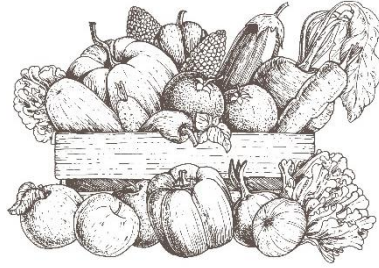


# Terugblik en vooruitkijken op zaadvaste groenten bij Odin

Bij Odin werken aan een onafhankelijk voedselsysteem met zaadvast groenten. In 2025 zijn we met onze ontwikkelmanager zaadvast Theo Boon, met 11 telers gestart met een belangrijke overstap: waar mogelijk hybride rassen vervangen door zaadvaste varianten. Dat is best een uitdaging, want boeren zijn gewend aan hybride rassen met hun uniformiteit in vorm, voorspelbare oogsttijd en opbrengst.



In het AGF-schap hebben we vorig jaar onder andere wortelen, uien, bieten, pompoenen, boerenkool, palmkool, koolrabi, suikermais, courgettes, radijs en witlof op grotere schaal zaadvast geteeld, met verschillende Odin-telers. Dit is in de basis goed gelukt. Tegelijkertijd hebben we belangrijke leerpunten opgedaan. Zo bleek bijvoorbeeld dat de bewaarbaarheid van pompoenen en de gevoeligheid van courgettes voor meeldauw nog aandacht vragen. Deze inzichten gebruiken we om samen met telers de teelt verder te verbeteren en waar nodig veredelingsdoelen bij te stellen.

## Vergelijken met hybride

We hebben zaadvaste rassen vergeleken met hybride rassen, met name om te kijken of zaadvast geschikt is om de komende jaren op grotere schaal te telen. Er is in feite sprake van een verdelingsachterstand op zaadvast, waar een inhaalslag gemaakt moet worden. Hiervoor moeten veredelingsprogramma's opgezet en uitgebreid worden om in de toekomst verbeterde zaadvaste rassen te kunnen telen. Denk hierbij aan tomaten, komkommers, broccoli en bloemkool.

## Zaadvast assortiment

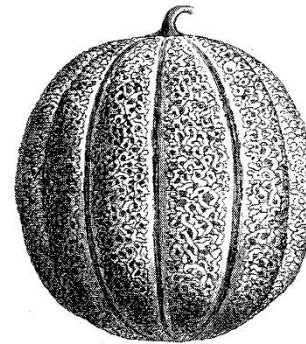
Wat we afgelopen jaar ook ontdekten is dat er gelukkig nog groentes zijn die altijd al zaadvast waren. Denk aan bosui, meiraapjes en rammenas. Dit geldt ook voor veel bladgewassen, zoals veel slasoorten en vlinderbloemigen, zoals erwten bonen en lupinen, die allemaal zelfbestuivend zijn. Deze worden meegenomen in het zaadvaste assortiment van Odin en zullen ook als zodanig benoemd worden in de schappen.

Lees de highlights van het verslag zaadvaste groenten op [Odin.nl](https://odin.nl) of scan de QR-code.



# Gazpacho van meloen en komkommer

Friskruidige gazpacho van meloen met hartige topping. Je kunt ipv ham ook feta gebruiken of wat gedroogde tomaatstukjes en pompoen- of zonnepitjes.



## Ingrediënten voor 4

- 650 gr charentais meloen, geschild en zaadjes verwijderd
- 1 komkommer, geschild, gehalveerd en zaadjes verwijderd
- 1 sjalotje
- 100 ml witte wijn of rosé
- 2 tl gembersiroop of geraspte gemberwortel
- handjevol (paarse)basilicumblaadjes
- versgemalen peper
- 2 eetlepels goede olijfolie, plus extra om te besprenkelen
- paar druppels hot peppersauce

## Garneer met:

- een paar plakjes uitgebakken rauwe ham of wat fijngesneden gedroogde tomaatjes, blokjes feta, blokjes meloen, pompoen- of zonnebloempitjes, verse kruiden... wat je in huis of tuin hebt!

## Bereidingswijze

1. Snij meloen en komkommer in blokjes en snipper het sjalotje fijn.
2. Blender samen met de rest van de ingrediënten en zet een uur of langer in de koelkast om echt goed koud te worden.
3. Heel lekker met verkrumelde feta, uitgebakken rauwe ham of gedroogde tomaatjes en wat blaadjes (paarse) basilicum, maar.

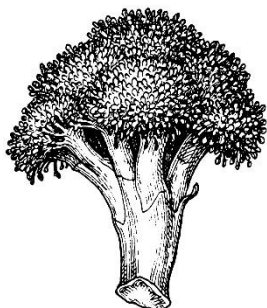
Deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](https://odin.nl)

# Rijstsalade met broccoli, amandelen en tahin

Makkelijke, voedzame salade met broccoli en noten. Zo'n salade is goed om restjes groente uit de koelkast mee op te maken; je kunt er vanalles aan toevoegen. De dressing brengt alle smaken samen.

## Ingrediënten voor 4 pers:

- 250 g gemengde rijst
- 1 stronk broccoli
- 1 teentje knoflook
- 1 rode ui
- 1 tl korianderzaad
- 200 g gekookte kikkererwten
- 75 g amandelen
- 1/2 bosje koriander
- 75 ml olijfolie
- 2 el tahin
- sap van 1/2 citroen



## Bereidingswijze

1. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar, giet af en laat afkoelen.
2. Snij de broccoli in roosjes, de stronk in stukjes en kook ze 2 minuten voor. Spoel koud af in een vergiet.
3. Snij de ui in halve ringetjes en hak de knoflook fijn.
4. Verhit 4 el olie in een grote koekenpan en fruit de ui glazig. Voeg na 2 minuten de knoflook en korianderzaadjes toe.
5. Voeg de broccoli toe en de afgespoelde, uitgelekte kikkererwten en bak alles nog een minuut of 3-4 goudbruin. Meng de broccoli en kikkererwten met de rijst.
6. Meng voor de dressing de tahin met het citroensap en 1 el olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
7. Rooster de amandelen al omscheppend in een droge koekenpan en strooi ze over de salade.
8. Schenk de dressing erover.
9. Strooi de verse koriander erover.

# Odin

fas

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische broccoli

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biodynamische bospeen

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische rode bieten

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamisch bosje peterselie

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische komkommer

De Noordhoek in Kapelle, Nederland

biologische charentais meloen

Biogarden in Bellegarde, Frankrijk

biologische ananas

Piñas orgánicas del Bosque, Costa Rica