

Een bijzondere verrassing in je tas deze week!

Deze week zitten er enkele bijzondere groenten in de tassen: zaadvaste wortelen en zaadvaste roze uien. Zaadvast wil zeggen dat uit het zaad van deze rassen planten groeien met dezelfde eigenschappen als de ouders, maar met kleine variaties. Net als in de natuur.



Zaadvaste rassen

Tuinders die de zaden kopen van deze rassen, kunnen uit de groenten die daaruit groeien zelf weer nieuw zaad oogsten. Ze kunnen daarbij selecteren op de eigenschappen die het beste passen bij de omstandigheden op hun bedrijf. Zo helpen we tuinders om onafhankelijk te worden van de multinationals en dragen we er aan bij dat zaden beschikbaar blijven voor iedereen.

Een zaadvast ras ontstaat door de klassieke manier van kruisen en daarna in meerdere generaties te selecteren in de nakomelingen. Na een aantal jaren systematisch selecteren wordt het ras stabiel. Dat wil zeggen dat alle nakomelingen nagenoeg hetzelfde zijn in de daaropvolgende generaties, vandaar de term 'zaadvast'. Uit zaad van zaadvaste rassen komen dus planten voort met vrijwel dezelfde eigenschappen als de moederplanten.

F1-hybride rassen

De meeste groente in de supermarkt zijn F1-hybriden. Bij F1-hybriden is het veredelingsproces opgedeeld in twee fasen: 1) inteelt, en 2) combinaties van kruisingen. Het proces is dus ingewikkelder en vraagt meer ingrijpen door de mens dan bij een zaadvast ras. Het nadeel voor de teler is dat de die daarmee niet zelf kan en mag veredelen, ook omdat er patenten opzitten. Op die manier beschermen grote zaadbedrijven zich tegen nateelt. Dit maakt de teler afhankelijk van de zaadfirma's, die steeds opnieuw de ingeteelde ouderlijnen kruisen om nieuw F1-zaad op de markt te kunnen brengen. Mede daarom is F1 zaad duurder dan van een zaadvast ras.

Voor de biologische en biodynamische landbouw is het ontwikkelen van een zaadvast ras de meest natuurlijke manier van veredelen. Je gebruikt namelijk geen kunstgrepen, zoals genetische aanpassingen. Ook het feit dat een zaadvast ras steeds in staat is een vitale volgende generatie voort te brengen sluit aan bij deze visie. Uit recent onderzoek blijkt ook dat de diversiteit in zaadvaste rassen kansen biedt voor een beter aanpassingsvermogen aan de bodem en klimaatverandering.

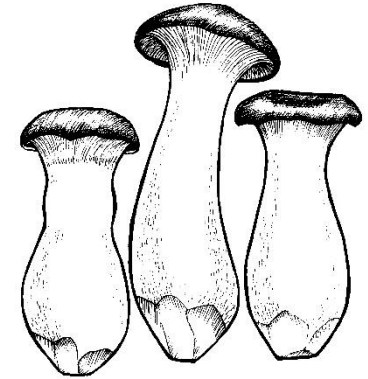
Lees meer hierover en over onze boerderij De Beersche Hoeve, waar we ook zaadvaste rassen telen, op Odin.nl/over-odin/boerderij/

Eryngii pakketjes uit de oven

De eryngi (ook wel koningsoesterzwam) is een grote paddenstoel met een dikke steel. Je kunt de hele paddenstoel eten. De Eryngi blijft ook bij het bakken stevig en heeft een lichte zoete smaak. Qua structuur is deze paddenstoel erg geschikt als vleesvervanger, net als andere oesterzwammen.

Ingrediënten

- 200 g Eryngii
- 400 g krieltjes
- 50 g ongezouten roomboter
- 2 tl miso
- 2 tl geraspte citroenschil
- beetje shoyu of tamari
- paar takjes peterselie

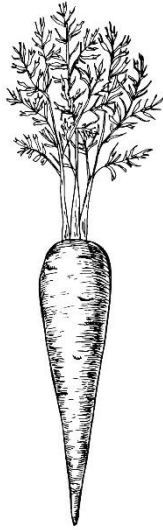


Bereidingswijze

1. Snij de krieltjes met schil in partjes.
2. Snij evt. grote Eryngii in reepjes. Schep door elkaar.
3. Roer de citroenschil en de miso door de zachte boter, samen met de peterselie en de knoflook.
4. Leg 4 vierkante stukken bakpapier of aluminiumfolie klaar en schep de aardappeltjes en paddenstoelen erop.
5. Lepel wat van de misoboter erop en besprenkel nog met een pietsje sojasaus.
6. Vouw de pakketjes goed dicht.
7. Stoom ze gaar in 30-45 minuten op een hete barbecue of in de oven op 180 graden.

...deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Kook de wortels niet te lang, zo houden ze bite en kleur!
Als je een ui in dunne ringen snijdt en even in wat (Balsamico)azijn legt,
kun je die ook nog toevoegen als friszuur accent.



Ingrediënten

- 4 zaadvaste wortels
- 2 stronkjes witlof
- of 1 venkelknol
- 70 ml extra vergine olijfolie
- sap van 1 sinaasappel
- 50 g hazelnoten, geroosterd
- 50 g zwarte olijven
- 2 (bloed)sinaasappels
- Evt. blaadjes rucola of basilicum

Bereidingswijze

1. Schil de wortels of schrob ze schoon en snij ze in stokjes van 4 cm lang en 1/2 cm breed.
2. Kook ze in 5 minuten beetgaar in water met een beetje zout. Giet ze af en spoel koud.
3. Schil de sinaasappels heel dik boven een kom om het sap op te vangen, schil ook het witte deel mee en snij de partjes los.
4. Klop een dressing van het sinaasappelsap, zout, peper en de olie.
5. Snij de blaadjes van de witlof los of snij de venkel in fijne reepjes.
6. Meng de witlof of venkel en de wortel met de dressing.
7. Schep de salade op 4 kleine bordjes en verdeel er de hazelnoot, olijven en sinaasappel over.
8. Voor extra kleur kun je er nog wat rucola of basilicum over strooien.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische witlof

Puur Origine in Grubbenvorst, Nederland

biologische knolvenkel

Jonicabio in Ginosa, Italië

biodynamische Dolcira wortelen

Maatschap Vos in Kraggenburg, Nederland

biologische rode paprika

Horufervisa in Almeria, Spanje

biologische Eryngii paddenstoelen

Paddenstoelenrijk in Rossum, Nederland

biologische Xenia peren

Van de Erve in Goudswaard, Nederland

biodynamische Tarocco sinaasappels

Coop Salamita op Sicilië, Italië