelijk zijn bestrijdingsmiddelen nu echt voor insecten en de biodiversiteit? Hoe worden bestrijdingsmiddelen eigenlijk getest en onder welke voorwaarden worden ze toegelaten. Kan het überhaupt anders? En wat kunnen we zelf doen?

Check onze podcast 'Bestrijdingsmiddelen in de bijenkast' op Spotify of YouTube



Salade met winterpostelein

Winterpostelein (*Claytonia perfoliata*) is een milde, vlezige bladgroente die uitstekend winterhard is en vooral tussen herfst en voorjaar wordt geoogst. Het wordt veel rauw gegeten als frisse salade of kort gewokt/gestoofd. Vanwege de hoge voedingswaarde – rijk aan vitamine C, ijzer en mineralen – staat het bekend als een zeer gezonde, makkelijk te kweken groente.



Ingrediënten voor 4

- 150 g winterpostelein
- 300 g knolselderij
- 200 g mix van wilde wortels
- 4 teentjes knoflook
- 1 rode ui
- peper, zout & venkelzaden
- 1 peer
- 100 g hazelnoten

Ingrediënten voor de dressing

- 2 teentjes knoflook
- 1 el witte shiro miso
- 1 tl Dijon mosterd
- 1 el edelgistvlokken
- 1 tl rasp van ½ citroen
- sap van een halve citroen
- 1 el gedroogde dragon
- scheutje haveremelk, plus meer indien nodig
- drizzle olijfolie
- peper en zout naar smaak

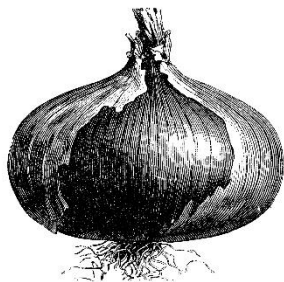
Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de knolselderij, snij in balkjes. Schil of schrob de wortels en snij in lange stukken. Snij de knoflook in plakjes en de ui in parten. Leg de groente op een bakplaat. Besprenkel met olijfolie, peper, zout en venkelzaden. Zet voor 35 minuten in de oven. Schep halverwege alles een keer door elkaar zodat alles egaal bruin wordt.
2. Rooster ondertussen de hazelnoten en hak grof.
3. Mix alle ingrediënten voor de dressing in een blender. Voeg eventueel wat zout en peper toe naar smaak.
4. Schil de peer, verwijder het klokhuis en snij hem in blokjes.
5. Doe de winterpostelein in een saladeschaal. Verdeel de geroosterde knolselderij, wortels, ui, knoflook en peer eroverheen. Besprenkel met de dressing, de hazelnoten en eventueel wat edelgistvlokken.

Tip: Je kunt eigenlijk oneindig variëren met wortelgewassen zoals pastinaak, wortelpeterselie of knolselderij.

Rosa's kaas-uien bierbroodje

De Rosa de Keruel is een wat minder scherpe licht platronde ui die wat zoeter smaakt en een heerlijk aroma heeft. De familie Schieman van BD-bedrijf de Zonneboog in Lelystad heeft Rosa de Keruel dit jaar voor het eerst geteeld om te kijken of ze met deze ui meer diversiteit op hun akker kunnen brengen. Boer Martijn is tevreden over de teelt en de opbrengst, dit kwam ook omdat deze zomer een prima groeiseizoen voor de uien was. Er is ongeveer 5000 kg geoogst die binnenkort als zaadvaste ui in de Odin-winkels verkrijgbaar is, maar die we nu voor jullie al in deze tas hebben gestopt!



Ingrediënten voor 1 broodje

- 200 g Rosa de Keruel-uitjes
- 300 ml van een flesje bier (kan ook 0.0 zijn)
- 400 g spelt bloem
- 2 tl bakpoeder
- 1 tl zout
- 2 tl Provençalse of Italiaanse kruiden
- 100 g geraspte lekker pittige kaas + een handje ter decoratie

Bereidingswijze

1. Snij de ui in ringen en fruit in olie tot ze licht gekaramelliseerd zijn.
2. Verwarm de oven voor op 190 °C.
3. Doe de bloem, het bakpoeder, de kruiden en het zout in een beslagkom en meng goed. Giet er, al roerende, het flesje bier bij.
4. Meng de gebakken uien met de kaas door het deeg
5. Doe het deeg over in een cake- of broodblik of maak er een vloerbroodje van en bak op de bakplaat of in een brownievorm, dat gaat super op een bakpapiertje. Strooi het handje kaas er bovenop. Zet in de oven, zo'n half uur tot drie kwartier. Klop erop; als het hol klinkt is het goed.
6. Laat afkoelen of snoep er alvast een lauwwarm sneetje van. Yummie.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische groene kool

Keltivia in St. Pol de Leon, Frankrijk

biologische paksoi

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biodynamische knolselderij

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische roze uien, zaadvast

De Zonneboog in Lelystad, Nederland

biodynamische winterpostelein

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische bananen

Lat Bio in Machala, Ecuador

biologische ananas

OTC div. telers, Costa Rica

Week 13