

Oproep: zaden van bijzondere en zeldzame groenterassen gezocht!

Caring Farmers, Stichting Zaadgoed en De Zaderij doen een oproep aan telers, tuinders en moestuiniers om groenterassen aan te melden die vergeten, ouderwets of anderszins zeldzaam zijn. Deze rassen en hun zaden zijn uniek erfgoed dat niet verloren mag gaan. Deze eetbare planten zijn vaak enorm lekker en voedingsrijk. Bovendien zijn ze belangrijk voor biodiversiteit en toekomstige voedselzekerheid.



Steeds minder biodiversiteit

Ons voedsel is nog nooit zo uniform geweest. Van de 30.000 eetbare planten komt op dit moment de helft van onze calorieën van drie planten: maïs, tarwe en rijst. De meeste plantenrassen worden gekweekt voor de grootste opbrengst en homogeniteit. Oudere rassen bevatten vaak meer voedingswaarde (mineralen en vitamines), maar een mindere opbrengst in kilo per stuk. Soms zijn ze moeilijker te oogsten of bewerken. Bij het ontwikkelen en zaaien van plantenrassen wordt tegenwoordig gelet op efficiëntie, niet op voedingswaarde en smaak. Daarom eten we steeds meer verpakt water en smaakt groente uit de eigen tuin vaak veel beter.

Het belang van diverse groenterassen en zaden

Minder biodiversiteit op ons bord heeft geleid tot het uitsterven van duizenden bijzondere lokale groenterassen en variëteiten. Een wereldwijd voedselsysteem dat afhankelijk is van een kleine selectie van planten – en ook alleen maar een zeer klein aantal variëteiten daarvan – loopt een groter risico om te bezwijken onder ziekten, plagen en klimaatextremen. Dat vormt een groot risico voor onze voedselzekerheid.

F1-hybride zaden versus zaadvaste zaden

Meer dan 90% van alle groenten die we eten, komen van F1-hybride zaden. Het voordeel van F1-hybride zaden is dat ze vaak aanzienlijk hogere opbrengsten, betere ziekteresistentie en een meer uniforme groei laten zien. De zaden zijn verkregen door een kunstmatige kruising. Het nadeel is dat F1-hybride zaden genetisch uniform zijn en slechts eenmalig te gebruiken. Zo krijgen ze niet de kans om zich generatie na generatie aan te passen aan de (veranderende) omgeving en weersomstandigheden. Daartegenover staan zaadvaste zaden. Zaden zoals de natuur ze heeft bedoeld. Elk jaar groeien er nieuwe planten uit: gemengde populaties met een genetische diversiteit. Dat zorgt voor veerkracht: als sommige planten in een zoonvergoten jaar falen, kunnen anderen met een ander set genetische eigenschappen nog steeds produceren.

Lees op onze nieuwspagina op Odin.nl meer over de oproep en hoe je zaden kunt aanmelden of scan de QR-code



Frisse mango salade met spicy yoghurt dressing

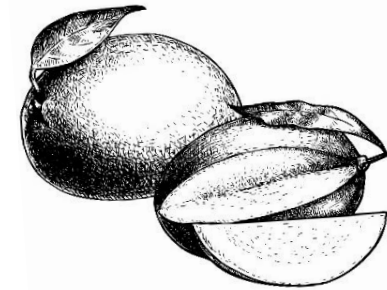
Laat de zomer maar komen! Met mango haal je de zon in huis. Heerlijk verfrissende salade met vullende fijngesneden rode kool, zoete mango, frisse tomaatjes en pittige dressing. Ook lekker met rijst en geroosterde kip of seitan voor de grote honger.

Ingrediënten voor 4 pers.

- 1 mango, in plakjes
- 1/2 (rode) kool, flinterdun gesneden
- 200 g tomaatjes, in kleine partjes
- handje vol verse muntblaadjes
- optioneel: geroosterde amandelen en verse koriander

Dressing

- 4 el yoghurt
- scheut olijfolie
- sap van 1 limoen
- 1 el fijngehakte jalapeño
- bosje fijngehakte bieslook

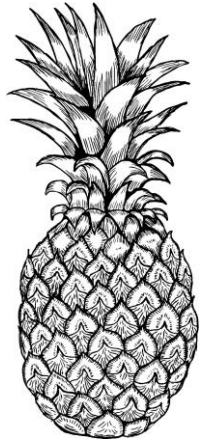


Bereidingswijze

1. Maak de dressing. Mix yoghurt, olijfolie, limoen, fijngehakte jalapeño, bieslook en wat peper en zout in een schudpotje of schaalje en zet opzij.
2. Snij de mango en tomaatjes in kleine stukjes, rasp de (rode) kool heel fijn met een mandoline of scherp mes en doe alles in een saladebowl.
3. Mix met de dressing.
4. Garneer met de verse muntblaadjes.
5. Ook lekker met geroosterde amandelen of koriander voor de liefhebbers!

Kokosijs met ananas en miso-karamel

Met gecondenseerde kokosmelk maak je heel snel heerlijk en vegan romig ijs. Samen met de geroosterde ananas en de miso-karamelsaus waan je je in tropische sferen.



Ingrediënten voor 4-6 pers:

Voor het ijs

- 2 el geraspte kokos
- 2 blikjes (à 160 ml) Thaise kokosroom 21%
- 2 blikjes (à 200 ml) gecondenseerde kokosmelk
- 1 ananas
- evt. muntblaadjes

Voor de miso-karamelsaus

- 100 g suiker
- 45 g kokosolie
- 75 ml soja- of haverroom
- 2 tl miso

Bereidingswijze

1. Rooster voor het ijs de kokosrasp in een droge koekenpan langzaam goudbruin. Meng de rasp met de kokosroom en de gecondenseerde kokosmelk. Schenk in een bakje en laat in de vriezer in minimaal 3 uur bevriezen.
2. Strooi voor de karamelsaus de suiker in een pannetje met een dikke bodem. Voeg 50 ml water toe.
3. Breng zonder te roeren aan de kook en laat op halfhoog vuur karamelliseren tot een donkere theekleur. Je kunt wel even walsen met de pan en met een nat bakkwastje de randjes steeds naar beneden vegen, zodat alles gelijkmatig karamelliseert.
4. Roer er dan de kokosolie door. Pas op: het kan flink spetteren! Voeg daarna de plantaardige room en de miso toe en kook nog een paar minuten al roerend door tot de saus lekker dik van je lepel loopt.
5. Gebruik warm of schenk in een glazen potje en laat afkoelen. Je kunt deze karamelsaus ± 1 week in de koelkast bewaren.
6. Snij de ananas in parten, met de kroonblaadjes er nog aan. Verwijder de harde kern. Rooster de ananasp parten op de barbecue of in een grillpan aan beide zijden goudbruin.
7. Leg de parten ananas op een bordje, schep er een bolletje van het ijs bij en schenk een sliertje miso-karamelsaus over het ijs. Versier met muntblaadjes! Geniet!

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

Odin

fas

Deze week in jouw kleine fruittas:

biodynamische jonagold appel
Augustin in Jork, Duitsland

biologische perssinaasappels
Azahar in Valencia, Spanje

biologische ananas
Div. telers, Costa Rica

biologische mango Kent
Div. telers, Senegal

Week 28