

## Wat zijn zaadvaste groenten?

Zaadvast betekent dat groenten zo natuurlijk mogelijk veredeld zijn. Want veel van de groenten, ook de biologische, zijn F1-hybride rassen. Daar zitten volgens ons nadelen aan, waar wij iets aan willen doen.



Boeren kunnen F1-hybriden namelijk niet zelf verder veredelen en ze kunnen ook niet verder telen met het zaad van deze planten. Ze moeten dus ieder jaar opnieuw zaad inkopen. Zo blijven ze afhankelijk van grote zaadleveranciers, die zo bepalen welke groenten de boeren telen en wij eten.

Ook staat de natuurlijkheid van ons voedsel verder onder druk, omdat de EU genetische manipulatie van planten wil dereguleren. De grote zaadleveranciers zullen hun nieuwe rassen die hier uit voortkomen patenteren. Daarnaast lobbyen ze ervoor dat het niet op het etiket komt wanneer iets genetisch gemanipuleerd is.

### Het belang van zaadvaste groenten

Zaadvaste gewassen zijn op een natuurlijke manier veredeld en er zitten geen patenten op. Iedereen kan zelf zaadvaste groenten verder veredelen. Zo kunnen zaadvaste groenten worden aangepast aan lokale omstandigheden en voorkeuren, en ontstaat er meer variatie in groenterrassen. Met zaadvast zaadgoed zijn boeren onafhankelijker van de grote multinationals.

### Waarom verkoopt Odin steeds meer zaadvaste groenten?

Odin staat voor zo natuurlijk mogelijke voeding. Het is voor ons een speerpunt om steeds meer zaadvaste groenten aan te bieden. De dreigende deregulering van genetische manipulatie en patenten op nieuwe rassen vormt een extra reden. Daarom werken we samen met een groeiende groep van boeren, veredelaars en wetenschappers om meer zaadvaste groenten te veredelen, te telen en te verkopen. Ook onze boerderij De Beersche Hoeve speelt hierin een belangrijke rol.

Lees het hele artikel op [Odin.nl/actueel](http://Odin.nl/actueel) of scan de QR-code



## Knolselderijsoep met peterselie-olie, zwarte knoflook en granaatappel

Makkelijk en koolhydraatarm bijgerechtje. Lekker bij rode kool met appeltjes.



### Ingrediënten

- ½ knolselderij, in blokjes
- 2 uien, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, gehakt
- 2 tl gedroogde tijm
- 3 el olijfolie
- 500 ml kippenbouillon
- 250 ml verse slagroom
- 100 ml olijfolie
- 1 bosje peterselie, gesnipperd
- sap van 1/2 citroen
- 2 tenen zwarte knoflook
- 1 el granaatappelpitten

### Bereidingswijze

1. Maak eerst de peterselie-olie. Verwarm hiervoor op een laag pitje de olie in een pannetje. Meng de peterselie door de olie en voeg een kneepje citroensap, peper en zout toe. Pureer even met de staafmixer. Laat afkoelen.
2. Fruit de ui glazig in wat olie. Voeg de knoflook toe en fruit even mee.
3. Voeg de blokjes knolselderij toe. Schenk de bouillon erop totdat alles net onder staat. Laat op zacht vuur even koken tot de groente zacht is geworden. Pureer de soep daarna met een staafmixer.
4. Snij de zwarte knoflook in hele dunne plakjes en versier de soep ermee.
5. Strooi wat granaatappelpitten erover en schenk daar wat sliertjes peterselie-olie omheen.

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

# Plaattaart met feta & snijbiet

Makkelijk recept voor een smaakvolle plaattaart met één van onze favorieten: snijbiet. Lekker als avondeten met een frisse bietensalade of ook erg lekker koud de volgende dag in de lunchbox.

## Ingrediënten

- 1 rol bladerdeeg
- 2 knoflookteentjes
- 250 gram snijbiet of spinazie
- 250 gram crème fraîche
- 2 sjalotjes
- 150 gram feta
- 100 gram geraspte jonge kaas
- peper & zout
- optioneel: olijven en extra kruiden als topping



## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Rol het bladerdeeg uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Heeft het bladerdeeg op rol al een bakpapiertje? Dan kun je deze gebruiken om de plaattaart op te bakken.
3. Verdeel over de bakplaat. Prik het binnenste vierkant in met een vork. Dit voorkomt dat het deeg veel rijst tijdens het bakken. Bak de bodem van de plaattaart 10 minuten voor in de voorverwarmde oven.
4. Verhit intussen in een pan wat olie. Voeg fijngesneden knoflook toe en na een minuutje ook de snijbiet totdat deze geslonken is. Laat dit snijbiet-mengsel goed uitlekken. Indien de snijbiet nog steeds een beetje grof is: knip nog wat fijner met een keukenschaar.
5. Maak de sjalotjes schoon en snijd deze in dunne ringen. Indien je olijven wilt toevoegen: laat ze even uitlekken en halveer ze in kleinere plakjes.
6. Haal de plaattaart uit de oven en besmeer de bodem van het deeg na het voorbakken met de crème fraîche en laat de randen hierbij vrij. Verdeel hier de in knoflook gebakken snijbiet, de sjalotringen en de gehalveerde olijven over. Breng de taart alvast op smaak met wat grove zwarte peper & zout. Breek de feta boven de plaattaart en verdeel dit samen met de geraspte kaas over het geheel.
7. Bak de plaattaart nog eens 20 minuten in de voorverwarmde oven.
8. Serveer de plaattaart na het bakken bijvoorbeeld met een lekkere frisse salade als bijgerecht. Enjoy!

# Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groentetas:

*biologische broccoli*

Bruinsma Bio in Sexbierum, Nederland

*biodynamische knolselderij*

BioRomeo in Ens, Nederland

*biologische snijbiet*

De Waag in Neer, Nederland

*biologische lollo rosso sla*

De Klispoel in Ubbergen, Nederland

*biologische komkommer*

De Noordhoek in Kapelle, Nederland

Week 43