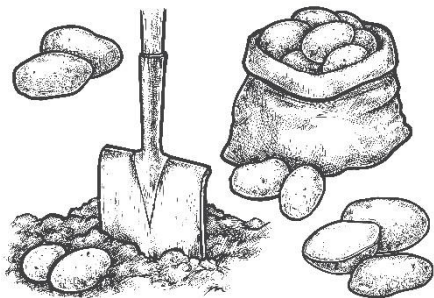


Wat is leuker dan zelf je eigen aardappels en uien kweken?



Dat begint natuurlijk met pootaardappels en pootuien. Maar welke pootaardappels en -uien zijn er en wat zijn de verschillen?

Pootaardappels en pootuien zijn de aardappels en uien die je in de grond stopt ('poot') en die nieuwe aardappels en uien vormen die je later in het jaar oogst. Op onze website vertellen we over ons biologische en biodynamische pootgoed.

Er zijn verschillende rassen pootuien, zoals de gele Sturon, de rode Red Baron en de sjalot Red Sun.

Ook hebben we diverse soorten pootaardappelen, waaronder Alouette, Twister, Cammeo en Sevilla.

Wist je trouwens dat al onze aardappelen zogenaamde robuuste rassen zijn? Dat wil zeggen dat ze resistent zijn voor de aardappelziekte *Phytophthora infestans*.

Meer interessante info over de verschillende rassen en hun eigenschappen vind je op odin.nl/actueel

Vegan broccoli soep met paardenbloemen



Vegan voorjaarssoepje met broccoli, spinazie en wildgeplukte paardenbloemen.

Ingrediënten

- 1 kopje rauwe cashewnoten (een nacht geweekt)
- 3 el edelgistvlokken
- 1 el verse citroensap
- 3 kopjes bouillon
- 3 stengeltjes lente-ui
- 1 stengel bleekselderij
- 2 teentjes knoflook
- 1 kleine broccoli
- 1 wortel
- handjevol paardenbloemen
- handjevol spinazie of raapstelen
- 1/4 theelepel nootmuskaat
- peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Giet de cashewnoten af en mix ze in een blender samen met 2 kopjes water, edel-gistvlokken en citroensap. Mix tot een gladde massa en zet apart.
2. Voeg in een grote pan op middelhoog vuur 2 eetlepels groentebouillon toe, samen met de fijngesneden lente-ui en selderij. Sauteer tot ze zacht zijn, ongeveer 2 minuten.
3. Voeg de knoflook toe en kook nog 2 minuten, voeg zo nodig nog 2 eetlepels groentebouillon toe om aanbranden te voorkomen.
4. Voeg de resterende groentebouillon toe aan de pan, samen met al het cashewnotenmengsel dat je hebt gemengd. Meng tot een mooi geheel.
5. Voeg de broccoli, wortel, paardenbloemen, spinazie en nootmuskaat toe en mix opnieuw.
6. Breng het mengsel aan de kook en laat het sudderen. Laat 15-20 minuten koken, regelmatig roeren, tot de soep is ingedikt.
7. Als de soep is ingedikt, haal je hem van het vuur en breng op smaak met peper en zout.
8. Serveer warm met een garnituur van fijngesneden lente-uitjes, paardenbloem-blaadjes en eventueel croutons van oud geworden plakje (zuurdesem) brood. Genieten!

Lente eilandje met paksoi

Een recept uit het de oude doos! Leuke timbaaltjes voor op de paastafel!



Ingrediënten

- 400 g waspeen, in stukjes
- 2 citroenen
- 1 el honing
- 4 eieren
- 4 el crème fraîche
- 3 cm gemberwortel
- 1 tl paprikapoeder
- 1 paksoi
- 1 bakje tuinkers

Bereidingswijze

1. Kook de wortels in 15 minuten gaar.
2. Verwarm de oven voor op 190°C.
3. Rasp de schil van 1 citroen en pers beide citroenen uit. Meng het sap met rasp en honing.
4. Schil de gember en rasp volledig. Pureer de wortels, gember, crème fraîche, eieren, paprikapoeder met een snuf zout tot een glad mengsel.
5. Vet kleine ovenbakjes in. Bedek de bodems met bakpapier en vet ook in. Schep de puree in de ovenbakjes en zet ze in een ovenschaal. Vul de ovenschaal met kokend water totdat de bakjes half in het water staan. Bak 25 minuten in de oven totdat de puree stevig is.
6. Snij het kontje van de paksoi, haal de bladeren los, was ze goed en blancheer of stoom kort. Laat de bladeren uitlekken en snij in reepjes.
7. Keer de ovenbakjes om op borden, verwijder het bakpapier en drapeer de paksoi rond de timbaaltjes.
8. Knip op het laatste moment de bloemen in stukjes, meng door de citroendressing en schenk over de timbaaltjes.

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

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische broccoli

Camposeven in Murcia, Spanje

biologische paksoi

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biodynamische waspeen

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische tuinkers

Biostar in Monster, Nederland

biologische gele paprika

Bioandalusi in Malaga, Spanje

biologische sinaasappels

Rio Tinto Citricos in Villalonga, Valencia, Spanje

biodynamische Elstar appels

Fruitful in Dronten, Nederland

Week 14 – 4 t/m 7 april 2023