

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

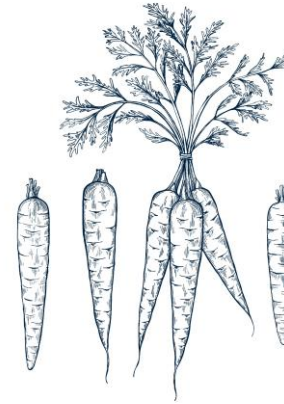
Wat we afgelopen jaar ook ontdekten is dat er gelukkig nog groentes zijn die altijd al zaadvast waren. Denk aan bosui, meiraapjes en rammenas. Dit geldt ook voor veel bladgewassen, zoals veel slasoorten en vlinderbloemigen, zoals erwten bonen en lupinen, die allemaal zelfbestuivend zijn. Deze worden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



Geroosterde bospeentjes met pesto van het loof

Lekker bijgerecht met als hoofdingrediënt bospeen waarvan je het loof ook gebruikt voor de pesto die je erbij serveert. Low waste, daar houden we van!



Ingrediënten

- 1 bos bospeen
- 50 gram bloemenhoning
- 2 el olijfolie
- 1 el korianderzaadjes
- 1,5 tl komijnzaad
- 3 takjes tijm

Ingrediënten voor de pesto

- het groene loof van 1 bos bospeen
- 5 takjes basilicum
- 15 cashewnoten
- 50 gr parmezaanse geraspte kaas
- 100 ml olijfolie
- 3 teentjes knoflook
- wat zeezout en peper

Bereidingswijze

1. Verhit de oven tot 200°C.
2. Rooster het koriander- en komijnzaad kort in een droge koekenpan, totdat het geur afgeeft. Pas op: het verbrandt snel!
3. Verwijder het loof van de bospeen, maar laat een klein stukje groen aan de peentjes zitten. Bewaar het loof.
4. Doe de honing met olie, koriander- en komijnzaad en tijm in een grote mengkom met 1 theelepel zout en royaal versgemalen peper.
5. Meng de wortelen erdoor tot ze met een honinglaagje zijn bedekt. Spreid ze uit op een grote bakplaat en rooster ze 30-40 minuten in de oven. Schep ze een of twee keer om.
6. Maak ondertussen de pesto: was het loof grondig, er kan zand in zitten. Gebruik alleen de zachte blaadjes en dunne steeltjes, de dikkere en harde steeltjes kunnen vezelig blijven en dat is niet lekker in je pesto. Je hebt ongeveer 80 g loof nodig.
7. Laat het loof goed uitlekken (of dep het droog in een theedoek), hak de noten in grove stukken, doe het loof in de foodprocessor en maal alles fijn. Voeg nu basilicum, noten en knoflook toe maal nu tot alles fijn is.
8. Voeg de kaas, wat peper en 50 ml olijfolie toe en meng alles goed.
9. Proef of er nog een beetje zout bij moet en op de pesto vloeibaar genoeg is. Anders kun je nog wat olie toevoegen. Meng nog een laatste keer.
10. Doe de pesto in een potje en giet er een dun laagje olie op sluit de deksel. De pesto is zo enkele weken houdbaar in de koelkast.

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

Aubergine-courgettefritters met citroenaïoli

Deze snelle krokante fritters maken een simpele aubergine net wat meer bijzonder en de frisse citroenaïoli maakt het geheel helemaal af. Serveer de fritters met de aïoli warm als snack of voorgerechtje.



Ingrediënten voor 4

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 3 el maiskorrels
- 2 tl Italiaanse kruiden
- 60 g bloem
- zout en peper naar smaak

Ingrediënten voor de aïoli

- 4 el (vegan) mayonaise
- 4 el (plantaardige) yoghurt
- sap van 1/2 citroen
- 1 teentje knoflook
- peterselie

Bereidingswijze

1. Snij de aubergine, courgette en ui in kleine blokjes.
2. Bak ze ongeveer 8 minuten, omscheppend in wat olie. Strooi er Italiaanse kruiden over en het gerookte paprikapoeder en bak de blokjes in nog een paar minuten zacht en goudbruin.
3. Doe de groente in een vergiet en laat wat afkoelen.
4. Schep het groentemengsel in een kom en strooi er bloem, zout en peper over. Meng alles goed door elkaar en vorm er balletjes, ovaaltjes of schijfjes van.
5. Verhit olie in een koekenpan tot goed heet. Bak de fritters met 5 of 6 tegelijk gaar en goudbruin, totdat ze een krokant korstje hebben. Laat uitlekken op wat keukenpapier.
6. Klop de ingrediënten voor de aïoli door elkaar. Strooi er wat fijngehakte peterselie over.

Odin

fas

Deze week in jouw kleine groentetas:

biodynamische bospeen

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische witte koolrabi

De Waog in Neer, Nederland

biologische aubergines

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biodynamisch bosje peterselie

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische groene eikenbladsla

De Waog in Neer, Nederland