

Odin

winter

Eten met
aandacht

Wetenschap
ontdekt kracht
*biodynamische
landbouw*

Sjaal met een
goed verhaal



biologische foodcoop

Odin

Leven met aandacht

De afgelopen jaren heeft het door mijn volle agenda minder aandacht gekregen, maar ik ben dol op koken. En eten trouwens ook. In allebei ben ik ook best goed, al zeg ik het zelf. Het koken zie ik als een soort dagelijks yogamomentje. Je moet je even concentreren zodat het goed en lekker wordt. En dat je jezelf niet in de vingers snijdt. Zonder die aandacht komt het niet goed. Zit je met je hoofd er niet goed bij, dan krijg je dat letterlijk op je bord.

Dat geldt voor alles wat je doet. Het begint met even goed voordenen over wat je wilt maken. Eerst kijken welke ingrediënten je beschikbaar hebt en dan goed nadenken wat voor moois je daarmee kunt maken. Goed afstemmen wie wat wanneer doet als je samen in de keuken staat. De keuken tijdens het koken opgeruimd houden. En uiteindelijk natuurlijk een leuke en lekkere maaltijd serveren.

In dit Wintermagazine gaat het onder andere over koken en eten met aandacht. Mark van Galiën maakt de opmerking dat voeding altijd vragen, discussie en steeds vaker ook polarisatie oproept. Dat we vooral druk zijn met het uitsluiten van voedingsgroepen. Een interessante opmerking in deze tijd waarin we elkaar ook op andere vlakken steeds moeilijker lijken te vinden. Terwijl koken en eten juist kan helpen om te verbreederen. Omdat liefde ook door de maag gaat. En echte liefde niet om een mooie buitenkant draait. Hoe puurder en eerlijker hoe beter. Daarom ben ik blij met de positieve resultaten uit de onderzoeken naar de impact van biodynamische landbouw op het bodemleven en de oogstkwaliteit. En ben ik blij te lezen dat de meeste biodynamische boeren ontzettend zin hebben om met hun werk door te gaan. Mooie ingrediënten om in deze soms sombere tijden de toekomst toch met vertrouwen tegemoet te zien!

Merle Kroomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin



“Je wordt
gelukkig en
energiek als je
bewust kookt
en eet”

6



winter

2025

4 Nieuws

*“Het heeft ons
gezin dichter bij
elkaar gebracht”*

6 Eten met aandacht

10 Koken met Odin

*“Wat onder regeneratief
wordt verstaan is
niet vast omlijnd”*

14 Regeneratieve landbouw: toekomstbestendig of greenwashing?

16 Sjaal met een goed verhaal

18 Wetenschap ondekt kracht biodynamisch

22 De mooiste producten



Biodynamische boeren hebben zin in de toekomst!

Het jaar waarin de biodynamische landbouw zijn 100e jaar vierde, werd op 20 november afgesloten met een congres van Stichting Demeter. Hier werd onder andere een onderzoek gedeeld naar de motivatie van biodynamische boeren. Het blijkt dat zij vertrouwen hebben in zichzelf, hun bedrijf, de landbouwmethode en de toekomst. Hun drijfveren zijn: hun zorgen over milieu, klimaat en biodiversiteit (81%); arbeidsvreugde en voldoening (68%); en dieren hun diereigen gedrag laten vertonen (50%). Wat ook opvalt is dat 71% van de biodynamische boeren nooit denkt aan stoppen, wat bijzonder is als je dat vergelijkt met andere agrarische sectoren. Een mooie uitslag die vertrouwen geeft in de toekomst van biodynamische landbouw!

Lees ook het artikel op p. 18.

Zaadvast groenten bij Odin



Wij willen dat onze groenten zo divers en natuurlijk mogelijk zijn. Daarom willen we minder hybride rassen in de schappen en meer zaadvaste groenten. En ook geen gentech, mocht dat in de toekomst worden toegestaan. We hebben voor 2025 een aantal groenten uitgekozen die we zoveel mogelijk zaadvast in onze winkels willen. Denk aan wortels, uien en pompoenen, en mogelijk ook rode en witte kool en andere groenten. Dit assortiment gaan we in de komende jaren uitbouwen. De groenten worden op de schapkaart in de winkel herkenbaar, zodat jij weet dat ze volgens natuurlijke principes veredeld zijn. Zaadvast dus. We houden je op de hoogte!



Wil je meer weten over één van deze onderwerpen? Op Odin.nl/nieuws vind je alles terug en kun je lekker verder lezen!



Derde Odin-winkel in Den Haag

Odin opent komend voorjaar een derde biologische winkel in Den Haag, aan de Fahrenheitstraat 656. Dat wordt dan de 39^e Odin-winkel. Het gaat om een winkelpand van ruim 200 m², waar eerder een visspecialzaak was gevestigd. Met de opening van de winkel in de Bankastraat nog vers in het geheugen is dit natuurlijk een heel mooie kans om nog meer mensen in Den Haag van gezonde boodschappen uit een eerlijk economisch systeem te gaan voorzien.

Winterse activiteiten van de Odin-imkerij

Maak kennis met de fascinerende wereld van bijen en biodynamisch imkeren! De Odin-imkerij nodigt boeren, imkers, klanten, leden en andere geïnteresseerden uit voor winteravondgesprekken. In een informele setting gaan we in gesprek over de uitdagingen en kansen van de biodynamische landbouw, met een focus op biodiversiteit en de bijen. Op deze avonden delen Odin-imkers Jos en Bas hun ervaring met biodynamisch imkeren op boerderijen. Ook kun je spreken met biodynamische boeren Monique Schieman en Teun Luijten. We kijken ernaar uit je te ontmoeten en samen na te denken over de rol van bijen en biodiversiteit in biodynamische landbouw.

