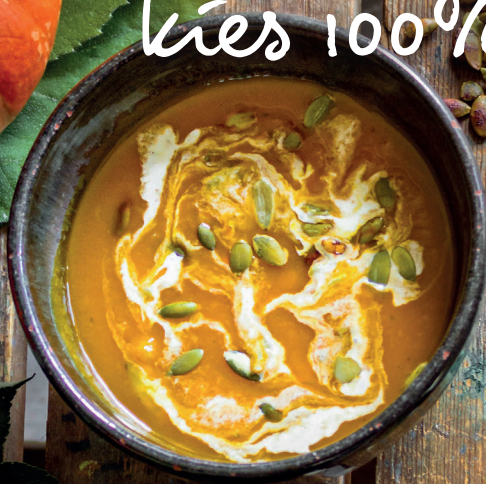


Maak het verschil kies 100% bio



Organic Action Day bij de biologische speciaalzaken



Welke impact heeft het als we één dag massaal kiezen voor 100% biologisch?

23 September 2022 is door EU-organisatie IFOAM uitgeroepen tot Organic Action Day. Het doel van deze dag is in 2030 25% biologisch akkeroppervlak te hebben bereikt. In samenwerking met Biowinkelvereniging hebben we een recept gemaakt voor een lekkere soep met pompoen, appel en gember. Daarnaast hebben we uitgerekend wat de impact is als je deze soep maakt met 100% biologische ingrediënten versus niet-biologische ingrediënten. De uitkomst is shocking! Als je met z'n vieren 1 keer deze biologische soep eet, bespaar je bijna 30 gram CO² en meer dan 8 liter water. Over impact gesproken!

De ingrediënten van het recept zijn van 19 t/m 25 september in de aanbieding.

Laten we samen nóg meer impact maken!

Scan de code en zie hoe de berekening tot stand is gekomen.



Organic Action Day bij de biologische speciaalzaken is ontstaan uit een samenwerking van de Biowinkelvereniging, de vrije biologische speciaalzaken, Odin, Ekoplaza en Eosta.

Pompoensoep

Recept Organic Action Day

Porties: 4 porties
Voorbereiden: 15 minuten
Bereiden: 25 minuten
Totaal: 40 minuten

Ingrediënten

1 middelgrote pompoen
2 appels
1 ui
+/- 1 l groentebouillon
2 cm verse gember (geraspt)
4 el (plantaardige) room
olijfolie
peper
zeezout

Optioneel

bosui (fijngesneden)
pompoenpitolie
1 handje pompoenpitten
shoyu

Bereiding

1. Was de pompoen, verwijder de zaden en snij in blokjes. Was de appels, verwijder de klokhuizen en snij in stukjes.
2. Pel en snij de ui. Fruit de ui glazig in olijfolie. Doe er de pompoen en appel bij en laat kort meestoven. Overgiet met de bouillon totdat de ingrediënten net onder staan en bewaar de rest. Dek af en breng aan de kook. Laat 25 minuten sudderen.
3. Was en rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan totdat ze lichtbruin kleuren. Blus af met wat shoyu en zet apart.
4. Pureer de soep. Voeg nog wat bouillon toe als je de soep te dik vindt. Breng op smaak met de vers geraspte gember, peper en zeezout.
5. Verdeel de soep over borden of kommetjes en werk ze af met de room. Voeg eventueel nog wat pompoenpitolie toe en bestrooi met de geroosterde pompoenpitten en de fijngesneden bosui. Eet smakelijk!