

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.

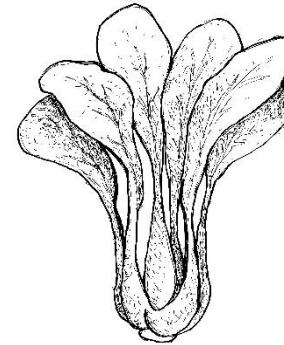
Hoe schadelijk zijn bestrijdingsmiddelen nu echt voor insecten en de biodiversiteit? Hoe worden bestrijdingsmiddelen eigenlijk getest en onder welke voorwaarden worden ze toegelaten. Kan het überhaupt anders? En wat kunnen we zelf doen?

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



Omelet met lentegroenten, geitenkaas en kiemen

Vul een luchtige omelet met verse lentegroenten. Je kunt er natuurlijk fijn restjes groente uit je koelkast in verwerken. Top het in ieder geval af met crunchy kiemen vol levenskracht.



Ingrediënten

- 200 g doperwten (diepvries)
- 6 eieren
- 1 struik paksoi
- 1 bosje lente ui
- 1 teen knoflook
- 1 bak (sprouty) kiemen
- 1 tl gedroogde dragon
- 3 el olie of boter
- 1 pakje (135 g) zachte verse geitenkaas met kruiden
- zout en peper naar smaak
- evt. verse dille of munt

Bereidingswijze

1. Ontdooi de doperwten in wat heet water, giet af.
2. Klop de eieren met wat peper en zout los in een kom. Snij de paksoi in stukken, de lente-ui in ringetjes en hak de knoflook fijn.
3. Verhit wat olie of boter in een koekenpan en schenk de helft van het ei erin.
4. Bak een omelet, leg op een bord en houd warm. Wrijf de pan schoon met een keukenpapier en bak nog een omelet.
5. Verhit ondertussen nog wat boter of olie in een andere koekenpan of wok. Roerbak de paksoi, lente-ui en knoflook een paar minuten en voeg de doperwten en de kiemen toe (houd nog een handje achter voor de garnering). Kruid alles met dragon, peper en zout.
6. Schep de omeletten op 2 borden en vul ze met de groente en geitenkaas.
7. Maak de omelet af met een handje kiemen, voeg ook nog wat dille of munt toe als je wilt.

Rodekoolsoep met appel en hazelnoten

Rode kool en aardappelen zijn lekker betaalbare producten en zo vorm je ze om tot een chique knaller van een soep!



Ingrediënten

- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 2 steranijs
- 2 el olijfolie
- 1 el suiker
- 250 g rode kool
- 200 g aardappelen
- 500 ml bouillon
- zout en peper naar smaak
- 2 tl rode wijnazijn
- 1 appel
- wat (plantaardige) room
- geroosterde hazelnoten

Bereidingswijze

1. Snij de rode kool fijn. Schil de aardappelen en snij in kleine stukken.
2. Fruit de ui, knoflook en steranijs in de olijfolie en bestrooi met suiker.
3. Voeg de rode kool toe, blus af met de bouillon en azijn, laat de kool 10 minuten koken en voeg daarna de aardappelen toe. Breng het weer aan de kook.
4. Kook tot de kool en aardappelen goed gaar zijn.
5. Verwijder de steranijs en pureer de soep en breng deze verder op smaak met peper en zout.
6. Maak de soep af met een slietje room, en gebruik als garnering plakjes appel en wat noten. Of bijv. rode radijskiemen en verse peterselie. Hoe dan ook een kunstwerkje!

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biologische courgette
Hortifervisa in Nijar, Spanje

biologische paksoi
Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biodynamische rode kool
De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische winterpostelein
De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische rode uien zaadvast
Nieuw Bonaventura in 's-Gravendeel, Nederland