

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 patenten. 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 of scan de QR-code



Venkelrisotto met chorizo

In een mum van tijd zet je met dit recept een smaakvolle risotto op tafel.



Ingrediënten

- 150 g cherrytomaten
- versgemalen zwarte peper
- zout naar smaak
- 250 g arboriorijst
- 250 ml witte wijn
- 2 groentebouillonblokjes
- 1 venkelknol
- 1 ui
- 50 g pecorino
- 2 knoflooktenen
- 60 g ongezouten roomboter
- 150 g chorizo
- 80 ml olijfolie

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 200 °C.
2. Halveer de tomaten en bestrooi met wat peper en zout. Zet ze op bakpapier op een bakplaatje en bak 10 minuten in de hete oven zodat ze mooi zacht worden. Laat afkoelen.
3. Breng 1 liter water aan de kook en verkruimel 2 bouillonblokjes erboven.
4. Snij in de tussentijd de venkel doormidden en in dunne halve ringen. Bewaar de toppen voor garnering.
5. Snij de ui in blokjes en hak de knoflook fijn. Rasp de pecorino.
6. Verhit 60 g boter in een pan met stevige bodem en voeg de rijst toe samen met de knoflook en ui. Bak totdat de rijst glazig is en voeg de wijn toe. Laat helemaal verdampen.
7. Voeg de venkel toe met 2 scheppen bouillon. Zorg dat de rijst het kookvocht volledig opneemt en herhaal dit 3 keer.
8. Na ongeveer 15 min voeg je kaas toe. Roer even door.
9. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak er de in plakjes gesneden chorizo ongeveer 5 minuten in. Check of de rijst goed gaar is en schep in een diep bord. Leg de plakjes uitgebakken chorizo erop, drizzle wat chorizo-olie erover uit de pan en garneer met de venkeltoppen en tomaten.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Tosti boerenkool, cottage cheese en rode pesto

Echt comfortfood is deze tosti in de kleuren van de Italiaanse vlag. Groen door de gewokte kool, wit door de cottage cheese en met de rode pesto is het compleet. Voor de extra crunch voeg je zonnebloempitten toe. Eet hem met pompoenketchup (recept op Odin.nl) of gewoon zo.



Ingrediënten

- 4 dikke (desem) boterhammen, liefst met zaden of pitten.
- 1 el olijfolie
- 3 flinke handen boerenkoolblad, zonder de dikke nerven
- 30 g zonnebloempitten
- 50 g pesto puttanesco of pesto rosso
- ½ bakje cottage cheese
- 50 g geraspte kaas (gebruik restjes!)
- 25 g zonnebloempitten
- 2 tl sojasaus (tamari of shoyu)

Bereidingswijze

1. Verhit wat olie in een koekenpan en roerbak het boerenkoolblad (of palmkool) met 2 tenen knoflook in een paar minuten gaar. Laat uitlekken op papier. Bestrooi met zout en peper.
2. Rooster de pitten in een koekenpan, blus af met tamari of shoyu.
3. Meng de cottage cheese met de geraspte kaas.
4. Besmeer 1 boterham met pesto. Schep wat cottage cheesemengsel erop, leg de boerenkool erop en verdeel de pitten erover. De andere boterham erop leggen en besmeer de bovenste boterham met weer een lik pesto.
5. Rooster de tosti's in een tosti-ijzer of een grillpan krokant. Als je dit tussen bakpapier doet, scheelt het schoonmaakwerk (Tip van Jip).
6. Serveer er curryketchup of **pompoen-abrikoosketchup** bij.



Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biodynamische zaadvaste boerenkool

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische knolvenkel

Peeters Mertens in Neer, Nederland

biologische courgette

Bio Brothers in America, Nederland

biologische rode paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biodynamische zaadvaste gele uien

Gaas, in Swifterbant, Nederland