Wil je zelf biodynamisch imkeren? Kom dan naar de kennismakingsdag op 18 januari op Kraaybeekherhof of volg een van de basiscursussen in 2025. Voor meer informatie en aanmelding voor onze activiteiten, zie: Odin.nl/activiteiten.

Een video over Odin

Welkom bij Odin! Met trots delen we onze gloednieuwe korte introductievideo, waarin alle aspecten van Odin aan bod komen en die een mooi beeld schetst van onze winkels, boerderij en imkerij, maar ook van onze bezorgservice en groothandel. Zo kunnen mensen in een paar minuten met Odin en onze idealen kennismaken!

Bekijk 'm op Youtube:
@odinfoodcoop2367
of hier 



Meer dan alleen voedsel: over eten met aandacht

Kleur, geur, textuur, wel of geen honger; allemaal lichamelijke waarnemingen die vanaf jonge leeftijd bepalen wat we wel of niet in ons mond stoppen. We hebben ze niet voor niets zou je zeggen, maar gebruiken we deze lichamelijke sensaties wel genoeg? Wij zijn benieuwd wat er gebeurt als we mindful eten en écht luisteren naar de signalen van lichaam, hoofd en hart. We vroegen een aantal mensen naar wat eten met aandacht voor hen betekent.

Door Marina de Smit en Daphne Verkouteren



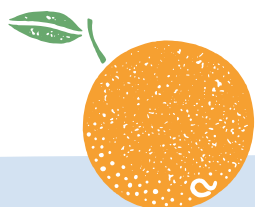
‘Het start al met boodschappen doen’

Mindful koken start bij mij al met boodschappen doen. Verse groente en brood haal ik bij onze boerderijwinkel en bakkerij op biodynamische zorgboerderij Thedingsweert in Tiel, vlakbij waar ik woon. De rest bestel ik online bij Odin. Seizoensgebonden biologische producten zijn altijd mijn eerste keus. En het allerliefste kies ik voor biodynamisch. Het idee voor een gerecht ontstaat vaak al in mijn hoofd, zodra ik een recept zie of aan het bladeren ben in een kookboek. Ik stel mezelf voor hoe de smaken en kleuren samenkomen en bedenk combinaties met wat ik al in huis heb. Ik let op texturen en verschillende smaken. Elk gerecht is een klein kunstwerkje, een nieuw avontuur.

Als ik weinig tijd heb, geen zin of alleen ben dan kook ik júst. Het maakt mij blij, verlaagt mijn stressniveau en sombere gevoelens. De boer heeft met zorg zijn producten geteeld en daar mag ik mee werken. Daar ben ik erg dankbaar voor. Een schoon aanrecht, een fijn mes en de mooie houten plank van mijn opa. Ik hou van koken met verse producten en weinig potjes en pakjes. Pesto, kruidenolie, mayonaise en currypasta maak ik in de vijzel. Natuurlijk smokkel ik ook soms. Kikkererwten weken is niet altijd nodig als ik snel iets in elkaar wil zetten. Dan draai ik ook gerust een potje open. Mindful koken is mijn aandacht richten op waar ik mee bezig ben. Kijken, ruiken, proeven! Soms staar ik naar hoe mijn ovenschotel een mooi goudbruin korstje krijgt, haal ik op tijd de broccoli van het vuur, zodat ie nog bite heeft, rooster ik specerijen tot ze beginnen te geuren. En proeven... dat doe ik natuurlijk altijd. Koken is voor mij een proces van verbondenheid; met de ingrediënten, met mezelf, en met de wereld om me heen.

“Koken is voor mij een proces van verbondenheid; met de ingrediënten, met mezelf, en met de wereld om me heen”

Janneke Meijer is chef-kok bij Odin en verzorgt (bijna) alle recepten voor het Odin Magazine, het Odin Receptenboekje en voor Odin.nl. Daarnaast ondersteunt ze de koks van de Odin Foodcafé's.



Voedingsmeningen

Als docent natuurvoeding en voedingstherapie heb ik al menig voedingstrend, met bijbehorende sterke meningen, zien komen en gaan. Oude trends komen regelmatig weer voorbij, in een flitsend nieuw jasje natuurlijk. Eén ding blijft hetzelfde en dat is dat voeding altijd vragen, discussie en steeds vaker ook polarisatie oproept. Hele voedingsgroepen worden daarbij vaak ten onrechte ingedeeld in goed of slecht. Denk bijvoorbeeld aan granen, peulvruchten, zuivel en zelfs fruit.



Opvallend door de jaren heen is dat de macronutriënten (eiwitten, vetten, koolhydraten) onder vuur komen te liggen als groep. Eerst waren het een tijdlang vetten. Daardoor is veel voeding nu vetarm en behoorlijk bewerkt, wat eigenlijk weer vrij ongezond blijkt te zijn. Tegenwoordig zijn het vooral de koolhydraten die van allerlei gezondheidsproblematiek de schuld krijgen. Maar zijn alle koolhydraten dan slecht? Is voeding alleen maar een optelsom van goede of slechte stoffen die er wel of niet in zitten?

