

Odin

winter

100 jaar BD-landbouw:

De waarde(n) van
Demeter

Drink koffie
en thee
als een sommelier

Ondernemers
van de *toekomst*

biologische foodcoop

Odin

Blik op de horizon

“Don't worry, about a thing, 'cause every little thing, is gonna be alright...” Met een kop thee en Bob Marley in mijn oortjes denk ik na over het nieuwe jaar. Op Pinksteren 2024 is het 100 jaar geleden dat Rudolf Steiner zijn Landbouwcursus hield, een reeks voordrachten over de landbouw. Het begin van een bijzondere zoektocht: de ontwikkeling van de biodynamische landbouw. Een landbouw gebaseerd op liefde en respect voor het leven en de opdracht om de aarde goed door te geven aan volgende generaties. Door goed te zorgen voor de bodem en de bijen. De planten en de dieren in hun waarde te laten. Door te kijken naar de samenhang der dingen en te werken aan een gezond systeem dat goed is voor alles en iedereen. De 100e verjaardag van zo'n positief ingestoken landbouwbeweging verdient een feestje. En dat gaat volgend jaar dan ook zeker gevierd worden met allerlei leuke en inspirerende activiteiten.

Ondertussen is er veel om ons zorgen over te maken. De opwarming van de aarde. Extreme weersomstandigheden. Kostenstijgingen en regeldruk. Een overheid die ons nauwelijks steunt. Sterker nog, als je kijkt naar het glyfosaat- en gentechverhaal worden we keihard tegengewerkt. Je zou er moedeloos van worden. Maar dat gaan we dus niet doen. Beste wat je kan doen als je zeeziek dreigt te worden is de blik op de horizon houden, lekker buiten in de frisse lucht zijn en vooral in beweging blijven. Iets doen.

Laat je in dit Wintermagazine daartoe inspireren door mensen die werken aan een gezonde bodem, vitale voeding, plantaardig eten met zeewier, biologische koffie en thee of een andere manier van bedrijfsvoering die bijdraagt aan een duurzame en eerlijke economie. “De enige toekomst die we hebben is mét de natuur”, zegt Koos Biesmeijer van Naturalis verderop. Dat lijkt me een mooi statement voor dit nieuwe jaar!

Merle Kroomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin



“Het welzijn van de bodem is wezenlijk voor ons eigen welzijn!”

winter 2024



4 Nieuws & zo

6 100 jaar
biodynamisch:
De waarde(n)
van Demeter

*"Eten kan je medicijn
zijn en het kan tegelijk
lekker zijn"*

10 Zeewier op je bord

12 Koken met Odin

16 Drink koffie en thee
als een sommelier

*"De Odin oprichters
zwommen tegen de
stroom in en zijn vaak
voor gek verklaard"*

20 Ondernemers van
de toekomst

22 De lekkerste
producten



100 jaar biodynamische landbouw!

In 2024 viert de biodynamische landbouw zijn 100-jarig bestaan. In 1924 gaf Rudolf Steiner zijn eerste Landbouwcursus. Dit vormde het begin van de biodynamische landbouw. De normen voor biodynamisch gaan verder dan biologisch. Het is bijvoorbeeld niet toegestaan om koeien te onthoornen en er moeten hanen zijn bij de kippen. Ook moet alle mest 100% biologisch zijn en van hun eigen land of uit de buurt komen. Er zijn nog meer punten waarin biodynamisch verder gaat. Deze normen worden gewaarborgd door het Demeter-keurmerk, zie meer hierover op pagina 6.



Dit jaar zijn er weer diverse activiteiten gepland rond het thema '100 jaar biodynamisch'. Zo kun je deelnemen aan landbouwcursussen, zijn er Demeter-weken in de bio-speciaalzaken, is er een conferentie over (patent-)vrije zaden en wordt het feest van de eeuw gevierd op Warmonderhof. Zie Bdfeestvande eeuw.nl.

Leer biodynamisch imkeren

Altijd al willen weten hoe een biodynamische imker te werk gaat? Onze Odin-imker leert je tijdens de basiscursus biodynamisch imkeren in 6 dagen de basiskennis, zoals hoe je de jaarcyclus van het bijenvolk herkent en hoe je het volk kunt ondersteunen.

De cursus is geschikt voor iedereen die wil weten hoe je vanuit biodynamisch perspectief naar de bijen en de insectenwereld kunt kijken. Er is geen voorkennis nodig.

Voor meer informatie en inschrijven ga naar Odin.nl/activiteiten.



Levende zadenbank

Superleuke actie van Stichting Zaadgoed, De Zaderij en Caring Farmers: zij zoeken vergeten groenterassen voor meer biodiversiteit op het bord en in de winkel. Iedereen kan meedoen: telers, tuinders en moestuiniers. Ze hopen zaden van allerlei verschillende oude, vergeten of eigen (nieuwe) rassen te ontvangen om in 2024 proefvelden mee in te zaaien. De rassen die het beste uit de proeven komen, kunnen via De Zaderij hun weg weer naar de winkels en ons bord vinden.

Voor meer informatie en om mee te doen kijk op [Zaadgoed.nl/levendezadenbanken](https://zaadgoed.nl/levendezadenbanken).

Moestuinfans opgelet!

Kom van 22 tot 24 maart naar de Moestuinbeurs bij Kasteel Groeneveld in Baarn! Op De Moestuinbeurs vind je producten, inspiratie en informatie rondom moestuinieren. Er zijn workshops, natuurwandelingen, een kinderprogramma, foodtrucks en meer dan honderd stands.

