

Odin podcast: Waarom gentech niet thuis hoort in bio.

Kom nú in actie voor het te laat is! Luister naar de podcast; een vervolg op onze 1e special over toelating van nieuwe gentechnieken binnen Europa.



Het kan je niet ontgaan zijn; met een steeds groter wordende groep mensen uit de biologische sector wordt er al bijna een jaar gestreden om als bio-sector gentechvrij blijven en daarmee één van de waarden van het biologische en Demeter-keurmerk te behouden. In juni is er een petitie voor behoud van keuzevrijheid gestart die ruim 48.000 mensen getekend hebben en inmiddels is aangeboden aan de Tweede Kamer. Ondanks de petitie, de motie die daaruit voortkwam, een demonstratie in Brussel en meerdere publicatiemomenten op radio en tv lijkt, het erop dat de aanstaande versoepeling van de Europese regels rondom nieuwe gentechnieken er in januari toch gewoon doorgeduwd wordt.

In deze aflevering hoor je Merle Koomans van den Dries (directeur Odin) en Annemarie Kruijze (De Bolster - biologische zaden) over de impact van gentechnieken voor de biologische sector.

Volg op ons onze socials @odinfoodcoop en kijk op Odin.nl of op Mijnetenmijnkeuze.nl voor meer info.

Broccoli quiche met gorgonzola

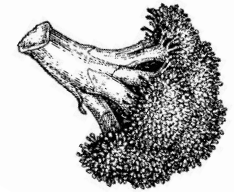
Om in Italiaanse sferen te komen, maak je deze quiche! Je kunt ook zo'n rol kant-en-klaar quichedeeg gebruiken, maar dit is ook niet al te ingewikkeld. Lekker met een venkel-sinaasappelsalade on-the-side.

Ingrediënten

- Voor het deeg:
 - 200 g meel
 - 1/2 tl zout
 - 100 g koude roomboter (en boter voor het invetten van de vorm)
 - 3 tl koud water
 - 1 ei los geklopt

Voor de vulling:

- 70 g gorgonzola
- 1 stronk broccoli
- 200 ml slagroom
- 4 eieren
- handvol walnoten
- 5 cherry tomaten of zongedroogde tomaten
- 3 takjes tijm
- zout en peper
- 25 g rucola



Bereidingswijze

1. Maak een kruimelig deeg van het meel, de boter en het zout.
2. Voeg water en ei toe en maak er een deegbal van.
3. Wikkel in bijenwasdoek en leg een half uur in de koelkast.
4. Verwarm de oven voor op 200 °C.
5. Rol het deeg uit tot een dikte van een halve centimeter.
6. Vet een quiche vorm (24 cm) in met boter en bestuif deze met wat meel.
7. Bekleed de vorm met het deeg en prik wat gaatjes in de bodem. Leg er een vel bakpapier over en vul de vorm met bakbonen en bak het deeg alvast 10 minuten voor.
8. Snij de broccoli in kleine roosjes. Blancheer ze een paar minuten in kokend water. Laat uitlekken.
9. Klop de eieren los met de slagroom en een flinke snuf zout en peper.
10. Snij de tomaten door de helft en ris de blaadjes van de takjes tijm.
11. Verbrokkel de gorgonzola.
12. Leg de broccoliroosjes op de bodem, verdeel de gorgonzola en tomaat erover en giet het ei-room mengsel erover. Strooi de walnoten erop.
13. Bak in 25-30 minuten a.
14. Garneer met wat rucola.

Toast met hummus, harissa wortels & granaatappel

Lunch tip: zuurdesemtoast met hummus, pittige geroosterde wortels met harissa, gekarameliseerde uitjes en frisse granaatappelpitjes. Harissa is een peperpasta op basis van hete rode pepers, knoflook en komijn, die in heel Noord-Afrika wordt gegeten.

Ingrediënten

- 4 sneetjes zuurdesembrood
- 1 el olijfolie
- kant-en-klare hummus van bijv. van Florentin
- 2 of 3 wortels
- 1 ui
- 1 el harissa van bijvoorbeeld Yakso
- peper & zout naar smaak
- bosje verse peterselie
- 1 el granaatappelpitjes



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snij de wortels door vieren over de lengte zodat ze snel garen én op een sneetje brood passen.
2. Meng de wortels met harissa, peper, zout en olijfolie. Mix het geheel goed zodat alles bedekt is met een laagje olie en verdeel over de bakplaat. Rooster ca. 20 minuten in de oven.
3. Snij de ui in ringen en fruit ze in een pan met wat olie. Heel rustig laten smoren op laag vuur, zodat ze goed karamelliseren is het beste. Zet apart.
4. Haal de wortels uit de oven.
5. Rooster je toast met wat olijfolie (eventueel wat knoflook) in een pan of oven voor paar minuutjes. Besmeer toast met hummus, verdeel de wortels, uitjes en besprenkel met verse peterselie en granaatappelpitjes. Bon appetit!

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische broccoli
Goodbio in Bari, Italië

biodynamische andijvie
Camposeven in San Pedro del Pinatar, Spanje

biodynamische waspeen
De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische rode ui
TVA Organics in Dronten, Nederland

biologische cherry tomaat
Eco Sur in Almeria, Spanje

biodynamische navel sinaasappel
Azahar in Nijar, Spanje

biologische bananen
APP Bosa in Rio Negro, Peru

Week 2