**“Het is paradoxaal dat er landen zijn waar
ogenschijnlijk nogal slecht wordt gegeten zonder
dat het de gezondheid nadelig beïnvloedt”**

Vreemd eigenlijk hoe we zo gericht zijn op het uitsluiten van voedingsgroepen. In mijn werk heb ik vaak gezien dat de lijst van uitgesloten voedingsmiddelen alleen maar langer werd, waarbij voeding eigenlijk tot vijand werd gemaakt. Is het niet beter om in plaats van allerlei voedingsgroepen uit te sluiten, je te richten op voeding waarbij de kwaliteit en een goed gevoel leidend zijn? Het is paradoxaal dat er landen zijn waar ogenschijnlijk nogal slecht wordt gegeten zonder dat het de gezondheid nadelig beïnvloedt. Denk aan de volvette kaasjes in Frankrijk, de koolhydraatrijke pasta van de Italianen en de witte rijst in Oosterse landen. Zou dat misschien komen omdat er vaak wordt gewerkt met lokaal geproduceerde voedingsmiddelen? Waarbij er geen massaproductie plaatsvindt, maar waar kwaliteit het belangrijkste is? Maakt dat ons misschien gezonder?

Als voedingsdocent leer ik studenten graag opnieuw te onderzoeken vanuit kennis en eigen ervaring. Niet zomaar meningen navolgen (ook niet de mijne), maar zelf uitzoeken en uitproberen wat klopt. Zelf kies ik graag voor lokaal geteeld voedsel van hoge kwaliteit. Puur voedsel wat zo min mogelijk bewerkt is, van een bedrijf met een duurzame werkwijze waar ik een goed bij gevoel krijg. Binnen dit kader vind ik vooral producten uit de biologisch-dynamische landbouw en veeteelt met het Demeter-keurmerk ontzettend goed passen.

Kortom; denk niet zomaar in goed of slecht over voeding. Daartussen ligt nog een hele wereld van nuance en ervaringen open. Hoe mindful is dat?

Mark van der Galiën is docent natuurvoeding en voedingstherapie bij HVNA-opleidingen en Sonneveld Opleidingen. Daarnaast werkt hij als natuurgeneeskundig therapeut en yogadocent.





‘Het heeft ons gezin dichter bij elkaar gebracht’

Vanuit mijn functie ben ik dagelijks bezig met de transitie naar een nieuw voedselsysteem. Een systeem dat geen schade veroorzaakt aan het milieu, de bodem of de biodiversiteit. Een systeem waarbij iedere schakel een eerlijk loon krijgt. En een systeem voor een gezonde en welvarende samenleving. Op persoonlijk vlak heb ik de afgelopen jaren best een reis gemaakt op het gebied van gezonde voeding. Een paar jaar geleden verhuisde ik samen met mijn gezin naar een klein boerderijtje in de buurt van Dalfsen. Alles was nieuw en we hadden een sterke wens naar gezonde, lokale voeding, biologisch het liefst, maar in ieder geval gemaakt met liefde voor alles wat leeft. Naar voorbeeld van een initiatief in de buurt hebben we een voedselcoöperatie opgezet, een samenwerkingsverband op basis van gelijkwaardigheid, zonder bestuur, statuten en dergelijke. Waar ‘de makers’ en ‘de opmakers’ via een online platform producten verkopen en kopen. Nu halen we daar wekelijks gezond en lekker eten, hebben we contact met de buurt en hoeven we bijna niet meer naar de supermarkt.

“We delen oogst én kennis met de buurt”

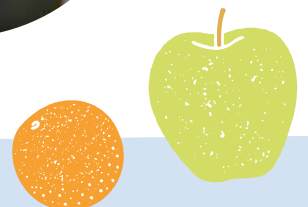
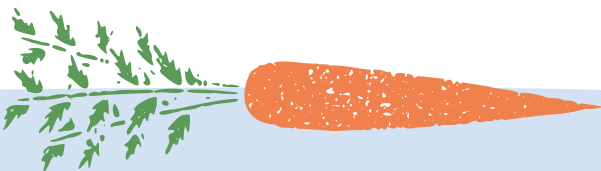
We plannen nu dus heel bewust een week van te voren wat we eten en zijn er dus vanaf dan al mee bezig. Het sociale aspect is een belangrijke waarde-toevoeging; we zoeken samen recepten bij het aanbod, we eten meer van het seizoen en we delen het verhaal achter die boerenkool of die appels. En natuurlijk is er het genot van het klaarmaken en vervolgens opeten. Meer mindful kan het haast niet!

Deze omgang met eten heeft ons gezin echt dichter bij elkaar gebracht. Inmiddels hebben we zelf een groentetuin, waarbij we inspiratie haalden uit de film ‘Onder het Maaiveld’. Het leuke is dat we nu zelf zowel oogst en kennis delen met de buurt.

Paul Kortekaas is werkzaam als sectorspecialist Landbouw en Voeding bij Triodos Bank. Namens Triodos tekende hij op 4 september 2024 het EKO-NL Kettenconvenant. Hiermee beloven ze, samen met nog 19 organisaties, de biologische productie uit Nederland nog meer te ondersteunen. In zijn dagelijks leven probeert hij anderen te overtuigen om meer biologisch te eten. Hij heeft onlangs zelf ervaren hoe makkelijk het kan en dat het echt niet duurder hoeft te zijn. Paul is van het kaliber: ‘Doe wat je zegt en laat zien dat het ook echt goed kán’.

‘Vaak eet ik snel tussen afspraken door’

Mindful eten is voor mij een bewuste manier van eten waarbij je met je volledige aandacht stilstaat bij een maaltijd. Dus niet alleen aandacht voor wát je eet, maar ook voor hoe je eet. Met bewustwording van eetgewoontes en signalen van honger en verzadiging. In de levensfase waar ik nu in zit heeft mindful eten maar beperkt plek. Als student leid ik een druk leven met colleges, deadlines en sociale activiteiten. Vaak eet ik snel tussen afspraken door of met mijn gedachten bij een volgende taak. Hoewel ik weet wat mindful eten is, merk ik dat ik het lastig vind om dit actief toe te passen in mijn dagelijkse routine.



