

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

Zaadvast 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



Kleurige stampot met spitskool, zoete bataat, paprika en noten

Deze kleurrijke stampot zit vol lekkere groenten zoals spitskool, pastinaak en zoete bataat. Gecombineerd met de frisse feta krijg je een verrassend, maar heerlijke stampot.



Ingrediënten

- 750 g zoete bataat, geschild en in blokjes
- 1/2 groene kool of spitskool, in reepjes
- 200 g pastinaak, geschild en in blokjes
- 2 uien, gesneden in smalle partjes
- 3 takjes tijm of 1 el gedroogde tijm
- 2 el olijfolie of ghee
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl gemberwortel, fijngeraspt
- 100 g feta, in blokjes
- 50 g rode paprika, in blokjes
- 50 g paranoten, grofgehakt (cashewnoten, walnoten of hazelnoten kunnen ook)
- zout en peper naar smaak

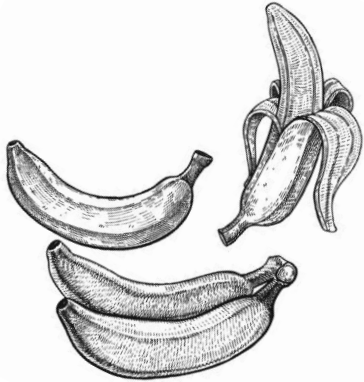
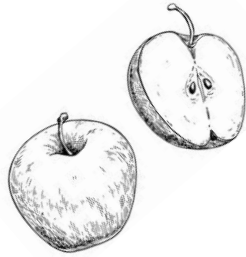
Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Kook de reepjes kool in 15-20 minuten in wat water met zout bijna gaar. Giet af.
3. Kook de pompoen (of zoete bataat) in een andere pan met water zo'n 15 minuten of totdat die ook zacht is. Giet af.
4. Hussel de pastinaak en ui in een kom met wat olie, knoflook, tijm, kerriepoeder, gember en wat zout en peper. Rooster daarna in de oven in 20 minuten beetgaar.
5. Doe de pastinaak, ui, kool, pompoen (of zoete bataat) in een pan bij elkaar en stamp alles met een pureestamper door elkaar. Voeg eventueel wat boter toe om het lekker smeuïg te maken.
6. Breng op smaak met zout en peper.
7. Strooi de feta erover, de blokjes paprika en de noten.
8. Lekker met vega (rook)worstjes of gewoon zo.

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 Delcorf ;)
- 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 groente- en fruittas:

biodynamische spitskool

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische zoete bataat

De Waog in Neer, Nederland

biologische komkommer

De Noordhoek in Kapelle, Nederland

biologische Romaanse sla

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biologische Delcorf appel

Casters in Neerwinden, België

biologische bananen

Lat Bio in Machala, Ecuador