

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



Piccalilly

Zoetzure, kruidige piccalilly is een fijn tafelzuur en helemaal niet moeilijk om te maken. Heerlijk bij kapucijners, op een broodje kaas, bij de barbecue, op burgers en, hoe fijn, in zelfgemaakte piccalilly kun je allerlei restjes groente verwerken. In totaal gebruiken wij 800 gram groente. Kook de potten goed uit, dan kun je het heel lang bewaren en er straks bij een stampot ook nog van genieten.



Ingrediënten

- 1/2 bloemkool
- 150 g sperzieboontjes
- 1 wortel
- 1/2 komkommer
- 1/2 rode paprika
- 1 rode peper
- 1 ui
- 1 potje zilveruitjes (300 g)
- 500 ml appelazijn
- 2 tl mosterdzaad
- 1 tl korianderzaad
- 1 tl gemberpoeder
- 100 g suiker
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tl kurkuma
- 30 g maïzena

Bereidingswijze

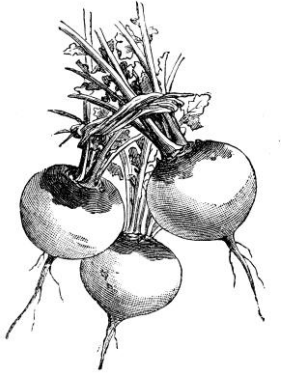
1. Snij de bloemkool in hele kleine roosjes en alle andere groente in piepkleine blokjes (brunoise). De zilveruitjes laat je heel.
2. Kook de bloemkool, sperziebonen en wortelstukjes beetgaar. Giet af, spoel met koud water en laat uitlekken in een zeef.
3. Breng de appelazijn met mosterdzaad, korianderzaad, gember, suiker, kerrie en kurkuma aan de kook.
4. Roer de maïzena met 4 el koud water tot een glad papje. Roer het papje met een garde door het specerijenmengsel in de pan. Breng het weer even aan de kook zodat het bindt.
5. Meng alles door elkaar. Breng indien nodig op smaak met peper en zout.
6. Schep de piccalilly in brandschone weckpotten. De smaak ontwikkelt zich nog, maar je kunt het in principe direct eten. Als je ervan af kunt blijven en de potjes goed afgesloten in de koelkast bewaart, smaakt het na ongeveer 3-4 weken nog lekkerder!

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Pasta met meiraapjes en champignons

Meiraapjes lijken op grote radijsen, maar dan wit met soms bovenaan wat rood. Was de meiraapjes met een borsteltje schoon. Oudere exemplaren moet je misschien schillen, maar jonge kun je zo gebruiken. Je kunt ze raspen of in stukjes snijden voor een frisse salade, maar je kunt ze ook gewoon uit het vuistje eten, net als radijs. Ze zijn milder van smaak dan de radijs.

De Fransen zijn gek op meiraapjes. Ze roosteren ze, karameliseren ze in suiker en boter of stomen ze alleen maar en serveren ze met boter. Raapsteeltjes zijn de groene blaadjes van meiraapjes, dus als je die in je moestuin zaait, heb je er dubbel plezier van.



Ingrediënten voor 4

- 300 g tagliatelle of fussili
- 2 el boter
- 300 g meiraapjes
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 200 g kastanjechampignons, in plakjes
- 100 ml bouillon of witte wijn
- 100 ml room
- 150 g geraspte pittige kaas
- verse peterselie
- zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Verhit de boter in een pan en fruit er de ui glazig in. Snij de raapjes in partjes. Voeg ze toe aan de ui.
2. Bak even mee en voeg dan de knoflook en de tijm toe. Ook dit even licht aanfruiten en na 2 minuten afblussen met de bouillon en de room.
3. Laat zo ongeveer een kwartier garen.
4. Kook de pasta beetgaar in een ruime pan gezouten water.
5. Verhit ondertussen 1 el boter in een koekenpan en bak de paddenstoelen snel en omscheppend op hoog vuur goudbruin.
6. Meng de kaas door de romige raapjes. Proef of er misschien nog zout en peper bij moet.
7. Giet de pasta af door een zeef en laat goed uitlekken. Meng de saus door de pasta.
8. Verdeel de champignons over de pasta.
9. Eet er een lekkere salade bij.

TIP: Je kunt de raapjes in een ander seizoen ook vervangen door koolrabi of knolraap.

Odin

fas

Deze week in jouw kleine groentetas:

biologische bloemkool

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biodynamische bospeen

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische meiraapjes

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische komkommer

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische bosui

Bio Brothers in America, Nederland