In het studentenleven is dat namelijk best een uitdaging; de combinatie van tijdsdruk, stress en sociale eetmomenten, maakt het moeilijk om bewust stil te staan bij een maaltijd.

Toch kan mindful eten een waardevolle toevoeging zijn; juist bij een drukke levensstijl. Het biedt een kans om even te vertragen en de focus te verleggen van prestaties naar zelfzorg. Door bijvoorbeeld zonder afleidingen, zoals een telefoon of laptop, te eten, kan ik meer genieten van het moment en beter naar mijn lichaam luisteren. In het weekend lekker ontbijten of uitgebreid koken helpt ook om meer te genieten van mijn eten en dan voel ik me ook meer ontspannen.

Als tip zou ik mee willen geven om te beginnen met een eenvoudige en kleurrijke maaltijd die jou inspireert. Ik zoek ze vaak online op, bijvoorbeeld via Pinterest. Door aandacht te besteden aan het bereiden van eten, zoals het snijden van verse groenten, ben je bewust bezig met het hele proces.

Lara van Velsen is student 'business administration' met de specialisatie strategic human resource leadership. We vroegen haar of mindful eten en het studentenleven eigenlijk wel samen gaan.

“Hoewel ik weet wat mindful eten is, merk ik dat ik het lastig vind om dit actief toe te passen in mijn dagelijkse routine”



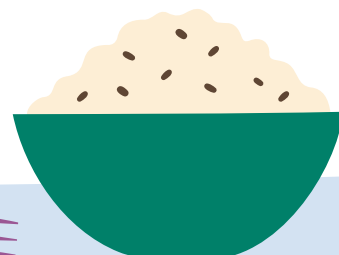
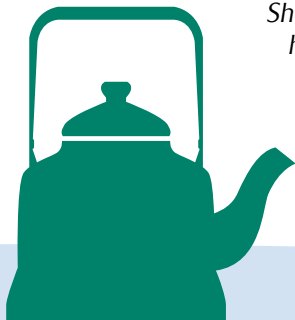
‘Het gaat om het creëren van een ervaring’

Mindful eten voor een tv-chef is veel meer dan alleen het bereiden van recepten. Het gaat voor mij om het creëren van een ervaring, zowel voor jezelf als voor de gasten of het publiek. Als chef ben je altijd bezig met het bewust kiezen van ingrediënten, het afstemmen van smaken en het met aandacht koken van gerechten. Dat element van zorg en aandacht, dat ik in een restaurantsetting aan mijn gasten wil overbrengen, neem ik mee naar het tv-werk. Ik vind het belangrijk om mensen niet alleen te laten zien hoe ze kunnen koken, maar ook hoe ze kunnen genieten van het proces van koken en eten.

Toen ik alleen in het restaurant werkte, wilde ik mijn gasten meenemen op een smaakreis, waarbij ze echt konden genieten van het eten en het zagen als een verwenning die ze zichzelf moesten gunnen. Dit idee is nog verder versterkt sinds ik op tv kook. Mijn doel is om lekker koken en gezond eten toegankelijk te maken voor iedereen, zodat mensen ook thuis kunnen genieten van een heerlijke en voedzame maaltijd. Gezond en lekker eten is essentieel om goed te functioneren, zowel fysiek als mentaal, en ik geloof echt dat je gelukkiger en energiever wordt als je bewuster kookt en eet. Mindful eten betekent ook dat je stilstaat bij de herkomst van je ingrediënten. Daarom kook ik het liefst met lokale producten van het seizoen.

“Gezond en lekker eten is essentieel om goed te functioneren”

Sharon de Miranda is chef-kok en auteur van kookboeken. Ze werd bekend als tv-kok bij het programma BinnensteBuiten.



Lekker
winters!



Wintersalade met sinaasappel-maanzaad dressing

4 porties · Bereidingstijd 15 minuten
+ 15 minuten oventijd

Ingrediënten voor de dressing

sap van 1 grote (bloed)sinaasappel
1 tl mosterd
60 ml olijfolie
1 el maanzaad

Ingrediënten voor de salade

stukje rode kool of klein kropje radicchio
1 grote zoete bataat
2 tl ras-el-hanout
1 avocado
1 grapefruit
1 sinaasappel
2 stelen boerenkool
100 ml high oleic olie (frituurolie)
1 klein handje macadamianoten of amandelen
90 g (vegan) blauwschimmelkaas
2 el gepofte amaranth
grof zeezout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de bataat, snij in blokjes en meng de blokjes met olie, ras-el-hanout en een snuf zout.
2. Spreid uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster ze in de oven in 15 minuten goudbruin. Draai halverwege even om.
3. Schud de ingrediënten voor de dressing in een jampotje of flesje tot een lobbige emulsie.
4. Schaaf of snij de rode kool in flinterdunne reepjes.
5. Snij de avocado in stukjes. Schil de grapefruit en de sinaasappel goed, dus met het wit onder de schil erbij, en snij in stukjes.
6. Haal het boerenkoolblad los van de stelen en scheur in kleine stukken. Verhit de olie in een koekenpan en bak het boerenkoolblad knapperig. Let op: het spettert flink! Gebruik een (spat)deksel. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met grof zout.
7. Leg alles mooi op een schaal samen met de andere ingrediënten: blauwe kaas, noten, amaranth en rode kool, en schenk wat van de dressing erover.

Tip: serveer er pompoen-abrikoos-ketchup bij!



