

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 groentenrassen. Met zaadvast zaadgoed zijn boeren onafhankelijker van de grote multinationals.

Waarom verkoopt Odin steeds meer zaadvaste groenten?

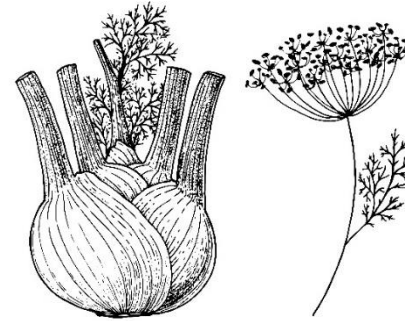
Odin staat voor zo natuurlijk mogelijke voeding. Het is voor ons een speerpunt om steeds meer zaadvaste groenten aan te bieden. De dreigende deregulering van genetische manipulatie en patenten op nieuwe rassen vormt een extra reden. Daarom werken we samen met een groeiende groep van boeren, veredelaars 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](https://odin.nl/actueel) of scan de QR-code



Venkel-sinaasappelsalade met burrata

Knapperige anijsknol gemixt met het zoete en zachte van de sinaasappel. Venkel en sinaasappel passen sowieso goed bij elkaar. Met de romigheid van de burrata en de knapperige pitjes en alles overgoten met de vinaigrette heb je hiermee een feestje op je bord! Ook mooi en lekker met zoute kalamata-olijven.



Ingrediënten

- 1 venkelknol
- 2 (bloed)sinaasappels
- klein handje pijnboompitten of noten naar keuze
- 1 bol burrata
- evt. zwarte olijven

Voor de vinaigrette:

- 1 (bloed)sinaasappel, rasp en sap (voor 2 el sap)
- 1 el honing
- 125 ml olijfolie
- 1 el rode wijnazijn
- zout en peper naar smaak

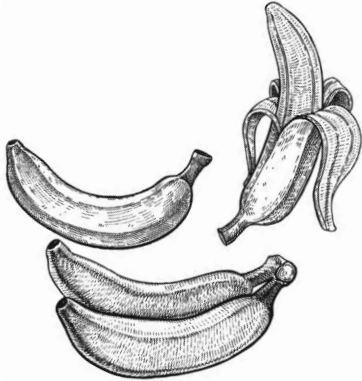
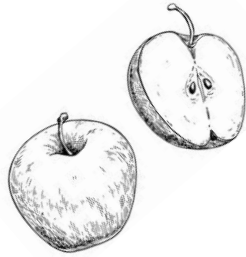
Bereidingswijze

1. Begin met het roosteren van de pijnboompitjes in een pan, houd ze goed in de gaten en haal ze van het vuur zodra ze licht verkleurd zijn. Zet opzij.
2. Snijd de steeltjes van de venkel, bewaar de blaadjes voor de garnering van de salade. Snijd de venkel doormidden, verwijder de kern. Gebruik een mes of mandoline om de venkelhelften in dunne plakjes te snijden. Doe in een kom of serveerschotel.
3. Schil de sinaasappels en snijd met een scherp mesje in stukjes. Voeg toe aan de kom.
4. Voor de vinaigrette: Rasp wat schil van en pers het sap uit de sinaasappel en doe in een kommetje. Roer honing, olijfolie, rode wijnazijn, zout en peper erdoor. Klop door elkaar.
5. Giet de vinaigrette over de venkel en sinaasappels en hussel goed.
6. Leg de burrata in het midden. Strooi er wat zout en peper over.
7. Garneer voor het serveren met de venkelblaadjes en geroosterde pijnboompitten. Serveer koud.

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

Banaanpannenkoekjes met appel

Lekkere gluten- en suikervrije
pannenkoekjes die je snel op tafel
zet.



Ingrediënten

- 2 rijpe bananen
- 500 g Griekse yoghurt
- 2 eieren
- 1/2 tl gemalen kaneel
- 100 g havermeel
- 1 el milde olijfolie
- 1 appel, bijvoorbeeld Sissired
- 1/2 citroen
- 2 el hagelslag

Bereidingswijze

1. Pureer de bananen met de eieren en 300 g Griekse yoghurt met de staafmixer tot een egale massa. Meng er het kaneelpoeder en het havermeel door.
2. Verhit de helft van de olie in een grote koekenpan en bak van de helft van het beslag 6 pannenkoekjes ongeveer 3 minuten per kant.
3. Herhaal met de rest van de olie en het beslag.
4. Snij de appel met schil in kwarten. Verwijder het klokhuis en snij in dunne plakjes. Besprenkel met wat citroensap tegen het verkleuren.
5. Verdeel de rest van de yoghurt en de appel over de pannenkoekjes en bestrooi met hagelslag.

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine fruittas:

biologische jonagold appels

Grandia in Meteren, Nederland

biologische Valencia sinaasappels

Sun River Citrus Company in Sun River, Zuid Afrika

biologische bananen

LatBio in Machala, Ecuador

biologische satsuma mandarijnen

Ecofruit in Bagheria, Italië