

Dineren met zaadvaste groenten



Wat hebben we heerlijk gegeten op 30 maart! Samen met meer dan 40 coöperatieleden zaten we aan tafel in het Odin Foodcafé Eindhoven om in meerdere gangen te proeven van heerlijk klaargemaakte zaadvaste biodynamische groenten, zoals ui, rode biet en wortel.

Zaadvaste groenten... Wat zijn dat?

Tussen de gangen door vertelden onze collega's van Odin boerderij De Beersche Hoeve over zaadvaste veredeling en wat de vraagstukken zijn die hierin spelen.

De diversiteit aan groenten in onze schappen in de Westerse wereld is de afgelopen decennia sterk afgenomen. Waar vroeger ieder dorp zijn eigen wortels, aardappels en koolsoorten had zijn deze nu teruggebracht tot een paar varianten die vooral uniform, groot en makkelijk te oogsten zijn. Deze zogenoemde F1-hybride groenten zijn veredeld door internationale zaadbedrijven. Boeren die deze gewassen gebruiken kunnen hier niet verder mee veredelen, zoals ze vroeger wel konden. Op De Beersche Hoeve en andere plekken worden groenten veredeld volgens meer natuurlijke principes. Boeren kunnen hier wel zelf mee verder veredelen en ze aanpassen aan hun lokale wensen.

Inspirerende avond

Deelnemers aan het diner waren blij met de informatie, de inspiratie en helemaal met het heerlijke diner. Er ontstonden fijne gesprekken tussen de deelnemers. Een deelnemer noemde het zelfs 'ontroerend' dat Odin zich op allerlei manieren inzet voor zaadvaste veredeling.

Zelf zaad voor zaadvaste groenten en bloemen kopen?

Odin verkoopt zaadgoed van het Duitse Bingenheimer Saatgut. Dit biodynamische zaad komt van zaadvast veredelde gewassen. Je kunt het kopen via Odin.nl of in jouw biowinkel.

Meer informatie over zaadvaste rassen kun je vinden op odin.nl/aktueel.

Geroosterde spitskool met yoghurt-dressing



Deze even in de oven geroosterde kool-wedges zijn gemakkelijk te maken en zo verrukkelijk! Door het roosteren krijgt de kool een nootachtige smaak en dan de frisse yoghurt-dressing erbij...Mmmm!

Ingrediënten

1 spitskool
100 ml olijfolie
1 el karwij- of komijnzaad
zout en peper
1 citroen
150 ml (plantaardige) yoghurt
1 bosje platte peterselie

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 220°C.

Verwijder de lelijkste buitenste bladeren van de kool en snij in 8 parten. Kwast de koolparten in met olie.

Leg de parten op een bakplaat. Strooi de zaadjes over de parten en maal er royaal zout en peper over.

Snij de citroen in 4 partjes. Leg de citroen bij de kool op de bakplaat. Rooster alles ongeveer 25-30 minuten, keer de parten halverwege even om.

Haal de bakplaat uit de oven en leg de parten kool op een mooie schaal. Hou de citroen even apart.

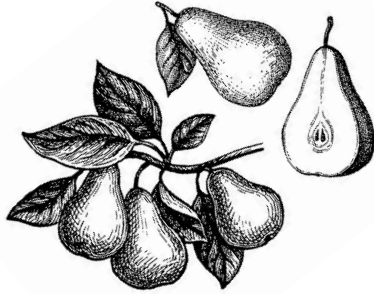
Hak de peterselie fijn.

Klop de yoghurt los, knijp de citroenparten erboven uit.

Bestrooi alles met de peterselie en eet de kool met een (vega) sateetje of een gebakken visje bijvoorbeeld.

Tarte tatin van witlof met peren en blauwe kaas

Peren zijn, behalve om zo te eten, ook een lekkere toevoeging in deze hartige tarte tatin. Proef maar!



Ingrediënten

- 6 plakjes (roomboter)bladerdeeg, ontdooid
- 8 stronkjes witlof
- 2 peren
- 25 g roomboter
- 25 g rietsuiker
- 2 takjes tijm
- 1 geklopt ei
- 100 gr blauwe kaas

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven tot 180°C.
2. Was de witlof, snij het kontje eraf en snij ze in de lengte doormidden.
3. Was de peren en snij in partjes in de lengte zonder klokhuis.
4. Smelt de boter in een ovenbestendige koekenpan. Voeg de suiker en tijm toe. Laat in enkele minuten karamelliseren en haal van het vuur af.
5. Leg de stronken witlof met de gesneden kant naar beneden in een cirkel in de pan.
6. Leg de peerpartjes er bovenop, bestrooi met zout en peper en bak 5 minuten op laag vuur.
7. Haal de pan van het vuur en plaats het bladerdeeg overlappend in een cirkel bovenop de witlof en peer. Druk de randjes van de bladerdeeg goed aan en bestrijk met losgeklopt ei.
8. Bak 30 à 35 minuten in de oven tot het goudbruin is.
9. Plaats een bord over de pan en draai in één beweging de pan om zodat de bladerdeegdeksel onderop ligt en de witlof boven. Strooi direct kleine blokjes kaas over de tarte tatin zodat het kan smelten.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biodynamische spitskool

Biolatina in Saubadia, Italië

biologische andijvie

Camposeven in Murcia, Spanje

biologische aubergine

Hortifervisa in Nijar, Almeria, Spanje

biodynamische rode ui

Bonaventura in 's Gravendeel, Nederland

biologische komkommer

De Noordhoek in Kapelle, Nederland

biodynamische Conference peren

Boomgaard ter Linde in Oost-Kapelle, Nederland

biologische Maribelle appels

De Elshof in Dronten, Nederland

Week 15 – 11 t/m 14 april 2023