Tosti met boerenkool, cottage cheese en rode pesto

2 tosti's · Bereidingstijd 20 minuten

Ingrediënten

4 dikke (desem)boterhammen, liefst met zaden of pitten
1 el olijfolie
100 g boerenkool of palmkool
30 g zonnebloempitten
50 g pesto puttanesca of pesto rosso
½ bakje (100 g) cottage cheese
50 g geraspte kaas (gebruik restjes!)
25 g zonnebloempitten
2 tl sojasaus (tamari of shoyu)
2 tenen knoflook, fijngesneden



Bereiding

1. Verhit wat olie in een koekenpan en roerbak de boerenkool (of palmkool) met de knoflook in een paar minuten gaar. Laat uitlekken op papier. Bestrooi met zout en peper.
2. Rooster de pitten in een koekenpan, blus af met sojasaus. Meng de cottage cheese met de geraspte kaas. Besmeer 1 boterham met pesto. Schep wat cottage cheesemengsel erop, leg de boerenkool erop en verdeel de pitten erover. De andere boterham erop leggen en besmeer de bovenste boterham met weer een lik pesto.
3. Rooster de tosti's in een tosti-ijzer of een grillpan krokant.



Smoothie met peer, pistachepasta en maca

2 glazen · Bereidingstijd 10 minuten

Ingrediënten

2 rijpe peren
1 tl kardemompoeder
1 tl kaneelpoeder
400 ml haverdrink
2 el macapoeder
1 el pistachepasta
evt. granola en een kaneelstokje

Bereiding

1. Schil de peren en haal het klokhuis eruit. Snij in stukjes.
2. Meng in een blender of met de staafmixer met de andere ingrediënten tot een romige smoothie.
3. Versier bijvoorbeeld met dunne schijfjes peer, wat granola en een kaneelstokje.
4. Tast toe!



Kijk hier voor meer
inspirerende recepten



Odin.nl/recepten

Winterse pie met oesterzwam, pastinaak en koffie

4 porties · Bereidingstijd 30 minuten
+ 30 minuten oventijd

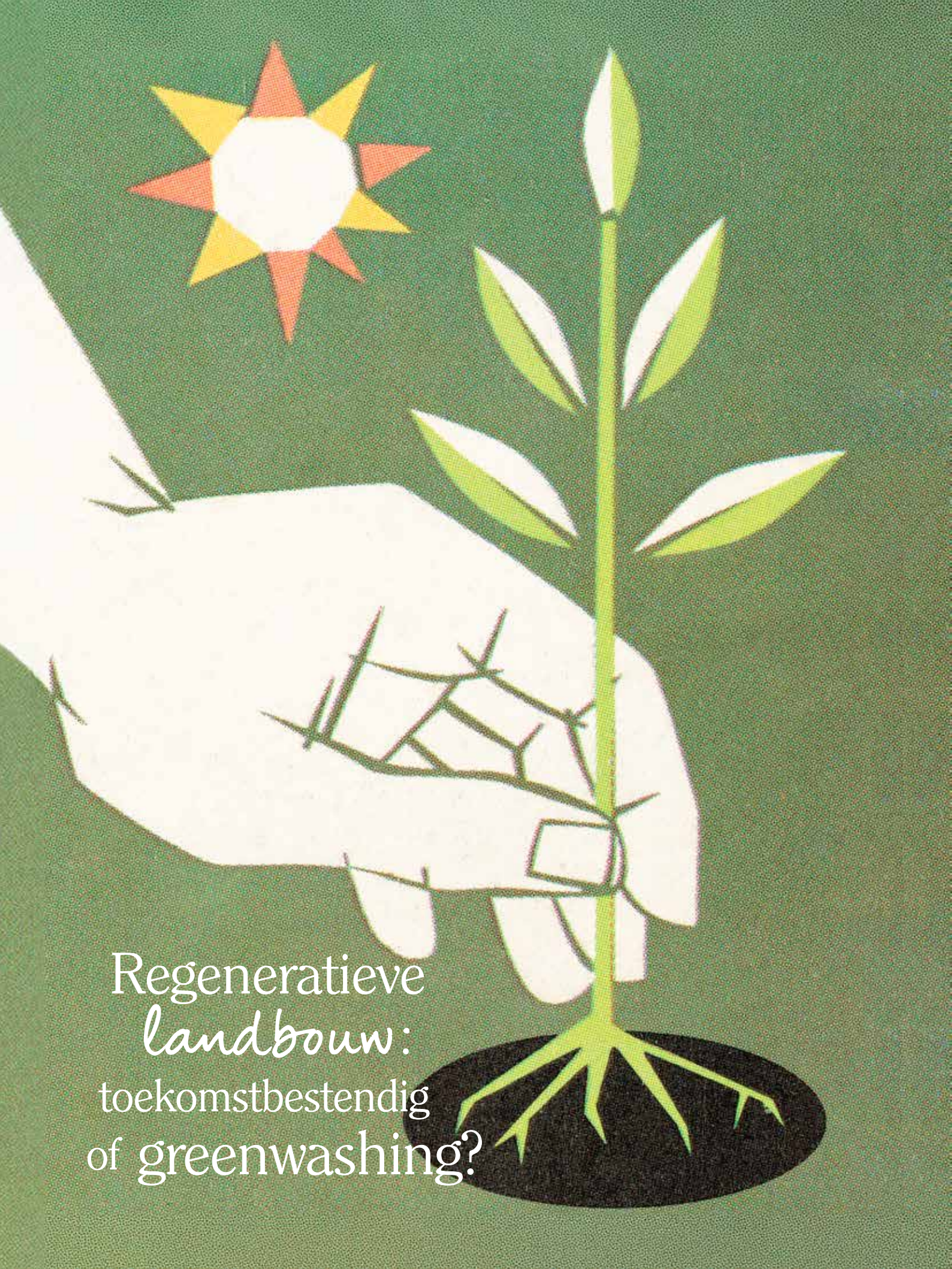
Ingrediënten

50 g boter
2 rode uien
1 winterpeen
2 pastinaken
2 stengels groenselderij
300 g oesterzwammen
50 g bloem
400 ml (groente)bouillon
100 ml witte wijn
100 ml sterke koffie
2 tl kaneel
zout en peper
1 rol bladerdeeg
1 ei

