

Odin

kerfot

Waarom kies jij
voor biologisch?

Chocolade
voor een
betere
wereld

Hiep hiep hoera!
Odin al 40 jaar biologisch

biologische foodcoop

Odin

Uit innerlijke kracht

Hieperdepiep hoera, op 29 september zijn we 40 jaar. Een mijlpaal. In 1983 opgericht door 3 pioniers die de keten van boer tot bord gezonder en eerlijker wilden maken. Eigenwijs, gedreven. Zonder discussie kiezend voor biologische en biodynamische voeding. Zoekend naar andere manieren van samenwerken, naar een verfrissende kijk op eigendom en winst. Vanuit het vertrouwen dat dat goed is voor de aarde en alles wat leeft.

Nu, 40 jaar later, heeft Odin al heel wat mijlen afgelegd om haar idealen te bereiken. Ik vaar inmiddels zelf ook al een tijdje mee en ja, de wateren zijn soms woelig en je hebt niet altijd meewind. We hebben veel beleefd en er is altijd werk aan de winkel. Maar wat een plezier ook vaak. Zulke leuke ontmoetingen met mensen die minstens net zo gedreven zijn. Al die winkeliers, boeren, bakkers, kaasmakers, koks, chocolademakers, kookboekenschrijvers, wijnboeren, kunstenaars, veredelaars, klanten, leden en eigen medewerkers... Al die mensen die net als wij kiezen voor lekkere biologische en biodynamische voeding uit een gezonde landbouw en een eerlijke economie. Mensen die zich ook zorgen maken over alle ontwikkelingen in de wereld, maar die hun zorgen omzetten in beweging. Proberen het verschil te maken, voor de vogels en insecten, voor de mensen, de dieren. Omdat ze dat zelf willen. En omdat ze zien dat het zin heeft.

Ik heb de chocoladetaart op de cover die Janneke voor de gelegenheid heeft gemaakt al even mogen voorproeven. Echt fantastisch mooi en lekker weer, wat een rijkdom! Met pompoen als knipoog, omdat dat vroeger echt zo'n geitenwollensokkengroente was. En met chocola van mijn favoriete chocolademerkt. Ik wens ons toe dat we vooral onze eigen koers blijven varen en dat we er met z'n allen de goede energie in weten te houden. De idealen zijn immers onveranderd.

Merle Kroomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin



“De cacao uit de Dominicaanse Republiek wordt per zeilboot vervoerd”

6



herfst

2023



"Ik wens ons toe dat we vooral onze eigen koers blijven varen"

4 Nieuws & zo

6 Chocolatemakers: chocolade voor een betere wereld

"Zo creëren we waarde, in plaats van dat we dingen iets minder slecht doen"

10 Koken met Odin

14 Waarom kies jij voor biologisch?

18 Telen met de kracht van de natuur

20 Hoe bio bijdraagt aan variatie in ons eten

22 Proef de herfst



Nieuws

Odin 40 jaar

Op 29 september eten we taart en blazen we 40 kaarsjes uit!

We zijn supertrots dat we al 40 jaar werken met lekkere voeding uit een gezonde landbouw. En dat 100% biologisch en liefst biodynamisch. Een tikkie eigenwijs misschien, maar vooral bevlogen en verbindend. Speciaal voor ons jubileum hebben we een aantal van onze favoriete producten voorzien van een ander etiket. Je vindt ze onder andere in het wijnschap, tussen de chocoladerepen en in de kaaskoeling.

*We zijn benieuwd wat je ervan vindt. Laat je het ons weten?
@odinfoodcoop*

Rondleiding chocoladefabriek

Zelf beleven hoe de beste cacao van de bijzonderste plantages wordt verwerkt tot de lekkerste chocoladerepen? Het Amsterdamse Chocolatemakers laat je graag zien (én proeven) hoe zij dat doen. Tijdens een 90 minuten durende tour door de chocoladefabriek leer je alles over de herkomst van de cacao, de duurzame manier van werken en over hoe die fantastische smaak tot stand komt. Aanmelden kan via Odin.nl/Chocolatemakers

Lees meer over Chocolatemakers op pagina 6.