Ook Odin is te vinden op de beurs met duurzaam tuingereedschap, biologische zaden, sappen, (kinder)boeken over tuinieren, kookboeken, pootgoed en nog veel meer. Zien we je daar?

Kijk op [Odin.nl/activiteiten](https://odin.nl/activiteiten) voor meer info.

Op de cover:
Merel Gerritse,
boerderij Eetmeerbosch

Merel Gerritse ruilde enkele jaren geleden haar kantoorbaan in voor het leven als boer. Sinds begin 2024 runt Merel samen met Irma Brassinga Boerderij Eetmeerbosch bij Nijmegen en werken zij samen aan een gezond voedselsysteem.

Zo'n 300 buurtgenoten komen er wekelijks onbespoten groenten, fruit, kruiden en bloemen oogsten. Er is educatie, evenementen om elkaar te inspireren en een nieuwe generatie telers leert er het boerenvak.

Begin februari starten Merel en Irma een crowdfundingcampagne voor een aantal investeringen. Wil jij bijdragen aan hun bijzondere boerderij, hen bezoeken of weten hoe zij werken? Kijk dan op [Eetmeerbosch.nl](https://eetmeerbosch.nl) voor meer info.

De waarde(n) van Demeter

Biodynamisch gaat nog een stap verder dan biologisch. Lang voordat de milieu- en klimaatproblematiek voor een breed publiek bekend werd, was de biodynamische landbouw al in 1924 ontstaan. Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor producten afkomstig uit gecontroleerde biodynamische landbouw. Stichting Demeter, die dat keurmerk uitreikt, gaat uit van 5 kernwaarden die zijn gebaseerd op liefde en respect voor het leven, en de opdracht van de mensheid om de aarde op een verantwoorde wijze door te geven aan volgende generaties. Vijf experts over wat zij vinden van deze waarden.

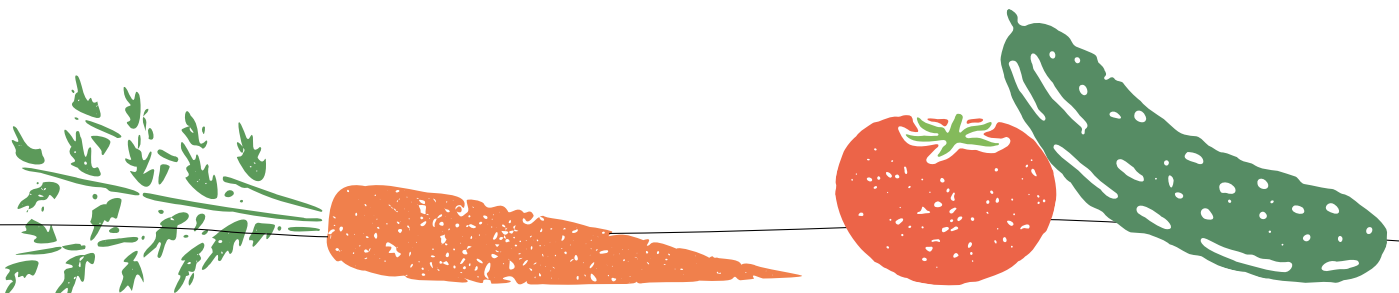


Dierenwelzijn - Madelaine Looije

“Bij biodynamische boeren blijven de snavels van kippen intact, houden koeien en geiten hun hoorns en wordt vaak gewerkt met minder doorgefokte rassen. Wat ons betreft is dit de normaalste zaak van de wereld. Dat je niet aan dieren sleutelt. Dat je het systeem aanpast aan de behoefte van het dier, in plaats van andersom. Bij het drijven van dieren is rust cruciaal. Een dier opjagen, werkt contraproductief. Het dier schiet in de stress en doet niet meer wat jij wil. We zien dat de beste boeren, transporteurs en slachterijmedewerkers een kalme persoonlijkheid hebben.”

“Over het algemeen gezien zijn biodynamische bedrijven kleinschaliger. Dit betekent vaak: meer tijd en aandacht voor het dier, waardoor je ook sneller dingen opmerkt. Bij biodynamische boeren is een slachthuis op maximaal 60 minuten afstand het uitgangspunt. Hier zijn wij zeker voorstander van. Transport is altijd stressvol; hoe korter, hoe beter. We zijn een paar jaar geleden bij een biodynamische legkippenhouder gestart met een project voor het rechtop vangen van zijn kippen, in plaats van ondersteboven aan de poten. Voor de kippen maakt dit een wezenlijk verschil; er is veel minder paniek in de stal. Het sluit beter aan bij de filosofie van biologisch-dynamisch: dat je tot het laatste moment respectvol met je dieren omgaat. Inmiddels is deze manier van vangen omarmd door alle biodynamische legkippenhouders en dat is een geweldige ontwikkeling!”

Madelaine Looije werkt bij Eyes on Animals, een dierenwelzijnsorganisatie die ernaar streeft het lijden van vee tijdens transport en slacht zoveel mogelijk te beperken.





Biodiversiteit - Koos Biesmeijer

“Het is heel erg duidelijk dat biodynamische landbouw, en ook biologische landbouw, een enorm voordeel heeft voor de biodiversiteit. Het levert gemiddeld 30 – 50% meer planten- en diersoorten op en een gezondere bodem dan gangbare landbouw. Biodynamische landbouw gaat veel meer dan conventionele landbouw uit van die bodem en van wat er van nature al is. De bodem wordt veel meer met rust gelaten en daardoor kan het bodemleven je veel leveren. Zo krijg je een heel veerkrachtig en bruisend systeem, waardoor gewassen beter voedingsstoffen opnemen en minder ziektes en plagen hebben. En dat hoor je om je heen, dat zoemt om je heen, dat zie je aan veel meer soorten planten en insecten en vogels om je heen. Ik word hier wel blij van. Alleen dat zou al een reden zijn om biodynamische en biologische producten te kopen!”

