

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 veredelsachterstand 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

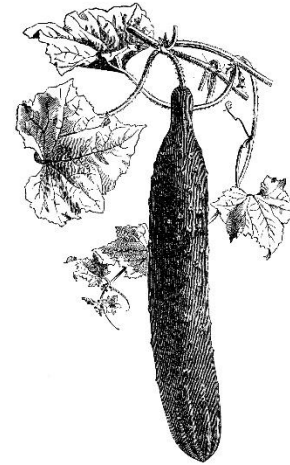
Wat we afgelopen jaar ook ontdekten is dat er gelukkig nog groentes zijn die altijd al zaadvast waren. Denk aan bosui, meiraapjes en rammenas. Dit geldt ook voor veel bladgewassen, zoals veel slasoorten en vlinderbloemigen, zoals erwten bonen en lupinen, die allemaal zelfbestuivend zijn. Deze worden 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 of scan de QR-code.



Perzische gekoelde yoghurtsoep

Abdoogh Khlar 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.

Taco's met venkel

Maak je eigen vegetarische taco's. Een lekkere combi van paprika, venkel en verse kruiden uit eigen tuin. Smaakvol met een zomers blond bierkje erbij.



Ingrediënten

- 4 tacoschelpen
- 4 wortels
- 1 venkel
- 1 rode paprika
- 100 g taugé
- 100 g maïskorrels
- 1 ui
- 1 knoflookteen
- 75 gram geraspte kaas
- 2 tl paprikapoeder
- 2 tl komijnpoeder
- zout en peper

Voor de salsa

- 1 avocado
- sap van 1/2 citroen
- 250 g cherrytomaten
- 100 g maïs

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Schrob de wortel en snij in repen. Snij de knolvenkel en de paprika's in reepjes.
3. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
4. Verhit wat olie in een pan en fruit de ui en knoflook 3 minuten aan. Voeg de paprika- en komijnpoeder toe en bak 1 minuut mee. Voeg dan de wortel en de venkel toe en bak 5 minuten mee. Voeg de paprika en maïs toe en bak ongeveer 5 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de taugé toe en haal van het vuur.
5. Ondertussen doe je de taco's in de oven. Je hoeft ze alleen kort op te warmen. In 5 minuten zijn ze klaar.
6. Snij voor de salsa de avocado doormidden, ontpit deze en snij in blokjes. Besprenkel met sap van citroen om verkleuren te voorkomen.
7. Snij de cherry tomaten in kleine stukken. Mix de maïs en avocado erdoor, wat peper en zout en de salsa is klaar.
8. Haal de taco's uit de oven en verdeel het groentemengsel over de taco's. Serveer met de salsa en de geraspte kaas.

Tip: Mix verse peterselie of koriander door de salsa. Dit geeft extra smaak.

Odin

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

biologische knolvenkel

Peeters Mertens in Neer, Nederland

biologische paarse koolrabi

De Waag in Neer, Nederland

biologische komkommer

De Noordhoek in Kapelle, Nederland

biologische rode eikenbladsla

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biodynamische dubbele kiwi

Parlapiano in Cisterna di Latina, Italië

biologische sinaasappels

Rio Tinto Citricos in Villalonga, Spanje

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

Week 30