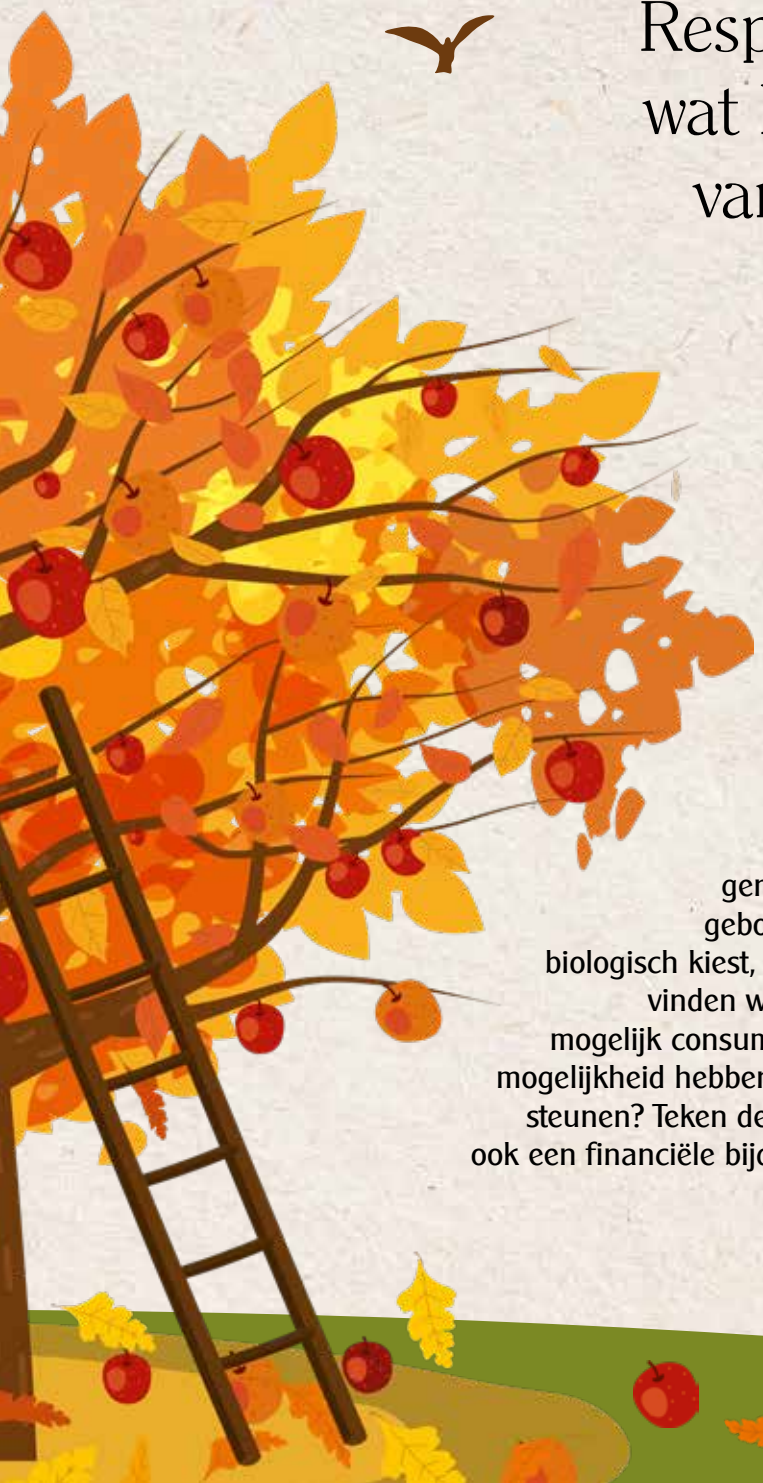
Afscheid van een oude bekende

Hans Eijkelenburg levert al 40 jaar onder andere bietjes en selderij aan de Odin groothandel, maar stopt nu op zijn 70^e met zijn biodynamische tuinbouwbedrijf. "De samenwerking met Odin is altijd goed gegaan. We zijn elkaar altijd trouw gebleven, dat is wel bijzonder. Tegen de klanten die altijd mijn groenten hebben gegeten wil ik zeggen, dank je wel dat je het gekocht hebt. Jullie zijn een van de redenen dat ik het zo lang volgehouden heb. Ik hoop dat het gesmaakt heeft."



Boerderij Ruimzicht winnaar Koetjes en Kalfjes Cup

Gerjo en Jara, van boerderij Ruimzicht, ontvingen begin juli de Koetjes en Kalfjes Cup van Wakker Dier. Volgens meer dan 60 procent van de stemmers is hun boerderij de mooiste plek voor kalfjes om op te groeien. Anne Hilhorst van Wakker Dier: "Gerjo en Jara zijn echte pioniers. Zij zijn een voorbeeld voor de hele melkindustrie". De twee houden al meer dan twintig jaar de kalfjes bij de koe. Op hun boerderij groeien de kalfjes niet alleen op bij hun moeder, maar ook bij hun oma, tantes, broers en zussen in een unieke familiekudde.



Respectvol omgaan met alles
wat leeft is al sinds 1983 een
van onze uitgangspunten

Merle Koomans van den Dries
Directeur Odin

Houd ons voedsel gentechvrij

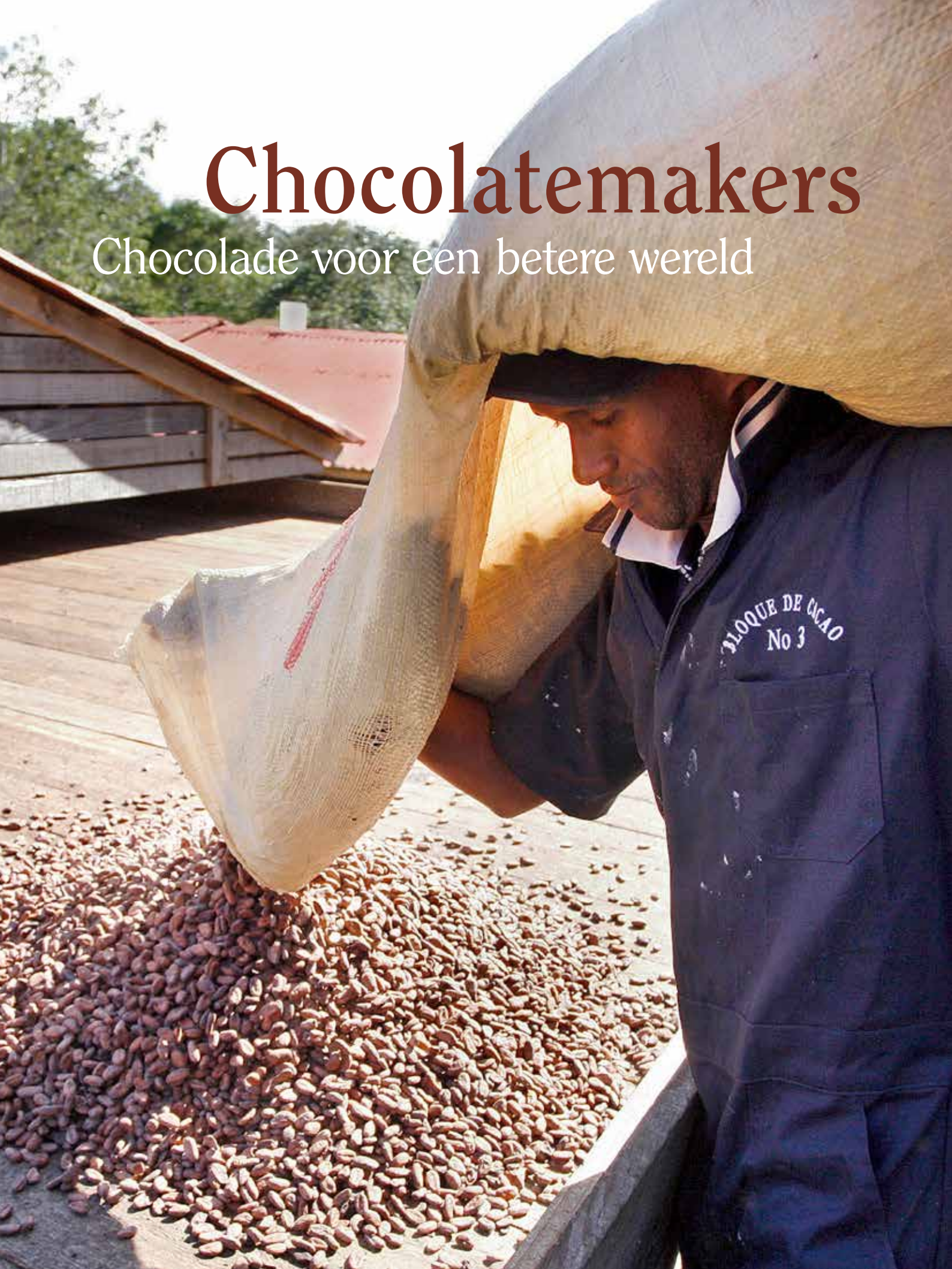
Al ruim 40.000 mensen hebben hun zorg geuit en de petitie getekend tegen het vrijgeven van gentech in Europa. Super goed! Maar we zijn er nog niet. Want als dit wetsvoorstel erdoor komt kunnen gentech-gewassen zonder dat we het weten in ons eten terecht komen.

In de biologische landbouw blijft het gebruik van gentech niet toegestaan, maar het is onduidelijk hoe dit geborgd kan worden. Dat betekent dat je, zelfs als je voor biologisch kiest, niet meer zelf kunt bepalen wat je eet. Onacceptabel vinden wij! Daarom blijven wij campagne voeren zodat zoveel mogelijk consumenten en telers hierover geïnformeerd worden en de mogelijkheid hebben om hun stem te laten horen. Wil je deze campagne steunen? Teken de petitie en informeer de mensen om je heen. Je kunt ook een financiële bijdrage leveren om deze en toekomstige campagnes te bekostigen. Alvast veel dank!

*Meer informatie en link naar de
petitie vind je op Odinnl.*

Chocolatemakers

Chocolade voor een betere wereld



Klinkt als een droom: zelf chocolade maken in je eigen chocoladefabriek. Nog mooier wanneer je met die chocolade niet alleen choco-lovers blij maakt, maar ook boeren en de natuur. We spreken met Rodney Nikkels, samen met Enver Loke oprichter van de enige chocolademakers van Nederland die nog het hele proces van het chocolademaken zelf in handen hebben: Chocolatemakers! Door Mari den Hartog

Wat is de filosofie van Chocolatemakers?