“Dat bij biodynamische landbouw minimaal 10% van het grondgebied op een natuurlijke manier beheerd moet worden is een mooi voorbeeld van hoe biodiversiteit bij biodynamische landbouw al in het systeem zit. In Europa heb je nu de Natuurherstelwet. In Nederland wordt die deels vertaald als 10% ‘groen-blauwe dooradering’ in het gebied. Dat hebben de biodynamische boeren die aan Odin leveren dus al. Het is eigenlijk heel simpel: de enige toekomst die we hebben is met de natuur. En de biodynamische landbouw werkt al met die natuur en dat is voor de langere termijn veel beter.”

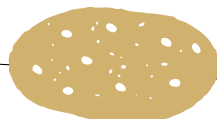
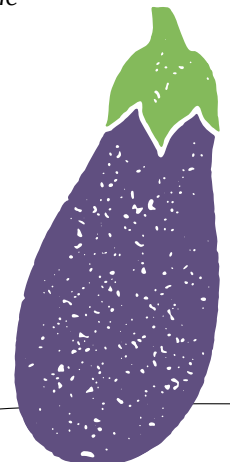
Koos Biesmeijer is wetenschappelijk directeur bij Naturalis en professor Natuurlijk Kapitaal aan de Universiteit Leiden.

Levende bodem - Ruud Hendriks

“Een levende, gezonde, vitale bodem is belangrijk voor de landbouw. De huidige landbouw loopt tegen allerlei beperkingen aan. De benutting van mineralen die in de bodem zitten, moet omhoog, dat scheelt én geld én overbelasting van de natuur. We weten nu dat plantenwortels zelf het bodemleven stimuleren, waardoor planten minder mest nodig hebben. Biodynamische landbouw stimuleert dat bodemleven. Dat stimuleren gebeurt onder andere door vruchtwisseling, dus dat hetzelfde gewas pas na een cyclus van jaren weer terug komt op hetzelfde land. Met een vruchtwisseling van 1 keer per 3 jaar, zoals vaak in gangbare landbouw, blijven ziekteverwekkers de kop op steken en gaat de weerbaarheid van de bodem omlaag. Daarom is er in de biodynamische landbouw vaak een vruchtwisseling van 1 keer per 8 jaar of langer.”

“Daarnaast gebruikt de biodynamische landbouw dierlijke mest en compost als waardevolle bodemverbeteraars; het bodemleven is er gek op. Met biodynamische preparaten wordt de vitaliteit nog een stap verder versterkt. Compostpreparaten zijn een manier om inwerking van de kwaliteiten van de planeten via mest en compost te ondersteunen. Veldpreparaten ondersteunen evenwichtige groei en afrijping. Zo werkend leveren boer en tuinder levenskrachtige voeding. Biodynamische landbouw werkt via de bodem aan welzijn: aan gezondheid, aan de recreatieve waarde van het landschap en aan de verbinding met voedsel. Het welzijn van de bodem is wezenlijk voor ons eigen welzijn!”

Ruud Hendriks is practor kringlooplandbouw & docent bodemvruchtbaarheid aan de Aeres-opleiding voor biodynamische landbouw Warmonderhof.





Landbouw van de toekomst - John Chester

“Of we nu een koe of een wortel eten, het is zo voedzaam als de grond die het voedt” zegt John Chester van Apricot Lane Farms in Californië. “En een gezonde bodem wordt van bovenaf opgebouwd, wat betekent dat elke beslissing die daarboven genomen wordt ertoe doet. Bodemherstellers zoals compost, natuurlijke begrazing en groenbemesters zorgen op de boerderij voor de meest voedzame en smaakvolle voeding.” Dit is voor Molly en John de reden waarom zij kiezen voor de biodynamische landbouwmethode. Het tot leven brengen van de verbinding tussen voedsel en ecosystemen is de leidende visie van Molly en John Chester, sinds de boerderij in 2011

werd opgericht. Tegenwoordig beslaat de boerderij 234 hectare platteland in Moorpark, Californië, slechts 65 kilometer ten noorden van Los Angeles. Ze verbouwen meer dan 200 soorten fruit en groenten en houden op diervriendelijke wijze schapen, koeien, varkens, kippen en eenden op de weilanden en in de boomgaarden. John maakte een mooie documentaire over de opbouw van de boerderij; een droom die met aardig wat voeten in de aarde toch werkelijkheid werd! Kijk op Biggestlittlefarmmovie.com.

Molly & John Chester zijn de oprichters van biodynamische Boerderij Apricot Lane Farms in California. Samen met hun team werken ze aan een gezond ecosysteem waarbij het allemaal begint (en eindigt) met een gezonde bodem.

