

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 zonoevergoten 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



Tuinbonen van de bbq met citroendip

De tuinbonen die deze week in de tas zitten, zien er minder mooi uit vanwege hagelschade. Omdat ware schoonheid ook bij tuinbonen van binnen zit, vonden we het zonde om ze af te keuren en wilden we de teler niet laten zitten met een berg gewoon prima eetbare, heerlijke biodynamische tuinbonen.

Tuinbonen zijn al lekker als je ze kookt en dopt, maar zo van de barbecue krijgen ze een heerlijk rokerige smaak. De ingelegde citroenen moet je eigenlijk ver van te voren maken, maar ik geef je toch het recept, ze zijn bij veel gerechten ontzettend lekker.

Bij veel (Turkse of Marokkaanse) supermarkten kun je kant en klaar ingelegde citroenen kopen. Of maak gewoon een lekkere citroenige dip met alleen citroensap, peper en mayo.

Ingrediënten voor de tuinbonen:

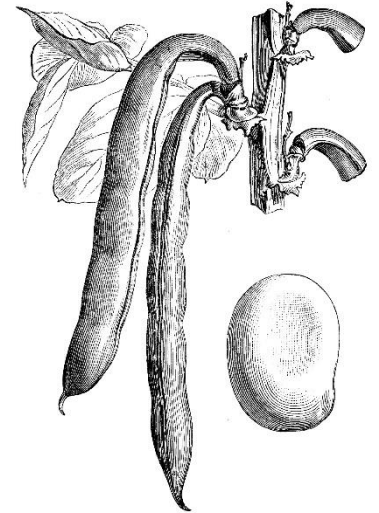
- 1 kg tuinbonen
- olijfolie

Voor de ingelegde citroenen:

- 5 of 6 citroenen
- ongeveer 500 g zeezout
- 2 laurierblaadjes
- 1 el tijmblaadjes en wat peperkorrels

Voor de dip:

- fijngesneden schil van 1/2 ingelegde citroen
- 3 el (vegan) mayonaise
- 1 el citroensap
- peper uit de molen



Bereidingswijze

1. Wrijf de tuinbonenpeulen in met olijfolie.
2. Leg ze op een rooster op een hete barbecue en laat ze 20 minuten poffen, keer ze halverwege. De peulen moeten goed zwartgeblakerd zijn.
3. Leg ze op een grote houten plank, laat iedereen zelf doppen of dubbeldoppen en serveer ze met de citroendip, die je als volgt maakt (let op: de ingelegde citroenen moet je wel 4 weken van tevoren maken).
4. Snij daarvoor de citroenen aan de bovenkant in, eerst halveren, maar niet helemaal door. Dan nog een keer halveren, zodat je 4 kwarten krijgt, die aan de schil nog aan elkaar zitten.
5. Stop die kwarten vol met zout.
6. Leg de citroenen, goed dicht tegen elkaar aan, in een brandschone, goed afsluitbare weckpot. Druk goed aan en stop hier en daar de kruiden en de peperkorrels erbij. Schep er nog 2 el zout bij en vul aan met gekookt water, zodat de citroenen goed onder staan.
7. Zet een maandje weg op een donkere plek.
8. Meng voor de dip, stukjes fijngesneden schil door wat yoghurt of mayo.
9. Deze citroenen (gebruik alleen de fijngesneden schil) zijn ontzettend lekker door salade, couscous of rijstschotels, maar dus ook door wat yoghurt, mayonaise en hummus.

Frisse mango salade met spicy yoghurt dressing

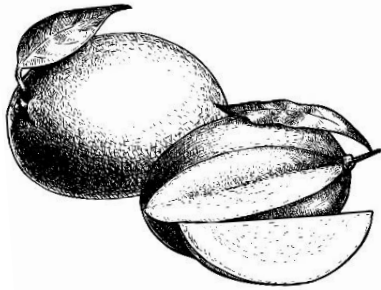
Laat de zomer maar komen! Met mango haal je de zon in huis. Heerlijk verfrissende salade met vullende fijngesneden rode kool, zoete mango, frisse tomaatjes en pittige dressing. Ook lekker met rijst en geroosterde kip of seitan voor de grote honger.

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 schaaltje 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!

Odin

fas

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biodynamische tuinbonen

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische wortelen

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische bosui

Bio Brothers in America, Nederland

biologische Romaanse sla

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biologische mango Kent

Div. telers, Senegal

biologische bananen

Lat Bio in Machala, Ecuador

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

Week 28