“Enver en ik hebben een achtergrond in tropische landbouw en duurzaamheid. Ik merkte dat de ontwikkelingen daarin erg langzaam gingen. We hebben een bedrijfsmodel bedacht op basis van hoe economische krachten ingezet kunnen worden voor herstel van waarden, zowel op menselijk vlak, als op het gebied van natuur en klimaat. Een model waarin boeren een fatsoenlijk leven kunnen leiden, waarbij ze als vakmensen worden beloond voor hun werk. Want mensen in de overlevingsstand kunnen nooit aandacht en toewijding geven aan hun product. Dus moet je ze bestaanszekerheid geven en daar betalen we voor. Daarvoor verwachten we natuurlijk een goed product. Dat is geen liefdadigheid, maar een oprechte samenwerking.”

“Dat betekent wel iets voor de prijs: op de wereldmarkt kost een kilo cacao ongeveer 2½ dollar. Wij betalen tussen 3,70 en 5 dollar, en voor onze Demetercacao zelfs 6 dollar. Ook dragen we financieel bij aan landrenovatieprogramma's, waardoor boeren gedegenerende landbouwgrond kunnen kopen voor biologische landbouw. En we helpen coöperaties met het bouwen van infrastructuur, zoals een cacao-fabriek in Zuid-Amerika.”

“Cacao wordt vaak geassocieerd met ontbossing en dat klopt ook. Maar je kunt cacao juist ook gebruiken in de natuurbescherming, bijvoorbeeld door plantages te planten aan de randen van nationale parken als bufferzone, én door een goede prijs te betalen, maar wel onder de voorwaarde dat er niet verder ontbost wordt.”

“Bij de teelt van biologische en biodynamische cacao worden geen chemische middelen en kunstmest

gebruikt. Dat is positief voor het bodemleven. Verder zijn er voor de teelt ook schaduwboomen nodig in de plantages, die vogels, kleine zoogdieren en reptielen aantrekken. Daarnaast haalt onze cacao-teelt CO₂ uit de atmosfeer doordat plantages in biomassa toenemen wanneer ze ouder worden en helemaal wanneer we helpen om gedegradeerd land in plantage om te zetten.”

“Dat is geen
liefdadigheid, maar
een oprechte
samenwerking”

Hoe worden de cacao-bonen naar jullie vervoerd?

“Voor de Dominicaanse Republiek doen we sinds 2013 alles met het zeilschip de Tres Hombres, via de Nederlandse organisatie Fairtransport. We zijn aan het kijken of we ook vracht die nu via het reguliere zeecontainervervoer komt van onze andere origines (*herkomstlanden, red.*) via zeilboten kunnen vervoeren. En twee keer per jaar brengen cargobikers van het evenement Schokofahrt onze chocolade naar Duitse klanten. Dat zijn 250 fietsenthousiastelingen die de chocolade transporteren, zelfs tot aan Polen en Oostenrijk toe.”

“Verder draaien we op onze eigen zonne-energie en zijn onze verpakkingsmaterialen composteerbaar. Zo creëren we waarde, in plaats van dat we dingen iets →



Over Rodney

“Ik ben 52, getrouwd, en we hebben 2 kinderen van 17 en 15. Ik hou van zeilen. Ik hou van fietsen. Ik hou van tropische landbouw. Ik hou van techniek. Ik heb eigenlijk al mijn hobby's in mijn werk gegooid (lacht). Wil je trouwens ook nog noemen dat mensen rondleidingen kunnen volgen in onze fabriek?” (zie pag. 4 en 5).

minder slecht doen. Dit is een bedrijfsmodel dat het uitgangspunt zou moeten zijn voor elke economische kracht.”

Zijn jullie de enige chocoladefabrikant in Nederland?

“We zijn de enige die het hele proces onder één dak doen. We zijn merkeigenaar, we doen de import, de verwerking van de cacao, maken het eindproduct en verzorgen de distributie. Daardoor kunnen wij goed op de kwaliteit van het product sturen.”

Waarom is jullie chocolade zo lekker?

“De cacao is het belangrijkste. Er is een grote variatie in soorten cacaobonen en terroir, oftewel de groeiomstandigheden en daaraan gekoppelde smaakprofielen. Wij maken single origin chocolade. Dus per origine houden wij de bonen gescheiden. Dan merk je dat een chocolade uit Colombia anders smaakt dan Peru, Sierra Leone, Congo, et cetera. En de boeren zijn belangrijk, die moeten de plantages goed beheren, ziektes voorkomen, op het juiste moment oogsten, de bonen fermenteren en goed drogen. Vervolgens gaan wij op een traditionele manier chocolade maken. Wij verwerken de hele cacaoboan. We ontzuren met warme lucht en frictie, niet chemisch met loog. Dat gaat wel langzamer, maar daardoor hou je veel meer kleine smaakvariëaties over, waardoor zeker de pure chocolades een dieper smaakprofiel hebben.”

“Je kunt cacao juist ook gebruiken in de natuurbescherming”

Jullie hebben bijzondere leveranciers!

“In een aantal landen werken we met coöperaties van kleine boeren. Die zijn echt top of the bill. Ze zijn democratisch georganiseerd en de winst wordt onderling verdeeld, dat wordt door Fairtrade gecontroleerd. In de Dominicaanse Republiek en Peru werken we met boerencoöperaties die ook sterk politiek actief zijn. In Colombia werken we met een vrouwencoöperatie waarvan wij de enige afnemer zijn van de bonen, echt gaaf! De vrouwen hebben het management overgenomen in de tijd van de terroristische organisatie FARC, omdat veel van de mannen toen zijn omgekomen. In Brazilië werken we met een biodynamische plantage. Dat is een bos waarin cacao groeit. In Sierra Leone werken we met een heel mooi project. Daar hebben ze een heel goede cacaokwaliteit die altijd slecht verwerkt werd. Dit project is het enige in het land dat het wel goed doet. In Congo is nog niet zo lang geleden cacao geïntroduceerd om mensen een inkomen te laten genereren zodat ze niet afhankelijk zijn van houtkap, zodat het leefgebied van de berggorilla's intact blijft.”

En toen vroeg Odin jullie om een biodynamische chocoladereep te maken

“Ja dat is natuurlijk een leuke uitdaging! Er zijn namelijk maar heel weinig biodynamische cacaoleveranciers. De Demeter-plantage in Brazilië kwam op ons pad. Zij zijn aangesloten bij de Cabruca-coöperatie en die gebruiken een lokaal teeltsysteem waarbij ze niet ontbossen. De cacaobomen daar groeien goed in de schaduw van andere inheemse bomen, samen met een enorme verscheidenheid aan andere plant- en diersoorten. En ze leveren heel mooie cacao.”

Wat is jouw favoriete chocolade?

