

# WAKKER WORDEN!

Mijn eten, mijn keuze!

Teddy Tomaat: "Kom nú in actie voor het te laat is!"



Meet Teddy:

De slapende tomaat met de wijzers is tot leven gekomen en Teddy pikt het niet langer! Teddy's here om iedereen die nog slaapt wakker te rammelen. Want terwijl jij misschien denkt dat de overheid er alles aan doet om de natuur te redden, worden er in de politieke kamertjes hele andere plannetjes gesmeed.. Wat kun jij doen?

*Ga mee actievoeren in Brussel!*

Op 29 november laten we massaal onze stem horen! De GMO-lobby in Brussel is sterk. Het lijkt er op dat alle garanties voor het verzekeren van GMO-vrije keuzes uit het voorstel zijn geschrapt... Voor alle burgers, boeren, maar ook voor de biologische sector, staat er heel veel op het spel. Dus meld je aan op [Mijnetenmijnkeuze.nl](http://Mijnetenmijnkeuze.nl) en ga met ons mee naar Brussel om te demonstreren voor het behoud van keuzevrijheid! Na je aanmelding ontvang je een e-mail met de tijd en exacte locatie.

*Mail de EU-parlementsleden!*

We roepen iedereen op om in actie te komen voor het te laat is en de voorgestelde wetgeving op deregulering GMO's alsnog wordt doorgedrukt. Mail de parlementsleden met één van de vooropgestelde berichten en roep mensen om je heen op dit ook te doen. Op [Mijnetenmijnkeuze.nl](http://Mijnetenmijnkeuze.nl) vind je een voorbeeldbrief én alle e-mailadressen.

*Meer hierover kun je ook vinden op [Odin.nl/nieuws](http://Odin.nl/nieuws)*

# Pasta met venkel en selderij

Een vega pasta met lekker veel groente. **Extra smaakvol door de salie en de tijm.**

## Ingrediënten

- 400 g pasta, vlindertjes, farfalle of penne
- 4 stengels groenselderij
- 1 knolvenkel
- 12 cherry tomaten
- 200 g champignons
- 6 blaadjes verse salie
- 2 takjes tijm
- 1 tl mosterd
- 2 el olijfolie
- 1 el appelciderazijn of balsamico
- sap van 1/2 citroen
- handje gepelde, gezouten pistacheno
- peper en zout naar smaak



## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 200 °C.
2. Snij de selderij en de venkel julienne (fijne reepjes) of gebruik een keukenmachine om flinterdunne schijfjes te krijgen. Doe hetzelfde met de champignons. Snij de salie fijn en laat de tijmtakjes heel, zodat je ze er straks uit kan halen.
3. Bak de groente kort, zodat ze nog wat knapperig blijven, samen met de verse salie en takjes tijm. Verwijder na het bakken de tijmtakjes.
4. Laat de kleine tomaten heel of snij ze naar wens doormidden.
5. Kook de pasta en maak in de tussentijd een vinaigrette. Gebruik 2 delen olijfolie,, 1 deel appelciderazijn of balsamico, mosterd, versgemalen peper, zout en citroensap. Voeg ahornsirop toe als je van wat zoeter houdt.
6. Serveer de pasta warm met de groente er door heen. Voeg dan de vinaigrette toe en versier met de pistachenoten.

# Salade met Chioggia bietjes

Deze van oorsprong uit het Italiaanse Chioggia afkomstige biet is een prachtige variant op ons bekende rode bietje. Als je ze doorsnijdt zie je prachtige rood-witte ringen en als je dit bietje kookt, verandert het naar roze.

Maak deze mooie, bitterzoete salade in de herfst, als je wel wat kleur op je bord kunt gebruiken!

## Ingrediënten

- 1 krop eikenbladsla
- 1 stronkje witlof
- 1 Choggia biet
- 50 g blauwe bessen
- 1 roodschillige appel of peer
- 1/2 rode paprika
- 100 g feta
- verse of gedroogde dille
- 1 el rijststroop (of honing of agavesiroop)
- 70 ml olijfolie
- sap van 1/2 citroen
- 50 g pompoenpitten
- 1 el shoyu of tamari



## Bereiding

1. Was en pluk de sla, sla goed droog in een slacentrifuge.
2. Pluk de blaadjes van de witlof.
3. Schaaf de biet in flinterdunne plakken.
4. Snij de paprika in dunne reepjes
5. Haal het klokhuis uit de appel of peer en snij in hele dunne schijfjes
6. Verkruimel de feta boven een schaaltje.
7. Hak de dille fijn.
8. Klop een dressing van de olie, de dille, het citroensap en de rijststroop en een klein beetje zout en peper. Proef of de smaak in balans is.
9. Rooster de pitten in een droge koekenpan, zet het vuur uit en blus de pitten af met de shoyu.
10. Even goed roeren als je de shoyu erbij doet, dan worden alle pitjes gecoat met een laagje.
11. Drapeer de eikenbladsla in een mooie schaal, leg de rest van de groente en fruit erop en bestrooi met feta en pitten. Besprenkel met de dressing en serveer.

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

# Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische knolvinkel  
Goodbio in Bari, Italië

biodynamische groene kool  
De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische Chioggia biet  
De Waag in Neer, Nederland

biologische witte champignons  
Nesco in Hernen, Nederland

biologische rode paprika  
Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische clementines  
Rio Tinto Citricos in Valencia, Spanje

biologische Conference peer  
Tkalecz in Beesd, Nederland

Week 47-21 t/m 25 november 2023