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Schil of schrob de wortel en pastinaak en snij in blokjes. Pel de uien en snij ze in partjes. Snij de selderij in dunne boogjes. Scheur reepjes van de oesterzwammen.
2. Fruit de ui in de boter glazig, voeg de wortel- en pastinaakblokjes en de selderij toe en bak, al omscheppend een minuut of 8 beetgaar. Voeg de oesterzwammen toe. Strooi de bloem erover en roer en bak 1 minuut zachtjes mee, het mag een beetje aanbakken.
3. Voeg scheutje voor scheutje de bouillon toe. Roer weer flink door.
4. Voeg koffie en wijn toe. Breng even aan de kook. Voeg zout en peper naar smaak toe. Strooi de kaneel erover en roer nog even door.
5. Schep alles in een ovenschaal. Rol het deeg erover uit zodat het over de schaal hangt. Snij de randjes eraf. Plak het deeg goed vast aan de schaal met wat water. Vorm met het overtollige deeg blaadjes of andere versiersels. Plak dat met wat water op het deeg. Klop het ei los en kwast over het deeg.
6. Zet 20 minuten tot een half uur in de oven. Het deeg mag goudbruin kleuren. Lekker met een salade of met gekookte granen.





Regeneratieve
landbouw:
toekomstbestendig
of greenwashing?

Tegenwoordig kom ik de term 'regeneratief' steeds vaker tegen. Maar wat zegt het eigenlijk wanneer iets als regeneratief wordt aangemerkt? Zegt dit iets over de invloed op mensen, dieren en de aarde? En misschien nog belangrijker, hoe wordt het toegepast en gecontroleerd? Ik heb geen idee. Wat ik wél zeker weet, is dat we bij Odin altijd kiezen voor 100% biologisch, en het allerliefst voor biodynamisch. Door Yvet Dikken

Hoe zit het ook alweer met biologisch en biodynamisch?

Bij de productie van biologisch voedsel wordt uitgegaan van de principes van gezondheid, ecologie, fair trade en voorzorg. Biodynamische landbouw voldoet aan de normen voor biologische landbouw, maar daar bovenop gelden voor biodynamische landbouw extra eisen en geheel eigen uitgangspunten. Het is holistisch en gaat uit van het natuurlijke karakter van planten en dieren. De basis van de biodynamische landbouw is de bodem. De structuur en vruchtbaarheid van de bodem worden versterkt en opgebouwd door dierlijke mest, compost, vruchtwisseling en de toepassing van preparaten. Dit zorgt voor een natuurlijke en gezonde bodem en een rijk bodemleven. Beide vormen van landbouw hebben een keurmerk, voor biologische landbouw is dit het EU Biologisch-keurmerk (het groene blaadje) en voor biodynamisch het Demeter-keurmerk. Dit betekent dat er voorwaarden zijn waar boeren en producenten aan moeten voldoen, bovendien worden deze gecontroleerd door een onafhankelijke partij, Skal Biocontrole.

Wat is dan regeneratieve landbouw?

Ook bij deze vorm van landbouw staan methoden die bijdragen aan verbetering van de bodemkwaliteit centraal. De visie is dat de boer de bodem niet uitput, maar het bodemleven herstelt, waardoor de grond vruchtbaarder wordt (en daarmee productiever) én meer water en koolstof opslaat. Regeneratieve boeren laten zich inspireren door allerlei andere landbouwstromingen die met de natuur samenwerken, zoals; biologisch, biodynamisch, permacultuur en agro-ecologie. Maar regeneratief gaat veel verder dan de kwaliteit van de bodem. Volgens de officiële definitie van de IFPA (International Fresh Produce Association) gaat het ook om biodiversiteit, menselijke gezondheid en klimaat.

Een regeneratieve toekomst

Ik lees online over verschillende bewegingen die zich inzetten voor een regeneratieve toekomst. Met een holistische visie streven ze naar een regeneratieve samenleving die in balans is met de planeet. Dat klinkt als een toekomstbestendig plan. Maar als ik meer onderzoek doe, kom ik erachter dat wat er onder

regeneratief wordt verstaan niet vastomlijnd is. Regeneratief is namelijk geen wettelijk beschermde term, zoals biologisch wel is, en er is geen enkel extern toezicht op de uitvoering ervan. Hierdoor is er ruimte voor grote landbouwmultinationals die het vooral als marketingmiddel inzetten om hun eigen belangen veilig te stellen. Ronald van Marlen en Tosca Peschier (Extinction Rebellion Landbouw) schrijven in een opiniestuk: 'Corporaties als PepsiCo, McDonald's, Unilever, Nestle, Cargill, Yara, Bayer, Syngenta en vele andere agrifoodbedrijven roepen nu luidkeels dat ze het klimaat en de bodem gaan herstellen met regeneratieve landbouw.' Maar in een daadwerkelijk eerlijk en ecologisch landbouwsysteem hebben deze multinationals helemaal geen plek en zouden ze macht moeten inleveren. In plaats daarvan promoten ze vage doelen, zoals CO₂-opslag, die ze meten met hun eigen technologie. Hierdoor lijkt het alsof ze duurzaam bezig zijn, terwijl hun winstmodel blijft draaien om kunstmest, pesticiden en andere schadelijke producten. De term regeneratief wordt door hen als groene imago booster gebruikt.