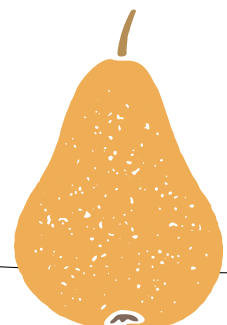
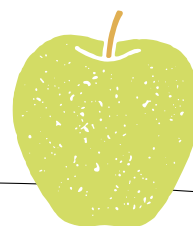
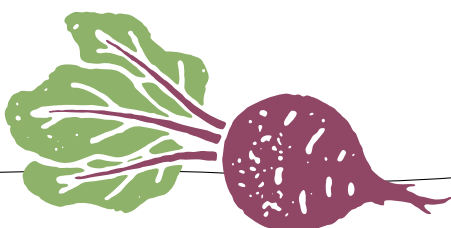
Vitale voeding - Marion Pluimes

“Ik durf het echt wel te stellen: als je biodynamisch eet ben je fitter. Door de manier waarop biodynamische producten worden geteeld, dus zonder kunstmest of gifstoffen en met aandacht voor de natuur, worden groenten veel krachtiger. Je ziet dat alleen al als je biodynamische producten bewaart, die hebben zoveel levenskracht dat ze nog een tijdje blijven doorgroeien na de oogst. Ze blijven nog lang smaak hebben en verleppen niet snel. Aan de andere kant blijven ze ook niet onnatuurlijk lang goed, zoals sterk bewerkt voedsel dat nooit bederft. Die vitale producten hebben ook gevolgen voor je lichaam natuurlijk, want de groenten bevatten meer voedingsstoffen voor je lichaam. Het liefst werk ik trouwens met zaadvaste biodynamische producten. Deze groenten kunnen zichzelf nog voortplanten als je hun zaad gebruikt, in tegenstelling tot veel hedendaagse groenten die dat niet meer kunnen. Wat doet het met je lichaam als je alleen maar groenten eet die geen nieuw leven voort kunnen brengen? Levenskracht komt van binnenuit”



“Daarnaast: je kunt het verschil proeven tussen een biodynamisch product en een gangbare variant. Zo bereidde iemand laatst iets met knolselderij en ik proefde muffe schuur in plaats van de uitgesproken smaak van een goede knolselderij. De smaak zegt heel veel over de vitaliteit van een product. Ik heb ook regelmatig dat leerlingen in mijn kookles zeggen: wat is het zout! Dan hebben we er bijna geen zout over gedaan, maar de smaken van de biodynamische producten zijn zo uitgesproken dat ze het gewoon niet weten te plaatsen.”

Marion Pluimes is kok bij The Loffly Chef, docent bij De Groene Kookacademie, diëtist, productontwikkelaar en cateraar. Ze kookt altijd met biodynamische producten.





100 JAAR BIODYNAMISCH

Samenkomen,
samen vieren

WAAR EN WANNEER?

Warmonderhof, Dronten
19 mei 2024 | 13:30 - 23:30 uur

Zie [Bdfestvande eeuw.nl](https://www.bdfestvande eeuw.nl)





Toekomst eten
zeewier op je bord

Hoewel Nederland aan de zee grenst, komt zeewier bij de meeste Nederlanders niet vaak op tafel. Zeewierexpert Katrien van der Eerden legt mij uit waarom je in de toekomst juist moet kiezen voor deze gezonde en duurzame zeewieren. Door Claartje Salzmann

Van kwartels naar natuurvoeding

“Ik leerde zeewier kennen doordat ik stopte met vlees eten. Ik kreeg steeds meer moeite met de vleesindustrie en het voelde niet goed om voor mijn cateringopdrachten 30 kwartels klaar te maken. Ook had ik het gevoel dat vlees in mijn lichaam te lang bleef ‘hangen’, dat het niet goed werd verteerd. Terwijl ik vlees van mijn bord schoof, kwam het besef dat ik wilde weten wat er nog wél op mijn bord lag. Zodoende heb ik de opleiding natuurvoeding aan de Gimsel Academy gedaan en daar is mijn liefde voor zeewier ontstaan.”

“Zeewier is
echt een goede
toevoeging aan
je eetpatroon”

De vele voordelen van zeewier

“Nori, het zeewier dat om sushirolletjes zit, is de meest bekende zeewiersoort, maar er zijn ontzettend veel verschillende soorten algen. Zo heb je microalgen zoals spirulina, maar ook macroalgen zoals kombu en arame. Ook wordt er onderscheid gemaakt tussen de roodwieren, groenwieren en bruinwieren, de kleur is afhankelijk van de groeiplaats van het wier. Niet alleen is zeewier

prachtig om te zien, maar het is ook heel voedzaam. Het bevat veel vitamines en mineralen, bevat veel Omega-3 en goed verteerbare vezels en is ook nog eens een volwaardig eiwit. Zeewier is echt een goede toevoeging aan je eetpatroon.”

“Naast al deze voordelen, is het ook een duurzame keus voor op je bord. Gedroogd zeewier kan je bijvoorbeeld eindelijk bewaren en wanneer je teveel zeewier nat hebt gemaakt kun je het weer laten drogen en bewaren. Zeewier kan daarnaast een halve meter per dag groeien en het heeft behalve zonlicht en zeewater geen voedingsstoffen nodig om te groeien, wat het erg makkelijk maakt voor de teelt in Nederland en het buitenland. Wat mij betreft is zeewier dus echt het ideale voedingsmiddel voor de toekomst.”

Zeewier bij elke maaltijd

“In de keuken kun je met zeewier alle kanten op. Ik bereid zeewier vaak als condiment, een toevoeging aan je ontbijt, lunch of avondmaaltijd. Het zilte zeewier versterkt de zoute smaken die al aanwezig zijn in je gerecht en vormt een goede zoutbron voor je lichaam. Mijn favoriete gerecht is gebakken shiitake met hiziki” (zie recept op pagina 13).

“Het mooie aan mijn werk als kok en cateraar vind ik dat ik mensen kan laten zien dat ze met plantaardige voeding veel kanten op kunnen en dat ze zich door het juiste voedsel nog beter kunnen voelen. Je kunt door het juiste te eten veel energie krijgen in plaats van dat je er moe van wordt. Eten kan je medicijn zijn en het kan tegelijkertijd ontzettend lekker zijn!”



