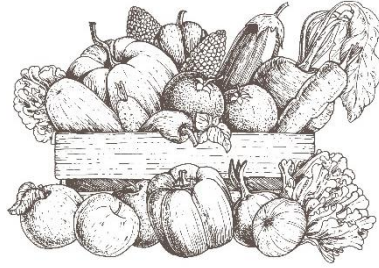


Terugblik en vooruitkijken op zaadvaste groenten bij Odin

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 veredelingsachterstand 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.



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

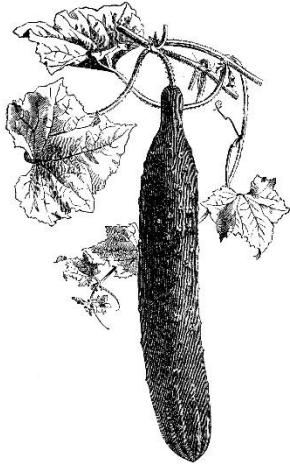


Bereidingswijze

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.

Perzische gekoelde yoghurtsoep

Abdoogh Khair of 'zure yoghurtsoep' is een zeer populair en voedzaam gerecht dat oorspronkelijk uit de Iraanse provincie Ardabil in het noordwesten van het land komt. Net als zijn Spaanse neef, gazpacho, is deze gekoelde soep perfect voor warme zomerdagen waarop je iets lichts en gemakkelijk wilt lunchen en geen zin hebt in brood of salade.



Ingrediënten

- 500 ml yoghurt
- 9 g zout
- 1 tl gedroogde munt
- 1/2 liter water
- 85 g rozijnen
- 100 g walnoten, fijngehakt
- 1 komkommer, geraspt
- paar drupjes rozenwater
- paar takjes munt
- paar takjes basilicum
- paar takjes dille
- handje rozenknopjes, rozenblaadjes of andere bloemblaadjes (goudsbloem, korenbloem)
- evt. nog wat ijsblokjes

Bereidingswijze

1. Houd 250 ml yoghurt apart. Meng de rest van de yoghurt met het zout, de gedroogde munt en het water en zet even opzij.
2. Meng de overgebleven yoghurt in een ruime kom met de rozijnen, walnoten, geraspte komkommer, rozenwater en de verse kruiden. Spatel daar de munt-yoghurt door en meng dit goed.
3. Serveer de koude yoghurtsoep in glaasjes en strooi er bloemblaadjes en nog wat verse kruiden over. Breng op smaak met zout en peper. Evt. kun je nog ijsblokjes toevoegen.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Odin

fas

Deze week in jouw grote groentetas:

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

Week 30