Er zijn vooruitstrevende initiatieven met mooie doelen op het gebied van regeneratieve landbouw die aansluiting vinden bij biologisch, zoals We are the Regeneration, maar misbruik van de term ligt op de loer. Zonder officiële controle en regelgeving is er veel ruimte voor greenwashing volgens mij. Zelf denk ik dat biologisch echt de basis moet zijn om bij te dragen aan een eerlijke en duurzame wereld. Biologisch biedt een helder keurmerk en duidelijke controles, en dat geeft wat mij betreft meer zekerheid dat we op een verantwoorde manier omgaan met milieu en dierenwelzijn.

We vertellen je graag meer over de verschillende keurmerken en certificeringen op [Odin.nl/keurmerken](https://odin.nl/keurmerken).



[Odin.nl/keurmerken](https://odin.nl/keurmerken)

A close-up photograph of a woman with a joyful expression, wearing a vibrant red t-shirt. She is focused on knitting a small, brown wool toy, possibly a bear or a similar animal, with white spots on its body. Her hands are positioned to hold the work, and a red thread is visible. The background is softly blurred, showing a wooden railing, suggesting an indoor setting like a workshop or a home. The overall mood is warm and creative.

Een sjaal met
een goed verhaal

Producten van leveranciers die iets goeds teweeg brengen in de wereld. Waar missie en integriteit hoog in het vaandel staan. Daar verbindt Odin zich het liefst mee. Sjaal met Verhaal is zo'n leverancier. De naam zegt het al: een bedrijf met een bijzonder verhaal. Een verhaal dat veel verder gaat dan alleen sjalen en dat het verdient om verteld te worden. Door Eva Brave

Wanneer de oprichter van Sjaal met Verhaal, Inge Hoogesteger, voor het eerst Nepal bezoekt, verovert het land al gauw een plekje in haar hart. "Ik werd geraakt door de prachtige bevolking en de schoonheid van de natuur. Een bezoek aan een kindertehuis in Pokhara liet mij inzien dat je zelf geen kinderen hoeft te hebben om toch iets voor een kind te kunnen betekenen. Ook werd ik geraakt door de kracht van de Nepalese vrouwen." Een kracht die volgens Inge des te meer naar voren komt in een land waar armoede heerst en onderwijs niet vanzelfsprekend is. Toch, ondanks die zware omstandigheden, zijn de Nepalezen opvallend gastvrij en vriendelijk. Inge voelt zich dan ook meteen op haar gemak en wil graag iets terugdoen. Daarom besluit ze een aantal sjaals te kopen om in Nederland door te verkopen. Op die manier krijgen de vrouwen die de sjaals maken inkomsten en kan de opbrengst gedoneerd worden aan het kindertehuis in Pokhara. Ze wist toen nog niet dat zo het zaadje van Sjaal met Verhaal werd geplant.

Sprong in het diepe

Dat zaadje begon al snel te groeien. Eenmaal terug in Nederland, verkoopt Inge alle sjaals binnen een week! Nepal blijft ook daarna zijn aantrekkingskracht houden, want al snel reist Inge er opnieuw naartoe. Met een lijst aan bestellingen van de mensen in haar omgeving voor meer van die sjaals. "De maanden erna verliepen als een rollercoaster. Ik maakte verschillende reizen naar Nepal en Thailand, ontmoette de juiste mensen en de spullen die ik kocht bleken heel populair in Nederland." Inges woonkamer vult zich met producten en haar hart loopt vol van de voldoening die dat geeft. En dan waagt Inge een sprong in het diepe. Ze neemt ontslag om zich helemaal te richten op haar kersverse bedrijf: 'Sjaal met Verhaal'!

Financiële zelfstandigheid voor vrouwen

Al gauw gaat het niet alleen meer om sjaals, maar ook om sieraden, vloerkleden, onderzetters en de schattige vilten decoraties die ook in de

Odin winkels te vinden zijn. Allemaal hebben ze iets belangrijks gemeen: ze zijn kleurrijk, uniek en handgemaakt. Door de producten te verkopen, creëert Sjaal met Verhaal werk voor inmiddels meer dan duizend vrouwen in Nepal en Thailand. Deze vrouwen kunnen hierdoor economisch zelfstandig leven en dat heeft een grote positieve impact op hun leven en dat van hun kinderen. Vrouwen de mogelijkheid geven om op hun eigen benen te staan en goed voor zichzelf en hun kinderen te

**“Ik werd
geraakt door
de kracht van
Nepalese vrouwen”**

kunnen zorgen; dat is de missie van Sjaal met Verhaal. Een missie die altijd voorop staat. Dat betekent ook dat winst niet het doel is, maar juist als middel wordt gezien voor het bijdragen aan een betere wereld. Een visie die we bij Odin delen. Bijdragen aan een betere wereld doet Sjaal met Verhaal niet alleen met het aanbieden van een inkomstenbron, maar ook met het ondersteunen van verschillende projecten zoals het bouwen van een medische post. Ook het kindertehuis waar het allemaal begon, kan nog steeds rekenen op steun. Inge blijft regelmatig op en neer reizen om met eigen ogen te zien hoe de producten gemaakt worden en hoe het gaat met de vrouwen. "De eerste contacten in Nepal zijn uitgroeid tot vriendschappen en maken dat Nepal een tweede thuis is geworden."