Over Katrien van der Eerden

“Ik ben kok, natuurvoedingsdeskundige en zeewierspecialist. Daarnaast geef ik kooklessen bij de Gimsel Academy en verzorg ik plantaardige catering. Ik wil laten zien dat de natuur alles in huis heeft om jou goed te laten voelen in je eigen lichaam.”



“Wat mij betreft is zeewier
het ideale voedingsmiddel”

Katrien van der Eerden

Zeewiersalade met hiziki

Katrien van der Eerden: "Hiziki heeft de hoogste concentratie ijzer en calcium van welk voedsel dan ook. Het is ook een goede bron van eiwit, vitamine A, C, B1 en B12. Hiziki helpt de darmen te versterken, zuivert het bloed, helpt cholesterol in het bloed verlagen en voorkomt hartziekten. Het geeft glanzend haar en sterke energie." Lees het interview met Katrien op pagina 10.

1 portie · Bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

3 eetlepels sesamolie
20 g hiziki
1 sjalot, kleingesneden
10 shiitake
60 ml shoyu
60 ml mirin
2 bosui, fijngesneden
sap en zest van 1/2 citroen
3 radijsjes, in plakjes
half bosje peterselie, gehakt

Bereiding

1. Week de hiziki 15 minuten. Giet de hiziki af en spoel nogmaals goed af.
2. Verwijder de steeltjes van de shiitake en snij in dunne reepjes.
3. Bak de shiitake in een paar minuten goudbruin in sesamolie.
4. Voeg hiziki toe en laat 2 minuten meebakken.
5. Voeg daarna de sjalot toe en laat 3 minuten meebakken.
6. Blus af met beetje water, mirin en shoyu. Laat het geheel zachtjes inkoken tot het meeste vocht verdwenen is.
7. Garneer met de bosui, citroensap, - zest, peterselie en radijs.
8. Serveer met rijstbrood of bruine ronde rijst.

Tip:
laat de reepjes in de koelkast liggen totdat je ze gaat gebruiken, dan blijven ze lekker chewy. Ze kunnen ook goed ingevroren worden.

Proteinerepen met dadels en pindakaas

Janneke: "Dit is een basisrecept, maar je kunt ook andere notenpasta's of vlokken gebruiken. De dadels kun je vervangen door vijgen, abrikozen of rozijnen. Je kunt ook andere zaden en noten gebruiken of stukjes chocola. Zo kun je het helemaal naar je eigen smaak maken."

4 porties · Bereidingstijd 20 minuten + 1 uur wachttijd

Ingrediënten

200 g pindakaas	40 g plantaardig
10 Medjouldadels, ontpit	proteïnepoeder
300 g havervlokken	2 el kokosolie, gesmolten
(of havermout)	1 tl zeezout
2 el chiazaad	2 tot 4 el amandeldrink
(of gebroken lijnzaad)	50 g pompoenpitten



Bereiding

1. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de pindakaas, dadels, havervlokken en het chiazaad in een keukenmachine.
3. Meng met de pulse knop totdat het een aan elkaar plakkend geheel is geworden.
4. Meng proteïnepoeder, kokosolie, zout en 2 el amandeldrink. Roer nog even door totdat het een geheel is geworden. Als het te droog is, voeg je nog wat melk toe.
5. Meng de pompoenpitten erdoor en zorg dat alles aan elkaar blijft plakken. Als je een balletje kunt vormen dat niet uit elkaar valt, is het goed.
6. Spreid het mengsel uit op de bakplaat tot een rechthoek van 1,5-2 cm dik. Druk het heel goed aan.
7. Zet de bakplaat 1 uur in de koelkast. Snij er daarna 12 reepjes van.

Pompoen-erwtensoep

4 porties · Bereidingstijd 1 uur en 30 minuten

Ingrediënten

1 kleine pompoen	1 el olie
2 preien	3 laurierbladeren
1 kleine knolselderij	peper en zout
1 l groentebouillon	vega(n) boerenknakworst of
2 sjalotten	echte rookworst, net wat jij wilt
300 g spliterwten	ter garnering nog wat gehakte
1 bosje selderij, fijngehakt	bladselderij of peterselie



Bereiding

1. Snipper de sjalotten.
2. Verwijder pitten en harde stukken schil van de pompoen en snij het vruchtvlees in kleine dobbelsteentjes.
3. Schil en snij de knolselderij en de pastinaak in dobbelstenen.
4. Was de prei en snij in ringen.
5. Verwarm de olie in een grote soeppan en fruit de sjalotten heel eventjes.
6. Voeg de spliterwten toe en roer even door de sjalotten. Blus af met de bouillon.
7. Voeg de rest van de ingrediënten toe en breng alles aan de kook.
8. Laat de soep op een laag vuur ongeveer 1 uur doorsudderen.
9. Voeg naar wens extra water of bouillon toe.
10. Breng op smaak met peper en zout.
11. Je kunt op het laatst plakjes (vega)worst toevoegen en nog wat gehakte bladselderij.