“Dat is net als vragen van welke van je kinderen je het meest houdt (lacht). Ik hou wel van pure chocolade rond de 70 à 75% en simpel, er hoeft van mij niet iets doorheen. Vooral onze klassieker, de Congo 68%, dat is een eerlijke oprechte chocolade. En de nieuwe Demeterrepen vind ik fantastisch. Recent hebben we de nieuwe Sierra Leone 85% geïntroduceerd, die is ook heerlijk!”



Er is er
een jarig!



Chocoladetaart met pompoen, kastanjecrème en bramen

12 porties · Bereidingstijd 1 uur en 30 minuten

Ingrediënten voor 2 taartlagen

300 g suiker	15 g zout
4 tl bakpoeder	400 g pompoen, in blokjes gesneden
2 el koekkruiden	
200 g gezeefde bloem	100 ml kokosolie
90 g cacao-poeder	2 eieren

Ingrediënten voor de kastanjecrèmelaaag

200 g kastanjes, gekookt
100 g boter of roomkaas
50 g suiker
1 zakje vanillesuiker

Ingrediënten voor de topping

125 g chocolade
100 ml slagroom
200 g bramen
100 g blauwe bessen
chocoladezeiltjes van Chocolatemakers

Bereiding

1. Kook de pompoenblokjes in een klein laagje water in 10 minuten gaar. Pureer en laat afkoelen.
2. Voor de kastanjecrème voeg je alle ingrediënten samen en pureer ze met een staafmixer. Eventueel kun je wat water toevoegen als het te dik blijft.
3. Voor de taart gebruik je 2 bakvormen van 20 cm doorsnede. Vet ze goed in en zet klaar.
4. Verwarm de oven voor op 175°C.
5. Meng alle droge ingrediënten eerst.
6. Meng in een andere kom de pompoenpuree met de olie, voeg daarna het ei toe. Meng goed.
7. Spatel de droge ingrediënten door de natte en verdeel het beslag over de 2 vormen. Bak in ongeveer 45 minuten gaar. Controleer met een satéprikker of ze gaar zijn, die moet er droog uitkomen. Laat helemaal afkoelen.
8. Leg een taartje op een taartschaal, bestrijk met de kastanjecrème en leg de ander erbovenop. Strijk met een vlakke spatel de crème nog wat uit over de buitenkant.
9. Smelt voor de afwerking de chocolade met de room au-bain-marie tot het een egale massa is. Schep een beetje in een spuitfles als je mooie drips wilt maken. De rest strijk je uit over de bovenkant van de taart. Leg er direct bramen en blauwe bessen op en steek er de chocoladezeiltjes in (die kun je ook zelf maken, door 200 g witte chocolade te smelten en uit te smeren in een dunne laag op bakpapier. Strooi er bijv. nootjes, cranberries of roze peperkorrels over. Zet in de koelkast en breek de plak in stukken als het hard is.).

Aardappelsochotel met appel, gebakken ui en salie

4-6 porties · Bereidingstijd 50 minuten

Ingrediënten

1 kg aardappelen
3 (liefst roodschillige) appels
500 g uien
paar takjes tijm of 1 el gedroogde
1 groentebouillonblokje
1 el kerriepoeder
150 ml frituurolie
handje verse salieblaadjes



Bereiding

1. Was of schil de aardappels, maar laat ze heel.
2. Kook de aardappels in 20 minuten gaar. Laat ze een beetje afkoelen en snij dan in dunne plakken.
3. Verwarm de oven voor op 225 °C. Vet een ovenschaal van ongeveer 2 liter in met olie.
4. Hak de tijmblaadjes fijn. Snij de uien in ringen en bak met de tijm in boter of olie tot ze mooi goudbruin zijn. Strooi er wat zout, peper en kerriepoeder op en bak dat nog even mee.
5. Was de appels, verwijder het klokhuis en snij ze overdwers in dunne plakken.
6. Kook 300 ml water en los er 1 bouillonblokje in op. Leg laagjes aardappel, ui en appel in de ovenschaal en schenk de bouillon erover.
7. Bak de schotel in het midden van een oven in een half uurtje gaar en bruin.
8. Verhit ondertussen wat frituurolie in een pannetje en frituur de blaadjes salie er een paar seconden in. Laat uitlekken op wat keukenpapier.
9. Strooi ze over de schotel voor het serveren.

Rijstepap zoals oma 'm maakt

4 porties · Bereidingstijd 40 minuten

Ingrediënten

100 g krenten
750 ml (plantaardige) melk
1 vanillestokje of -poeder
1 kaneelstokje
100 g risottorijst
150 g suiker
evt. kaneelpoeder of bruine suiker



Bereiding

1. Wel de krenten in een beetje warm water.
2. Zet de melk op met het uitgeschraapte vanillestokje (of -poeder) en het kaneelstokje. Breng aan de kook.
3. Voeg als het kookt de rijst toe met de suiker en een snufje zout en zet het vuur heel laag.
4. Kook de rijst tot pap in ongeveer een half uur. Roer het steeds door om aanbranden te voorkomen.
5. Als het een lekker romige pap is geworden en de rijst dus goed gaar is, haal je de pan van het vuur. Roer de krenten erdoor.
6. Serveer warm of koud met nog wat kaneelpoeder erover of bruine suiker.

Franse prei met vinaigrette

4 porties · Bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

6 dunne preien
sap van 1 citroen (of 75 ml witte wijn)
2 sjalotjes
3 el olijfolie
1 el appelazijn
1 tl honing
1 tl Franse mosterd
50 g geroosterde hazelnoten
frituurolie

Bereiding

1. Voor dit gerecht gebruik je alleen het malse witte en lichtgroene gedeelte van de prei. Snij het donkergroene blad eraf, snij de lichte stukken prei kruislings een stukje in aan de bovenkant en was het zand eruit.
2. Breng een grote pan water met wat zout en citroensap (of wijn) aan de kook.
3. Kook de hele preien gaar in zo'n 20 minuten. Laat even uitlekken op keukenpapier.
4. Hak of snij ondertussen de sjalotten heel fijn.
5. Klop een dressing van de olie, azijn, mosterd en honing.
6. Frituur de fijne reepjes preigroen in wat olie goudbruin en knapperig.
7. Leg de prei op een mooi bord of schaal en strooi de ui en de noten erover en de reepjes preigroen. Besprenkel met de dressing.



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





Waarom kies jij voor biologisch?

Al 40 jaar biologisch. Het zit in ons DNA. Maar wat drijft andere mensen om te kiezen voor biologisch?



Josefien van Marlen, 32 jaar, Extinction Rebellion

Mijn ouders waren vroeger beiden werkzaam in de biologische levensmiddelensector en mijn vader nog steeds, dus daar kreeg ik het al van mee. In mijn studietijd heb ik een poos niet biologisch gegeten, dat had vooral met geld te maken. Nu zie ik dat de biologische sector oplossingen kan bieden voor de klimaatcrisis. Ik realiseerde me dat ik mijn CO₂-uitstoot kan verminderen en duurzamere keuzes kan maken in de producten en het eten dat ik koop. Toen ik leerde over hoe landbouw en de voedings- en bio-industrie bijdragen aan de klimaatcrisis, werd biologisch eten logisch voor mij. Het is een probleem dat de rekening voor de klimaatschade van de gangbare

landbouw nu indirect door de samenleving wordt betaald. Ik vind daarom dat juist biologisch eten goedkoper zou moeten zijn voor consumenten, niet duurder.

