

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



Havermout-appelrepen

Lekker in je lunchtrommel of bij een kop thee. Je kunt ze ook invriezen. Pak 's ochtends een reep uit de vriezer en je hebt later op de dag een fijne snack! De amandelen kun je ook vervangen voor andere noten, hazelnoten bijvoorbeeld.



Ingrediënten

- 50 gram amandelen
- 50 gram rozijnen
- 75 gram Medjoul dadels
- 2 appels
- 200 gram havermout
- 50 gram zachte boter of margarine
- 20 gram amandelschaafsel

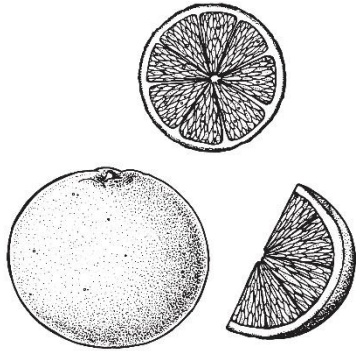
Bereidingswijze

1. Hak de amandelen fijn. Ontpit de dadels.
2. Week de rozijnen en dadels kort in warm water.
3. Pureer de dadels met een staafmixer of in een keukenmachine.
4. Rasp de appels op een blok rasp en meng met de gepureerde dadels
5. Voeg de havermout, boter of margarine, amandelen en rozijnen toe en meng tot een deeg. Voeg meer havermout toe als het deeg te nat is. Laat het deeg afgedekt een half uur in de koelkast opstijven.
6. Verwarm de oven voor op 160 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
7. Bestrooi een plank of je werkblad met de helft van de geschaafde amandelen. Rol of druk het deeg tot een rechthoek op het amandelschaafsel.
8. Bestrooi de bovenkant van de deeglap met de rest van de geschaafde amandelen en druk voorzichtig aan.
9. Snij het deeg in repen en leg op de bakplaat.
10. Bak de repen in 20-25 minuten gaar en goudgeel en laat afkoelen voor het serveren.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Grapefruit met burrata

Fris! Citrus met een zachtromig kaasje. Gebruik echt veel basilicum op deze vitamine C-bom. Ook lekker met tomaat natuurlijk ;)



Ingrediënten voor 2 pers.

- 1 grapefruit
- 1 sinaasappel
- handje pistachenoten
- burrata (1 per 2 personen)
- verse basilicum

Voor de dressing

- 2 el olijfolie
- 1 el witte balsamico (condimento bianco)
- 1 tl honing
- peper en zout

Bereidingswijze

1. Schil de grapefruit en de sinaasappel heel dik. Het witte moet er allemaal af. Snij vervolgens in dunne plakjes van de beide vruchten en leg die om en om, (dus eerst een schijfje grapefruit, dan sinaasappel) in een rondje als carpaccio op 2 mooie bordjes.
2. Rooster ondertussen de pistachenootjes in een droge pan een paar minuten en laat afkoelen.
3. Meng de olijfolie, de witte balsamico met de honing in een schudpotje of klop het door elkaar met een kleine garde.
4. Snij de bol burrata voorzichtig doormidden en leg de helften in het midden van de bordjes. Lepel wat van de dressing over het gerecht en strooi er dan de geroosterde pistaches over.
5. Garneer het geheel als laatste met blaadjes basilicum. Maal er zout en peper over naar smaak.
6. Eet smakelijk!

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biodynamische Pinova appels

Augustin in Jork, Duitsland

biologische clementines

Rio Tinto Citricos in Villalonga, Spanje

biologische bananen

Latbio in Machala, Ecuador

biologische grapefruit

Azahar in Valencia, Spanje