Taartje met rode bieten en zuurkool

4 porties · Bereidingstijd 1 uur

Ingrediënten

6 plakjes volkoren bladerdeeg
300 g zoete bataat
300 g Kramer's zuurkool met gember en rode biet
1 ui
2 tl komijnzaadjes
1 el olie
1 el verse tijmblaadjes en wat takjes ter garnering
2 tl (gerookte) paprikapoeder
1 handje gedroogde abrikozen
1 ei
125 ml magere kwark
100 g gemengde noten
zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Schil de bataten en de ui en snij ze in blokjes en parten. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Meng met olie, komijnzaadjes en paprikapoeder. Bestrooi met zout en peper. Rooster ze 30 minuten in de oven.
3. Ontdooi de plakjes bladerdeeg en bekleed er een ingevette springvorm mee.
4. Laat de zuurkool in een zeef uitlekken en meng met het bataat-mengsel en de tijm. Snij de abrikozen kleiner en meng die er ook door.
5. Klop een ei met de kwark en schenk over het bataat-zuurkoolmengsel.
6. Bestrooi met de gemengde noten en zet het taartje zeker 30 minuten in de oven.



Voor meer recepten,
zie Odin.nl/recepten
of scan de code.





Drink koffie en thee als een sommelier



Het drinken van koffie en thee wordt steeds meer een belevingservaring van kwaliteit en smaak, net als wijn. Maar wat maakt nu een goede koffie of thee? Redacteur Olaf Nagtegaal gaat op zoek naar de antwoorden bij echte kenners, die koffie en thee beleven zoals sommeliers dat doen bij wijn.

Biologische koffie, meer dan alleen een verantwoord bakkie

Hoe bepaal je nou wat echt goede koffie is? Hoe kan je nog meer genieten van je dagelijkse bakkie? En wat komt er allemaal kijken bij de teelt van biologische koffiebonen? Ik sprak met Barend van Boot Koffie, die vertelt over wat er allemaal te ontdekken is in de wereld van koffie. Door Olaf Nagtegaal

Hoe zou je een goede kop koffie omschrijven?

Waar moet die aan voldoen?

“Het begint allemaal bij het moment dat je het pak met biologische koffie openmaakt. Dan komt er een geur vrij die een belofte doet over wat er in zit. Dat is het begin. Deze geursensaties kunnen bijvoorbeeld tonen bevatten van aardbei, bosvruchten of chocolade. Die ontstaan door de bodemsoort en diversiteit aan flora op de plantages in de verschillende landen. Uit Panama krijg je bijvoorbeeld vaak meer citrustonen en uit Azië meer aardse of kruidige tonen. Zo krijg je een heel breed smaakpalet, dat vaak verrassend is voor mensen. Elke boon heeft z'n eigen unieke zoetheid en tonen die ervoor zorgen dat je suiker en melk bij de koffie niet nodig vindt. Mensen zijn oprecht verrast als ze voor het eerst een goede koffie proeven en het verschil merken tussen een mooie biologische en een slechtere goedkopere koffie.”

Biologische koffie, is dit nou ook gezonder?

“Het onkruidbestrijdingsmiddel glyfosaat, waarvan het gebruik recent weer voor 10 jaar toegestaan is, wordt veel in de conventionele koffieteelt gebruikt. Met biologische koffie ben je ervan verzekerd dat dit er niet in zit. Plantages zijn daarnaast bereid veel te investeren en moeten ook jarenlang hun grond biologisch bewerken voordat ze een certificering krijgen. Hierdoor ben je verzekerd van een boon uit een gezonde bodem. En wanneer je een goede biologische koffie koopt ervaar je niet alleen de smaak van echte goede koffie, maar help je ook de boeren die op het land werken, de plantages en de biodiversiteit in dat gebied.”

Hoe haal je nog meer uit je bakje koffie?

“Bij het zetten van koffie zijn het vaak nuances die het verschil maken. Bijvoorbeeld hoeveel gram je gebruikt of in welke stand je de bonen maalt. Een kleine verandering kan net een andere beleving geven. Dat je iets meer die verfijnde zoetheid, het ‘snoepje’, proeft. Mensen zijn ook steeds meer op zoek naar de beste smaak met verschillende zetmethoden en verschillende soorten bonen.

“Mensen zijn oprecht verrast als ze voor het eerst een goede koffie proeven”

Welke trends zijn nu hot and happening?

“Biologische cafeïnevrije koffie is populair. Mensen krijgen steeds meer in de gaten dat er ook kwalitatieve en smaakvolle decaf-koffie is. Dat maakt dat nog meer mensen van een goede kop koffie kunnen genieten. Ook is de slow coffee-diversiteit gegroeid de afgelopen jaren. Deze methoden maken het veel gemakkelijker om mooie smaken uit koffie te halen en daarmee ook te experimenteren, zoals Aeropress, Cafetière, V60 filter en Chemex. Maar de espressomachines en snelfilterapparatuur blijven ook heel populair bij de thuisbarista's.



Over Barend Boot

De missie van Boot koffie is iedereen gelukkig maken met de smaak van biologische koffie, de naam van de koffieboer bekend maken en meehelpen met waardige leefomstandigheden op de koffieplantages. Kijk voor meer informatie op Bootkoffie.nl.

Thee leuten voor gevorderden

De winter is de ultieme periode om met een warme kop thee onder de dekens te kruipen. Alleen al de gedachte is verwarmend. Ik sprak met Sandra van Hermsen, keurmeester bij Simon Lévelt. Zij vertelt over hoe zij thee keuren, hoe een goede thee smaakt en welke theetrends ze ziet. Door Olaf Nagtegaal

Hoe gaat het proces in z'n werk als jullie een thee keuren?

"Vóór een keursessie controleren wij eerst of alle thee 100% biologisch is. Als dat in orde is, plan ik een sessie in met collega's. Deze komen van verschillende afdelingen, want iedereen ervaart smaak anders. We praten niet met elkaar zodat we de smaak zo puur mogelijk op ons in kunnen laten werken. En dan gaan we keuren. Dat gaat eigenlijk net zoals bij wijn: is het een krachtige thee? Welke aroma's proeven we? Hoe is het mondgevoel? Is het vol of juist heel strak? Is het droog als je het doorslikt? Hoe bitter is het? Dat zijn vragen die we onszelf stellen. En we kijken of we bepaalde aroma's in de thee herkennen. Het gekste wat ik ooit zelf ervaren heb is de smaak van oliebollen met poedersuiker."