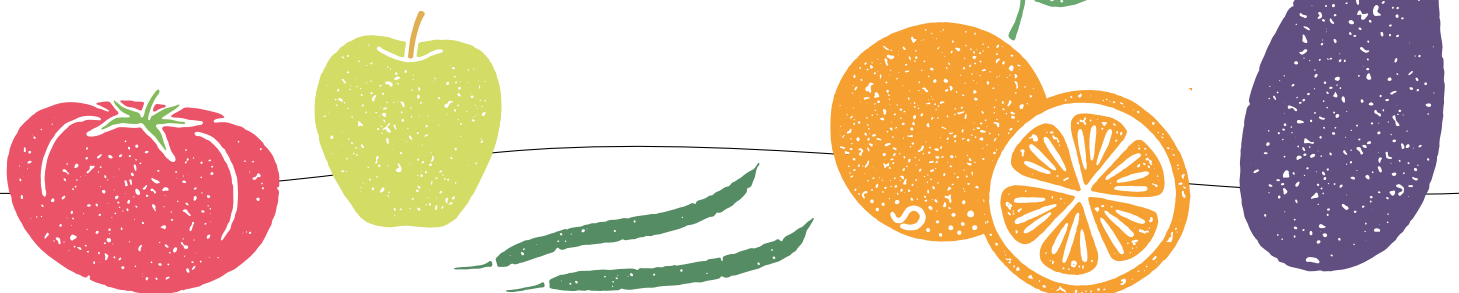
Marjolein Keuning, 60 jaar, actrice, zangeres, presentatrice, boerin, avonturier

Een gevoel van kwetsbaarheid van het leven, van de angst over de zorg en solidariteit naar elkaar kwam bij mij sterk naar boven in de coronatijd. Het riep bij mij de noodzaak op om te zoeken naar controle over mijn eerste levensbehoeften. Onder andere daarom, en ook omdat ik het heerlijk vind met mijn handen in de grond te zitten, ben ik de deeltijdopleiding voor biodynamische landbouw aan Warmonderhof gaan doen. Met het idee dat ik dan mijn eigen voedsel kan verbouwen. Maar ik raakte haast in een burn-out toen ik me realiseerde hoe slecht het er met onze bodems en biodiversiteit voor staat. Sindsdien zet ik mij in als een soort ambassadeur voor biologische voeding.



Ik hou me vast aan wat Esther Ouwehand van Partij van de Dieren onlangs vertelde, dat verandering altijd begint met een kleine groep mensen die het lef hebben zich uit te spreken. Een beweging als Extinction Rebellion is ook klein begonnen. Een andere route is via de rechtelijke macht, zoals de klimaatzaak van Milieudefensie tegen Shell. Het belangrijkste is dat we het leven 'voorleven', voor onze kinderen en onze omgeving. Wakker liggen vanwege de wereldproblemen gaat uiteindelijk niemand helpen.

Lees het uitgebreide interview in de herfsteditie van het Demeter Magazine.





Roeland Gerding, 37 jaar, mede-eigenaar De Groene Winkel in Zeist

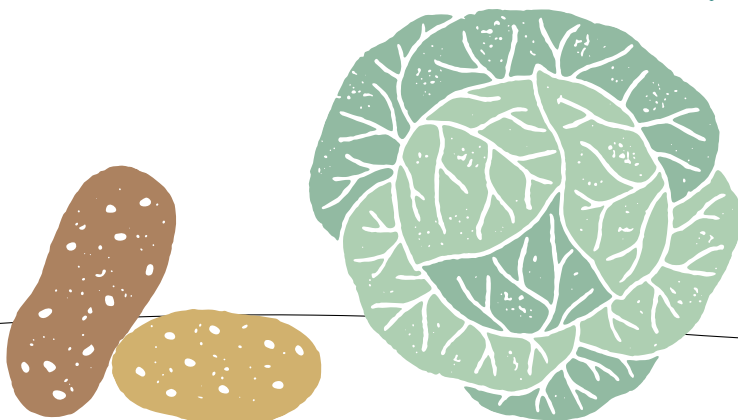
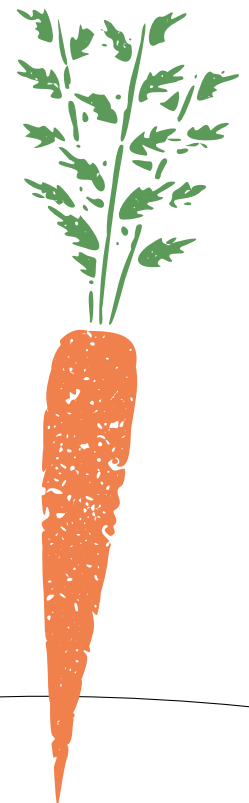
Mijn ouders zijn De Groene Winkel begonnen en daardoor zou je denken dat biologisch er bij mij met de paplepel in is gegoten. Ze hebben het echter nooit opgedrongen, er werd thuis nooit een preek gehouden over wat zo geweldig was aan bio. Mijn moeder heeft voor mij ook gewoon Liga-koeken en cola bij de supermarkt gehaald toen ik puber was.

De bewuste keuze is voor mij dan ook echt pas later gekomen toen ik, na 12 jaar ergens anders gewerkt te hebben, besloot om fulltime in de winkel aan de slag te gaan. Doordat ik in aanraking kwam met de producten en de leveranciers die erachter zitten, zijn mijn ogen geopend voor het belang van biologisch. Zo verkopen wij, net als Odin, vlees van Jersey-stiertjes. Ik ben op de boerderij geweest en heb gezien en gehoord hoe het er daar aan toe gaat. Je gaat er dan vanuit dat het overal zo is, maar in de gangbare veeteelt gaat het helaas heel anders. Ook zien we de afgelopen jaren de gevolgen van de klimaatverandering en het eenzijdig boeren steeds zichtbaarder worden. Hoe meer ik met de leveranciers achter biologische producten in contact kwam, hoe logischer het voor mij is om voor biologisch te kiezen.

Jan Jonkman, 86 jaar, biologisch dynamisch tuinder in Lelystad

In 1960 begon ik met Gré ons tuinbouwbedrijf in de vaarpolder bij Andijk (NH). Wij teelden groenten en bloembollen. Na de ruilverkaveling in 1976 betrokken wij ons nieuwe bedrijf, waar toen de bloembollenteelt de hoofdteelt werd. Ik was ook secretaris van de coöperatie die tevens bestrijdingsmiddelen verkocht. In die periode steeg de omzet daarvan razend snel, terwijl de problemen die het gaf in de bollenteelt groter werden. In dat zelfde jaar stierf onze oudste dochter Marja, 14 jaar, aan acute leukemie. Of er een verband was met bestrijdingsmiddelen is moeilijk hard te maken, maar in enkele middelen zat benzeen en dit kan leukemie veroorzaken.

Een jaar later luisterde ik naar een lezing van Koos Bakker (*mede-oprichter Odin, red.*) over biologisch-dynamische landbouw. Daardoor namen we een definitief besluit. In 1979 stopte ik met de bloembollen en begon met 4 hectare biodynamische groenteteelt en in 1980 10 hectare. We voelden ons weer echte tuinders! Na een aantal jaren werden we uitgenodigd om bij Lelystad ons bedrijf voort te zetten en in 1986 gingen we samen met 2 collega's van start. Ons gezamenlijke gebied groeide uit tot 300 hectare, waarmee dit het grootste biodynamische gebied van Europa werd. Dit jaar is de bodem van ons bedrijf uitgeroepen tot de 'Bodem van het jaar 2023'.





