

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 hiertegen 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

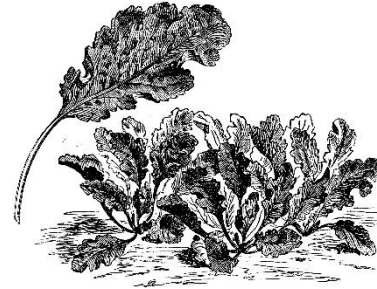


Vrolijke salade met raapstelen

Een echte showstopper op tafel, deze vrolijke voorjaarssalade! Vol heerlijke smaken. Wil je het liever vegetarisch houden? Vervang de vis dan door gerookte tofu.

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 bosje dille
- 1 bosje bieslook
- 3 tl mierikswortelsaus (of -pasta)
- sap van 2 citroenen
- 150 ml olijfolie
- 1 rode ui
- 50 ml rode wijnazijn
- 1 tl suiker
- 500 g krielaardappelen
- 1 bos radijsjes
- 2 bosjes raapstelen
- 1 komkommer
- 125 g gerookte forelfilet (of als vega optie gerookte tofu)
- 200 g broccoli

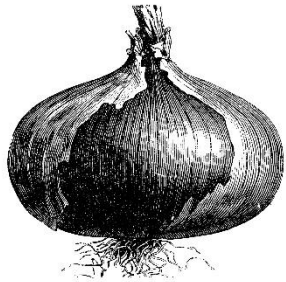


Bereidingswijze

1. Maak de dressing: doe de dille, bieslook, mierikswortel, citroensap en 150 ml olijfolie in een beker en pureer met de staafmixer. Breng op smaak met zout en peper.
2. Snij de rode ui in dunne ringetjes en leg in een kommetje. Schenk de rode wijnazijn erover en voeg de suiker en 50 ml water toe. Laat even intrekken.
3. Snij de aardappels in partjes en kook in 15 minuten gaar. Giet af. Laat uitdampen.
4. Snij het kontje van de radijsjes af en snij ze in partjes of plakjes. Was de raapstelen en snij het onderste stukje eraf. Maak met een dunschiller of kaasschaaf dunne, lange linten van de komkommer. Scheur de forelfilet in bitesize stukjes, of bak de gerookte tofu in een beetje olijfolie.
5. Snij de broccoli in roosjes. Leg de broccoli op een bakplaat, besprenkel met olijfolie, zout en peper en rooster 10-15 minuten in een hete oven (200 °C) of grill in een grillpan.
6. Bouw de salade op een grote schaal op. Leg de raapstelen op de bodem, daarna de aardappelen, de broccoli, de forel (of falafel) en giet er als laatste de dressing over. Overgebleven dressing kun je een paar dagen bewaren.
7. Garneer met opgerolde komkommerlinten en de gepekeld rode-uienringen.

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 Provençaalse 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 kleine groente- en fruittas:

biologische broccoli

Good Bio in Bari, Italië

biologische raapstelen

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische courgettes

Hortifervisa in Nijar, Spanje

biodynamische roze uien zaadvast

De Zonneboog in Lelystad, Nederland

biologische bananen

Latbio in Machala, Ecuador

biologische clementines

Rio Tinto Citricos in Villalonga, Spanje

Week 13