"Een mooie kwaliteit thee herken je aan een complex aroma"

Hoe zou jij een lekkere thee omschrijven?

"Ik kan natuurlijk zeggen wat ik lekker vind, maar dat is uiteindelijk voor iedereen anders. Dat leer ik mensen die ik train ook altijd: je mag zeggen wat je proeft, alles is waar. Maar je kan wel, als een bepaald persoon perzik proeft en de ander proeft dat ook, er

vanuit gaan dat meer mensen dat zullen proeven. Wat ik zelf een mooie thee vind is de Oolong. Dat is een thee tussen zwart en groen in. Deze smaakt vol, notig en lichtzoet."

Wat onderscheidt een goede thee van een slechtere thee?

"Als je een wat slechtere kwaliteit thee proeft, dan ervaar je eigenlijk een vrij eenvoudige, wat saaie smaak. Het kan ook zijn dat het heel erg doorslaat in de bitters of een metalige bijsmaak heeft. Dan blijft er vaak alleen een bittere smaak of een strak gevoel in de mond achter. Een mooie kwaliteit thee herken je aan een complex aroma. Na het doorslikken kan het aroma veranderen en nog een tijdje blijven hangen in je mond. Er kan dan echt wat gebeuren... Daar houden wij altijd wel van."

Wat zijn de trends op het gebied van thee?

"Er is steeds meer interesse in biologische en duurzaam geproduceerde thee. Verwant hieraan is ook de trend van zero waste-thee. Losse thee is daar de invulling van. Verder zien we al jaren een ontwikkeling van zwarte en groene thee naar de kruidentheesoorten. Ook de innovatieve smaken en blends zien wij steeds verder groeien. Denk hierbij aan blends van zwarte, groene of kruidentheeën met smaken als gember, perzik of bijvoorbeeld lavendel. Matcha is nu ook heel populair. En we zien thee aansluiten bij de 0.0% trend. Koude thee gezet als vervanger van alcohol, al dan niet bij het serveren van gerechten bijvoorbeeld. Of koude thee als basis voor mocktails of cocktails."



Over Sandra van Hermsen

Sandra is keurmeester bij Simon Lévelt. Simon Lévelt gaat al bijna 200 jaar voor de hoogste kwaliteit koffie en thee en streeft ernaar om in de komende jaren 100% biologisch te worden. Weten hoe je het beste thee kunt zetten? En wat je kan doen om nog meer smaak te halen uit je thee? Kijk voor de tips van Sandra op Odin.nl.





Ondernemers
van de toekomst

Kunnen bedrijven de wereld redden?

Nina de Korte en Gijsbert Koren doken voor het boek 'Toekomstbedrijven' in de wereld van aandeelhouders en ondernemerschap. Hun conclusie? Als we een duurzame en eerlijke economie willen, biedt het steward-ownershipmodel de oplossing. "Bedrijven als Patagonia, Bosch en Odin zijn steward-owned en vormen een inspiratie voor de nieuwe generatie ondernemers." Door Nina de Korte

Weet jij eigenlijk wel wie de eigenaar is van de bedrijven waar je klant bent?

Het kan zomaar zijn dat het verzorgingshuis voor ouderen waar je elke dag langs fietst, in handen is van een investeringsmaatschappij in Parijs die honderdduizenden bedden in haar portfolio heeft. Bij veel bedrijven zijn de eigenaars, oftewel aandeelhouders, relatief onzichtbaar. Grote bedrijven hebben vaak vele duizenden aandeelhouders, die hun aandelen via de beurs kopen en verkopen, waardoor een bedrijf zelf niet eens weet wie morgen zijn eigenaren zijn. Dat soort eigenaren zijn misschien wel de minst betrokken belanghebbenden van een bedrijf, maar wel de machtigste belanghebbenden.

"Bij steward-owned bedrijven bepalen niet aandeelhouders, maar stewards de koers"

Steward-ownership

Ik, Nina, werkte zelf bij een startup in duurzame energie. Om mij heen zag ik de een na de andere idealistische startup verkocht worden aan een groot bedrijf of investeringsmaatschappij. Wat ik zag gebeuren was dat de initiële missie van de startup snel verwaterde. Vaak was na een jaar een groot deel van de bevoegen werknemers weer vertrokken, omdat bleek dat de nieuwe eigenaar meer wilde sturen op winstmaximalisatie dan op de missie. En dat is niet gek natuurlijk, want het flinke bedrag dat de nieuwe eigenaar heeft neergelegd voor het bedrijf moet natuurlijk terugverdiend worden. Dit zette mij aan het denken. Is het niet ouderwets: de manier

waarop bedrijfseigendom is ingericht? Het feit dat aandeelhouders relatief veel macht hebben, hoe kan dat hand in hand gaan met duurzaamheid en langetermijndenken?

Bijzondere eigendomsstructuur

In die zoektocht stuitte ik op Gijsbert Koren. Deze gedreven ondernemer had jarenlang ondernemers geholpen met crowdfunding en gaf nu workshops over steward-ownership. Dit is een vrij nieuwe term voor een fenomeen dat al decennia wordt toegepast. Bij steward-owned bedrijven bepalen niet aandeelhouders, maar stewards de koers. Ook in Nederland zijn er bedrijven die zo'n bijzondere eigendomsstructuur hebben: De Efteling, Nyenrode Universiteit, surfschool The Shore, adviesbureau Berenschot en biologische supermarktketen Odin.