Bas Ragas, 52 jaar, zanger, acteur, schrijver, theaterproductent, voormalig ambassadeur Natuurmonumenten

Systemen kraken als ze onder druk staan. En dat gekraak horen we dagelijks. De afname van de soorten en aantallen insecten, weidevogels en planten is een luide schreeuw om een landbouw- en veeteeltbeleid dat anders moet. Samen met consumenten en producenten moeten we de industriële veeteelt en de daar bijbehorende verstikkende keten van monoculturen en het grootschalig gebruik van gif en kunstmest in de landbouw ombuigen. We moeten naar een circulair gezond systeem waarbij bodem, plant, dier en mens in evenwicht zijn. De Nederlandse landbouw is een

economisch wereldwonder... Geen land produceert zoveel op zo'n kleine oppervlakte. Helaas was hierbij het tijdelijke economische rendement leidend en bleek goedkoop ook duurkoop. Onze bodem, waterkwaliteit en natuur betaalden de hoge prijs.

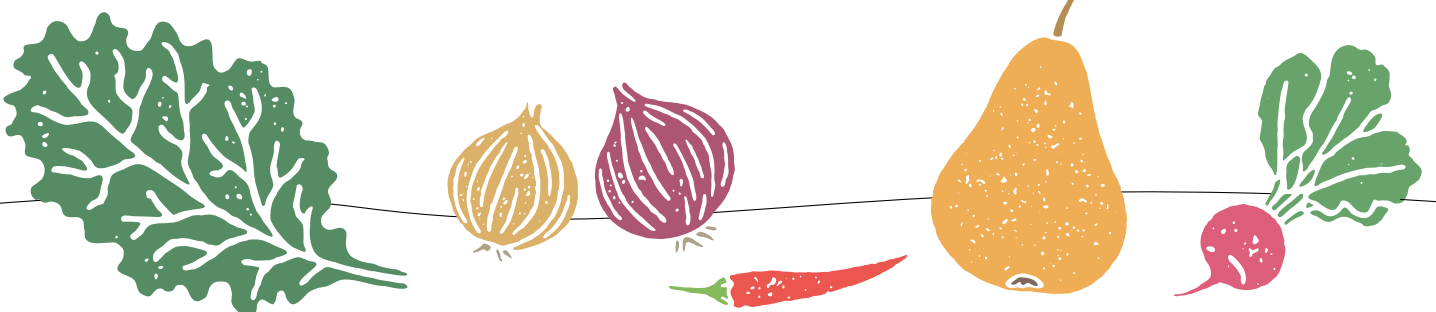
De huidige veeteelt en landbouw ombouwen naar een circulair systeem met een ecologische balans kost tijd, moed en geld, maar levert ons ook een gezonde aarde en toekomst op. Als consument draag ik daar mijn steentje aan bij door zoveel mogelijk biologische producten te kopen en zo de 'markt' het seintje te geven dat ik bereid ben om meer te betalen voor gezond, vitaal en veilig voedsel. De politiek en de landbouworganisaties moeten de handen ineenslaan om de nieuwe weg samen te vinden. Dat kan! Van schaalvergroting naar schaalverdieping; niet alleen het economisch nut zien maar ook de gevolgen voor de toekomst van jouw handelen. Door te willen betalen voor betere, lees biologische, producten, kun je de markt prikkelen en zo ook stap voor stap het aanbod veranderen. Tip? Begin bijvoorbeeld eens met de biologische thee van Sekem. Heerlijke thee die de wereld niet kapot maakt, maar voedt. Op naar de toekomst!

Wiek Huibers & Britt ten Bergen, 26 & 25 jaar, co-auteurs kookboek 'Plant - The Vegan Student'

Wiek: Ik ben opgevoed door ouders die vegetarisch eten en de nadruk legden op biologisch. Toen ik ging studeren ben ik mij daar tegen af gaan zetten, ik had zo iets van: ik wil het lekker zelf bepalen. Ik kwam echter al snel tot de conclusie dat de manier van mijn ouders eigenlijk ook voor mij de goede manier is. Ik ben toen op zoek gegaan naar een manier van eten die goed bij mij paste, maar ook bij mijn studentenbudget. Biologisch is daardoor bij mij nog niet de standaard, maar ik heb de eerste stap gezet door naar mijn eetpatroon te kijken en bepaalde categorieën aan te passen. Zo eet ik bijvoorbeeld volledig plantaardig en maak ik daardoor ook al impact.



Britt: Dat was voor mij ook heel belangrijk. Ik vond het altijd al leuk om te koken en ben een maand als try-out meer veganistische gerechten gaan maken, zodat ik nieuwe dingen uit kon proberen. Het grote voordeel daarbij was dat het naast lekker, ook nog eens goed is voor het milieu, dierenwelzijn en mijn gezondheid. Ik spring met veel meer energie uit bed! Het bleek wel lastig om veganistische recepten te vinden die ook voor studenten geschikt zijn, dus hebben we een kookboek geschreven vol betaalbare, makkelijke en snelle gerechten. Zo kan iedereen met elk budget genieten van vegan eten!





Sander Verbeek, 38 jaar, boer, eigenaar van biodynamisch eierpakstation De Grote Kamp

“Mijn familie heeft vele jaren een gangbaar eierpakstation gehad waarmee we aan alle grote retailers in Nederland leverden. Ik was in die tijd nog helemaal niet bewust bezig, ik deed gewoon mijn werk. Na enige tijd hebben we een biologische tak overgenomen en dat interesseerde mij eigenlijk veel meer dan die gangbare bulk. In 2019 hebben we uiteindelijk de keuze gemaakt om de niet biologische tak te verkopen en enkel met het biodynamische stuk verder te gaan. Ik vind echt dat de intensieve manier van dieren houden in Nederland niet meer van deze tijd is en op de lange termijn ook niet meer

houdbaar is. Ik wil, en met mij gelukkig vele anderen, laten zien dat het anders kan.

