

Hoe biologisch bijdraagt aan variatie in ons eten.

"In horeca en door recepten in bladen ontdekten de consument dat de smaak van biologisch veel beter is."



Anneke Ammerlaan, foodtrend-analist

"De biologische sector begon vooral als tegenbeweging tegen het gebruik van onder andere kunstmest en vanuit een gezondheidsvisie. In de jaren '70 was de Franse chefkok Bocuse een pionier in het koken met biologische producten. Zo ontdekten ook andere koks de fantastische smaak ervan en gingen vaak samenwerken met lokale kleine telers. In Nederland heeft Bionext gewerkt aan het geitenwollensokkenimago van bio en heeft de consument door bijv. recepten in bladen en in de horeca nieuwe groentegerechten ontdekt en is de populariteit van wat verloren gegane rassen weer gestegen. Na de bankencrisis rond 2010 zag je dat mensen het milieu weer voorop gingen stellen en gingen massaal over op bio. Ook het aantal vegetariërs en veganisten groeide enorm."

Welke producten zijn in populariteit gegroeid?

"Vooral pompoen, schorseneren, pastinaak. Ook binnen bepaalde groente is meer variatie gekomen. Denk aan gekleurde wortels, bieten of palmkool. Op dit moment zie je vanwege onzekere tijden een verarming in de supermarkten, waardoor er daar steeds minder variatie is."

Gelukkig zijn er innovatieve telers en wordt er biologisch veredeld, zoals op Odin boerderij De Beersche Hoeve, waar men zich verantwoordelijk voelt om zaadvaste en nieuwe groenterassen te ontwikkelen en te selecteren op eigenschappen die het beste passen bij de lokale omstandigheden én voor meer variatie op het land en in de winkel.

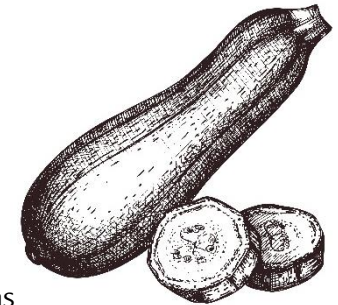
Lees meer over De Beersche Hoeve op Odin.nl/nieuws

Courgette en paddenstoelen uit de oven

Ovenschoteltje met courgette, champignons en pesto kwark. Een makkie om te maken. Lekker met een kleine salade met peer en walnoten.

Ingrediënten

- 500 g courgette
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 250 g witte champignons
- peper en zout
- 4 el pesto
- 100 g volle kwark
- 100 g Parmezaan of andere pittige kaas
- olie voor bakken en invetten



Bereiding

1. Snipper de ui en pers de knoflook.
2. Was en snij de courgette in plakjes.
3. Verwarm de oven voor op 180°C.
4. Fruit de ui en de knoflook in olie.
5. Veeg de champignons schoon, snij in plakjes en bak even mee.
6. Breng op smaak met zout en peper.
7. Meng de pesto met de kwark.
8. Vet een ovenschaal in met wat olie.
9. Bedek de bodem van de schaal met een laag courgetteplakken, dan champignons, de helft van de pestokwark erover, weer een laag courgetteplakken, een laag champignons, pestokwark en sluit af met courgetteplakken.
10. Bestrooi met geraspte Parmezaan of oude kaas.

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

Spitskool met appel en rode paprika

Spitskool is een veelzijdige groente. Je kunt er salade mee maken, koken of roerbakken of even stoven met lekkere specerijen, knapperige appel en paprika en kokosroom.



Ingrediënten

- 500 g spitskool
- 1 appel
- 1 rode paprika
- 1 tl karwijzaad
- 1 tl kerriepoeder
- een handvol rozijnen, geweld
- een stukje gemberwortel, fijngeraspt
- 50 ml kokosroom
- peper en zout
- 50 g cashewnoten of pinda's, grof gehakt
- 250 g rijst, gierst, bulgur of een ander graan

Bereidingswijze

1. Snij de kool in reepjes.
2. Snij de appel en paprika in blokjes.
3. Verhit wat olie in een wok of grote koekenpan en bak de kool ongeveer een kwartier samen met de rozijnen, paprika, appelstukjes, kruiden en specerijen en roer het regelmatig om.
4. Voeg de kokosroom toe
5. Kook of stoom ondertussen de gierst, rijst of bulgur gaar.
6. Rooster de noten in een droge koekenpan.
7. Serveer het graan met de kool en strooi er de nootjes over.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biodynamische spitskool

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische courgette

Bio Brothers in America, Nederland

biodynamische wilde wortel

Bio Romeo in Ens, Nederland

biologische rode paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biodynamische rode uien

TVA Organics in Zeewolde, Nederland

biologische Satsuma mandarijnen

Ecofruit in Bagheria, Italië

biologische bananen

APP Bosa in Rio Negro, Peru

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

Week 42 – 17 t/m 22 oktober 2023