Odin en Sleipnir

Gijsbert en ik besloten om een boek te schrijven over deze bijzondere bedrijven, en al snel zaten we aan tafel met Odin-directeur Merle en mede-oprichter Koos Bakker. De Odin oprichters hadden in de jaren '80 al gelijk door dat ze Odin goed moesten beschermen, wilden ze de duurzame missie van het bedrijf kunnen borgen. Ze kozen ervoor om Odin een bijzondere structuur te geven. Het economisch eigendom werd ondergebracht in een aparte stichting (Stichting Sleipnir) en de oprichters waren daarmee geen eigenaren meer, maar konden wel zelf de koers bepalen. De stichting heeft geen winstogmerk. In 2012 nam Odin een volgende stap en werd het bedrijf een steward-owned coöperatie.*

De Odin oprichters zwommen tegen de stroom in en zijn vaak genoeg voor gek verklaard. Maar Bakker heeft er geen moment spijt van gehad. Nu het kapitalisme steeds meer scheuren vertoont, groeit de aandacht voor het model dat hij en zijn compagnons bedachten.



Toekomstbedrijven is te koop in de Odin winkels.

De lekkerste producten voor de winter



dry
January

1



3



2



4



1 Nieuw! Appelstropen van LandGoed. Heerlijk van smaak, 100% biologisch en natuurlijk gmo-vrij. Lekker op brood maar ook heerlijk in winterse stoofgerechten!

2 Is het geen plaatje, die dieprode bloedsinaasappel? En wist je dat de kleur steeds dieper wordt naarmate het seizoen vordert? Vanaf half december beginnen de vruchten langzaam de dieprode kleur te ontwikkelen. Rond Kerstmis zijn het 'volbloed' sinaasappelen. Lekker om zo te eten, maar ook ideaal voor een vers uitgeperst sapje bij het ontbijt.

3 Proost met een prijswinnend alcoholvrij biertje! Budels malt 0.0% heeft de eerste prijs gekregen voor

het beste alcoholvrije bier van Nederland tijdens de Dutch Beer Challenge 2023. Het zachte brouwwater en de milde hop zorgen voor een unieke en dorstlessende smaak.

4 Oolong-thee is een theesoort die tussen zwarte en groene thee in zit. Deze kort geoxideerde oolong-thee van Simon Lévelt is fluweelzacht en vol van smaak. Het typisch notige karakter komt goed naar voren. Dus ben je fan van die echte oolong-smaak, dan zal je de Finest Oolong zeker waarderen.

5 Heb jij weleens zeewier op je bord gehad? Super lekker kunnen we je vertellen! In jouw favoriete bio-

5



6



7



winkel vind je verrassend veel soorten; allemaal met een eigen unieke smaak en textuur.

6 Soep verstandig en maak een lekkere dikke erwtensoep! Deze spliterwten bieden je een stevige basis, of je 'm nu traditioneel maakt of met je eigen twist.

7 Power to the pieper! Deze roodschillige aardappel is van het robuuste ras Alouette. Biodynamisch geteeld door GAOS en uiteraard op klassieke wijze veredeld. Wat ons betreft de lekkerste tafelaardappel die er is! Ook super geschikt voor winterse stampotten.

Met plezier gemaakt door...



Claartje



Ades



Janneke



Marina



Mari



Olaf

Odin is de grootste biologische foodcoop van Nederland en bestaat sinds 1983. Consumenten kunnen lid worden van de coöperatie en hebben inspraak via de ledenraad. Odin heeft een groothandel en een bezorgdienst. Onze producten worden door winkels en horeca in Nederland en België verkocht. Ook hebben we eigen winkels, een imkerij en een boerderij voor zaadvermeerdering & plantenveredeling. Alles 100% biologisch en het liefst biodynamisch.

Redactie

Ades Micheel, Claartje Salzmans, Janneke Meijer, Marina de Smit (hoofdredactie), Mari den Hartog (eindredactie), Olaf Nagtegaal.

Vormgeving

Claartje Salzmans, Olaf Nagtegaal, Yildau ter Beek

Met medewerking van

Merle Koomans van den Dries, Merel Gerritse.

Foto's & illustraties

Studio MerkZin: cover, p 2. Ruud Hendriks: p 3 en 7. Madelaine Looije: p 6. Shutterstock: p 6, 7, 8. Janneke Meijer p 3, 13, 14, 15 en 24. Getty Images: p 4, 5, 22, 23. Koos Biesmeijer: p 7. Molly & John Chester: p 8. Marion Pluimes: p 8. Boot Koffie: p 16, 17. Simon Levêlt: p 18, 19. Katrien van der Eerden: p 10, 11. Gijsbert Koren en Nina de Korte: p 3, 20. Odin: p 22, 23.

Uitgever

Odin. Oplage: 20.000.

Voor meer info

www.odin.nl
0345-575154
info@odin.nl

Dit magazine is tot stand gekomen zonder advertentiegeden. Het productieproces van het magazine is gericht op minimale papierverspilling. Ons papier is altijd FSC-gecertificeerd en we vermijden het gebruik van plastics en inpakmateriaal bij het inpakken en verzenden zo veel mogelijk. Het magazine is ook te lezen op Odin.nl.

Soep verstandig



- Spliterwten De Nieuwe Band
- ✓ Rijk aan eiwitten
 - ✓ 100% biologisch

demeter



8 718182 795448 >