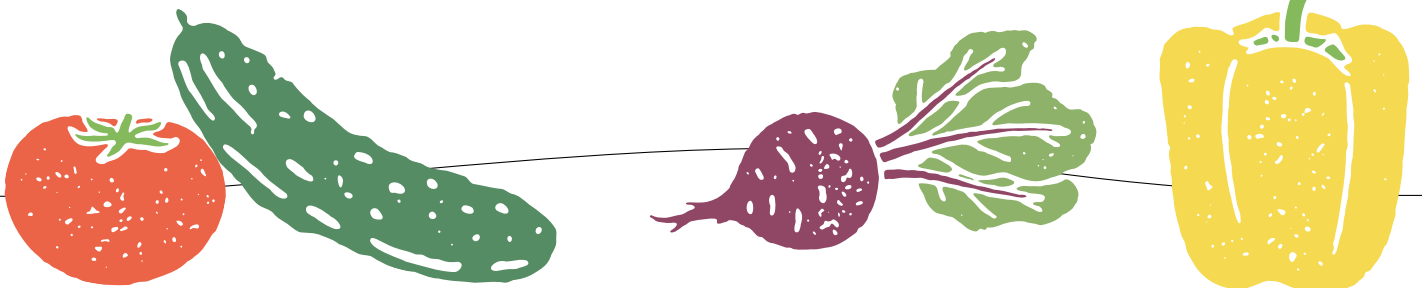
Bij De Grote Kamp proberen we de kringloop rond te krijgen. Zo hebben we bijvoorbeeld ook akkerbouwteelt om voer voor de kippen te verbouwen. En doordat we het nu kleinschaliger aanpakken, zien we waar de knelpunten zitten en kunnen we daarop inspelen. Zo verkopen we broederhaantjes, dat zijn de hanen die in de intensieve pluimveeteelt direct worden gedood. Bij ons hebben ze een plek binnen het geheel. Het is superinteressant om hier mee bezig te zijn en ik ben heel blij met de keuze die we hebben gemaakt”

Piet Hein Eek, 56 jaar, ontwerper van meubels, gebouwen en interieurs

Ik leerde mijn vriend Willem een kleine 20 jaar geleden kennen toen hij kasteelheer in de Dordogne was op een prachtig oud landgoed met hotel en restaurant. De ontvangst was er altijd geweldig en Willem probeerde in alle opzichten zijn ecologische ideeën in het concept toe te passen. De onbespoten groente voor zijn restaurant kwam uit de oude ommuurde moestuin van het kasteel. Ik ervaaarde voor het eerst dat een hap komkommer naar meer kan smaken dan een komkommer uit de supermarkt. Later kocht ik de vervallen watermolen op zijn landgoed en maakte daar twee vakantiehuizen van.



Zo nu en dan zit ik daardoor aan de keukentafel bij Dédé, onze geweldige overbuurvrouw van de boerderij. Een keer had ze stokbrood, boter, zout en radijsjes uit haar eigen tuin. Het gerecht is aldaar een klassieker maar ik dacht toen... Zulke goede radijsjes bestaan eigenlijk helemaal niet meer. Ik kom er nu al 20 jaar en eten heeft in de Dordogne een andere waarde dan bij ons. Waarom betalen gewone, niet erg welgestelde mensen meer voor eten? Je komt erachter als je bijvoorbeeld je tanden in een tomaat zet. De structuur, de smaak, de houdbaarheid, eigenlijk is alles anders en onvoorstelbaar beter. Zoals Willem vertelde: het maakt nogal verschil om als biologische vollegrond-tomaat te midden van zon, regen en wind op te groeien, dan als computergevoede kasplant in een steenwollen bedje. Honderd keer lekkerder en vitaler zou ik zeggen. Mijn kinderen hebben er zeker iets van meegekregen en kopen hier in Eindhoven hun biologische voeding. Dat doen wij met ons restaurant ook en bij voorkeur uit de regio. Mijn belangrijkste reden is dat het betere voeding is en ook lekkerder. Dat het wat duurder is, doet er niet zo toe, want we eten toch al te veel!



Telen met de
kracht van
de natuur



Op zijn 9 hectare teelt Rein Mantel biodynamische Elstar-appels in Biddinghuizen. Al sinds 1997 levert hij appels aan de groothandel van Odin. Dikke kans dus dat je al eens een appeltje van Rein gegeten hebt! Door Marina de Smit

Biodynamisch fruitbedrijf Fruitful

De appelbomen op het biodynamische Fruitful groeien lekker in hun eigen tempo en staan in vitale aarde. Dit maakt ze oersterk en minder gevoelig voor ziekten. Tussen de fruitbomen groeien grassen en kruiden die zorgen voor een paradijselijke omgeving voor vogels en zoemende insecten. Samen dragen ze bij aan een rijke en heerlijke oogst. Een prachtig en krachtig samenspel, zoals de natuur het bedoeld heeft! Op het bedrijf worden enkel Elstar-appels geteeld. In de winter van 2018/2019 zijn de laatste Jonagold-bomen vervangen door bomen van een nieuwe Elstar-variant.

“Als je goed voor de bodem zorgt, heb je veel meer kans op een goede oogst”

Nieuwe variant Elstar

Rein vond deze natuurlijke mutant tussen zijn bomen en hij doopte de nieuwe appel 'Elstar Mantel'. Het bijzondere van deze appel is dat hij later in het seizoen geplukt kan worden en wat steviger vruchtvlees heeft. Mede hierdoor is de appel beter te bewaren. Ook de nét iets minder mooie Elstars, die de klant zou laten liggen, krijgen een goeie bestemming in appelsap van ons Oersap.

Oogstseizoen

Vóór de oogst is Rein onder andere druk met het uitdunnen van appels, zodat de overgebleven appels groter kunnen groeien, en het wegsnoeien van takken waardoor er nog meer licht op de appels valt en ze mooier kleuren. Als er geen onverwachte omstandigheden zijn, volgen er twee plukrondes in september. De appels gaan dan de koeling in en liggen, afhankelijk van de hoeveelheid, tot april in jouw biowinkel. In een derde plukronde worden de laatste rijpe appels geoogst die meteen worden verkocht aan de groothandel van Odin.

Toekomst

Met zijn 64 jaar is het tijd voor Rein om het wat rustiger aan te doen. Daarom gaat hij op 2,5 hectare verder met zijn Elstar Mantel. Van de overige 6,5 hectare worden de bomen geroid. “Ik heb contact gezocht met een biologische akkerbouwer die op de vrijkomende grond diverse gewassen gaat verbouwen. Het belangrijkste is dat de grond biologisch blijft. Want als je samenwerkt met de natuur en goed voor de bodem zorgt, heb je veel meer kans op een gezonde oogst en werk je aan een betere toekomst voor de komende generaties.”

Recepten met appel

Zin in appels gekregen? De Nederlandse appels zijn weer volop verkrijgbaar. Een goeie reden om lekker los te gaan met appeltaart, appelcurd, appelcake, appelmoes, appeljam, gevulde appel uit de oven, hete bliksem, appelstroop of appelcider. Wil je Reins appels hiervoor gebruiken? Zijn Elstars zijn, afhankelijk van de grootte van de oogst, tot ongeveer april te koop.



Over Rein Mantel

Rein Mantel (64) is opgegroeid tussen de fruitbomen, deed na de mavo een vakopleiding voor fruitteelt en volgde daarna vrijwel alle cursussen van Michiel Rietveld over biodynamische landbouw. Hij heeft een enorme drive voor biologisch, met een rotsvast vertrouwen in de kracht van de natuur. Binnenkort rooit hij een flink deel van zijn bomen om het wat rustiger aan te doen en om meer tijd door te brengen met zijn vrouw Florence.



Hoe biologisch
bijdraagt aan
variatie in ons eten

Pompoen, pastinaak, knolvenkel, zoete bataat, bieten en regenboogwortelen; vroeger zag je die alleen in de biologische speciaalzaak. Tegenwoordig liggen deze groenten ook in de gewone supermarkt. Heeft de biologische sector daar een rol in gespeeld? Ik vroeg het aan Anneke Ammerlaan. Zij is al ruim 20 jaar foodtrend-analist en signaleert en onderzoekt trends in voeding. Daarnaast heeft ze jarenlang geschreven voor tijdschriften als Allerhande en Smaakmakend van BioNext. Door Olaf Nagtegaal

Wat heb je door de jaren heen zien gebeuren?

"De biologische sector begon vooral als tegenbeweging tegen het gebruik van onder andere kunstmest en vanuit een gezondheidsvisie. In de jaren '70 was de Franse chefkok Bocuse een pionier in het koken met biologische producten. Door hem zijn veel andere koks ook biologisch gaan koken en ontstond er een omwenteling. Koks ontdekten de fantastisch rijke smaak van biologisch. Daarnaast gingen koks meer met lokale kleine telers werken die samen begonnen te experimenteren met biologisch, zowel op het land, in de keuken, als op het bord."

"In Nederland hebben we via het blad Smaakmakend van Bionext aan het geitenwollensokkenimago van bio gewerkt. Niet alleen in de horeca, maar ook in recepten in bladen ontdekte de consument door nieuwe groentegerechten dat de smaak van biologisch veel beter was en wat er allemaal verloren is gegaan aan groentenrassen door de jaren heen."

"Rond 2010 was er de bankencrisis. Toen zag je dat mensen het milieu weer voorop gingen stellen. Vanaf toen gingen mensen massaal over op bio. De biologische sector werd de trendsetter. En al helemaal in vegetarische producten, waar veel mensen die bio eten toch al voor kwamen."

Welke producten heb je in populariteit zien groeien?

"Vooral pompoen, schorseneren en pastinaak. Ook

zag je binnen een bepaalde groente meer variatie ontstaan. Denk aan alle pompoenen die we nu hebben, gekleurde wortels, bieten of palmkool, een alternatief op boerenkool. Vroeger had je maar één soort pompoen, de oranje Hokkaido. Koks en telers hebben toen gezorgd voor veel meer variatie in pompoensoorten."

"In de horeca en door recepten in bladen ontdekte de consument dat de smaak van biologisch veel beter is."

Wat voorzie jij voor de toekomst?

"Op dit moment zie je vanwege de onzekere tijden een verarming in de supermarkten, waardoor er steeds minder variatie is. Gelukkig is er een generatie telers die innovatief is en zijn er bewegingen, zoals de biologische groenteveredeling, die zich verantwoordelijk voelen om groenten en fruit te innoveren en lekker te maken. Het is zo belangrijk om mensen te laten zien hoe simpel en hoe lekker groenten zijn."



Anneke Ammerlaan

"Mijn favoriete basis voor veel gerechten is een sjalotje, prei en een beetje ui. En dan doe ik daar groenten bij en wat verse kruiden. En als ik dat door pasta doe dan heb ik eigenlijk niet zoveel meer nodig. Omdat de smaak van die biologische groenten daar al doorheen zit."

Meer variatie door nieuwe groenterassen

Op Odin boerderij De Beersche Hoeve worden groenten geteeld, groentezaden vermeerderd en nieuwe groenterassen ontwikkeld voor meer variatie op het land en in de winkel. Er wordt door biologische zaadvaste veredeling geselecteerd op eigenschappen die het beste passen bij lokale omstandigheden. Kijk op Odin.nl voor meer informatie.

De lekkerste producten voor de herfst



1 Prinsheerlijk. Deze **biologische olijfolie van Principe di Gerace** met een vleugje citroen, chilipepers of knoflook. Verrijk je salade, vers gebakken brood of pasta. Een kick voor je smaakpapillen!

2 Oranje boven! **Pompoenen** vind je al 40 jaar in de groenteschappen van de biologische winkels. Zeer terecht dat deze vrucht door de jaren heen steeds populairder is geworden. In de herfst wordt 'ie geoogst, maar dankzij de stevige schil kun je 'm heel lang bewaren.

3 Chocolatemakers heeft een **speciale chocoladereep** ontwikkeld voor de 40e verjaardag van Odin! Gemaakt van de beste chocolade, de lekkerste karamel en het fijnste zeezout. Op pagina 6 - 9 lees je alles over dit bijzondere bedrijf dat onder meer met een zeilschip (!) cacaobonen vervoert en er in Nederland chocolade van maakt.

4 Fruitteler Rein Mantel vond op een dag een natuurlijke mutant van de Elstar-appel in zijn boomgaard en doopte de appel tot **Elstar Mantel**. Het bijzondere van deze appel is dat hij later in het seizoen geplukt kan worden en wat steviger vruchtvlees heeft. In het **Oersap** zitten de nét iets minder mooie appels van Rein. Die natuurlijk ook heerlijk zijn, maar minder geschikt zijn voor de losse verkoop. Lees meer over Rein op pagina 18 en 19.

5 Wil jij ook gehakt maken van overbodige vleesconsumptie? Kies dan eens voor **fijngehakte tofu!** Gemaakt van geventvrije biologische soja en boordevol hoogwaardige plantaardige eiwitten. Lekker in een bonenschotel, door je zelfgemaakte pastasaus of voor de ultieme loaded nachos.

6 **Gekarnde roomboter** van Zuiver Zuivel. Al 40 jaar de allerlekkerste pure boter zoals de natuur het bedoeld heeft. Wordt het jaar rond op traditionele



”Mijn ouweheer had een gangbaar tuinderijtje, maar zodra ik zelf de boel overnam, zijn we omgeschakeld naar biologisch. Ik wil geen voedsel met gif bespuiten.”

bloemkoolteler Kees Nieuweboer



wijze gekarnd van aangezuurde biodynamische room. Melk heeft in de winterperiode een wat andere vetsamenstelling, daardoor is de boter in de winter wat harder dan de rest van het jaar.

7 De gebroeders Parra produceren met hun Spaanse wijnhuis Bodegas Parra Jimenez heerlijke wijnen, zoals deze biodynamische **Montañar**. De rode Tempranillo is krachtig en levendig, en voert je mee naar de sfeer van wijngaarden in de Spaanse heuvels.

8 **Kees Nieuweboer** uit het Friese Pietersbierum was een van de eerste leveranciers van groothandel Odin. Al 40 jaar teelt hij de prachtige biologische bloemkool voor Odin. Kees, die zichzelf 'de meest normale man van West-Europa en omstreken' vindt, verbouwt zo'n tien maanden per jaar bloemkool. "Mijn ouweheer had een gangbaar tuinderijtje, maar zodra ik zelf de boel overnam, zijn we omgeschakeld naar biologisch. Ik wil geen voedsel met gif bespuiten."

Met plezier gemaakt door...



Claartje



Cobie



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

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

Vormgeving

Claartje Salzmans, Olaf Nagtegaal, Oscar van den Boezem, Yldau ter Beek.

Met medewerking van

Merle Koomans van den Dries, Willem van Wijk.

Foto's & illustraties

Janneke Meijer: cover, p. 3, 10, 11, 12, 13, 24. Chocolatemakers: p. 2, 6, 7, 9. Anneke Ammerlaan: p. 3, 20. OERSap: p. 18, 19.

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 papier-verspilling. 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.



Zelf maken? ←

Wij lusten er wel pap van



- ✓ Italiaanse topkwaliteit
- ✓ Lekker romig
- ✓ Biodynamisch geteeld

demeter