Wetenschap
ontdekt kracht
biodynamische
landbouw

Biodynamische landbouw gaat verder dan biologisch en daarom hebben we bij Odin graag biodynamische producten. Maar is biodynamische landbouw nu echt beter? Op het wetenschappelijk congres van Stichting Demeter op 20 november 2024 presenteerde de Duitse onderzoeker dr. Jürgen Fritz resultaten van jarenlang onderzoek naar de impact van de biodynamische landbouw op het bodemleven en de oogstkwaliteit. De uitkomst? In vergelijking met biologische en zeker gangbare landbouw presteert biodynamische landbouw een stuk beter op het gebied van bodemvruchtbaarheid, milieu, klimaat en gezonde stoffen in gewassen. Door Mari den Hartog

Bodem is de basis

In de biodynamische landbouw wordt de bodem gezien als basis voor een gezonde leefomgeving en gezonde producten. Daarom wordt er veel aandacht besteed aan het stimuleren van het bodemleven. Dit gebeurt onder meer door het gebruik van compost waaraan plantenpreparaten zijn toegevoegd. Ook worden er koemest- en bergkristal- ('kiesel') preparaten opgelost in water en over het land uitgereden. In het al 45 jaar lopende Zwitserse DOK-onderzoek (biologisch-Dynamisch, biologisch-Organisch, Konventionell) worden de effecten van deze preparaten onderzocht door gangbare, biologische en biodynamische landbouwmethoden met elkaar te vergelijken op naast elkaar gelegen proefvelden.

Relatief meer opbrengst

Als je de kosten en opbrengsten van deze proefvelden vergelijkt, blijkt volgens Fritz, dat de biologische en biodynamische teelten samen gemiddeld veel minder kosten hebben dan gangbare landbouw: slechts 8% voor gewasbescherming, 57% voor bemesting en 64% voor energie. In totaal zijn de kosten voor de biologische en biodynamische proefvelden 60% van wat er voor de gangbare proefvelden nodig is. Wel is de opbrengst iets lager: op de biologische en biodynamische proefvelden samen wordt een productie gehaald van 85% van de gangbare proefvelden. De uitkomsten laten zien dat biologisch en biodynamisch gemiddeld dus 15% minder opbrengst hebben per hectare, maar dat de input qua kosten veel lager is, waardoor de opbrengst relatief hoger is.

Betere bodemvruchtbaarheid

Wanneer je de bodem van de biologische en biodynamische proefvelden in het DOK-onderzoek vergelijkt met de gangbare, zie je dat zij samen 18 procent meer humus en 40 procent meer micro-organismen bevatten, 83 procent meer bodemactiviteit hebben en 37 procent meer mineralen bevatten die opgenomen kunnen worden door planten. Gemiddeld is dat een 44 procent hogere bodemvruchtbaarheid. Wanneer biodynamisch vergeleken wordt met alleen

biologisch, hebben de biodynamische proefvelden 16 procent meer humus, 34 procent meer micro-organismen, 29 procent meer bodemactiviteit en 47 procent meer mineralen die opgenomen kunnen worden door planten. Dit betekent volgens Fritz dat de biodynamische bodem in het DOK-onderzoek gemiddeld 31 procent hoger scoort op bodemvruchtbaarheid dan de biologische landbouw.

Verder vertelde Fritz dat de Franse onderzoeker Pierre Masson aan boeren die willen omschakelen naar biodynamisch vraagt om eerst de ene helft van hun land met preparaten te behandelen en de andere helft nog niet: 'Als je het verschil ziet, schakel dan om.' De met preparaten behandelde bodems bleken luchtiger en kruimeliger te zijn, wat vooral belangrijk is omdat een luchtige bodem beter water opneemt en vasthoudt. Alle boeren die Masson vroeg om de effecten te testen zijn omgeschakeld naar biodynamisch.

Klimaat en biodynamisch

Uit het DOK-onderzoek blijkt ook dat er bij de biodynamische en biologische teelten samen in totaal 55% minder CO₂ wordt uitgestoten dan bij de gangbare teelt. Dit komt door het lagere energiegebruik voor biologische en biodynamische landbouw, maar ook doordat deze teelten meer koolstof vastleggen in de bodem. Biodynamisch slaat zelfs 11 keer zoveel CO₂ in de bodem op als gangbaar en ruim drie keer zoveel als alleen biologisch.

Ook zijn biodynamische planten beter dan gangbare planten bestand tegen de stress die wordt veroorzaakt door extreem weer. Klimaatverandering vraagt om weerbare planten, die goed om kunnen gaan met droogte, wateroverlast, hitte, koude en voedingstekorten. Preparaten en compost lijken bij te dragen aan deze weerbaarheid. Compost in de bodem zorgt ervoor dat het meer water op kan nemen bij wateroverlast, maar het beschermt de bodem ook tegen uitdroging. →

Antioxidanten

Uit onderzoek (Edita Juknevičienė, 2020) naar pompoenen en aardappels blijkt dat deze meer secundaire plantinhoudstoffen bevatten wanneer de bodem is behandeld met kiezelpreparaat en koemestpreparaat. Deze plantinhoudstoffen zijn niet alleen belangrijk voor de weerbaarheid van de plant, maar ook voor de gezondheid van de mens. Denk aan antioxidanten zoals vitamine C. Uit Italiaans onderzoek (Malagoli, 2022) blijkt dat het toedienen van het kiezelpreparaat al na 6 uur een stijging laat zien van de hoeveelheid plantinhoudstoffen in wijndruiven. Na 11 dagen is deze verandering nog steeds waarneembaar, in sommige gevallen bleek de hoeveelheid plantinhoudstoffen zelfs met meer dan 100% gestegen te zijn.



Enting micro-organismen

Stresstolerantie bij planten is afhankelijk van verschillende 'Plant Growth Promoting Micro-organisms' (PGPM's). Dit zijn micro-organismen die groeihormonen en stoffen produceren die de plant bijvoorbeeld weerbaar maken tegen zout en zware metalen in de bodem en die de groei stimuleren. De 9 biodynamische percelen in het onderzoek van Milke (2024), hebben gemiddeld een aanzienlijk hoger aandeel PGPM's. De opgebrachte mest- en kiezelpreparaten lijken als een soort 'inenting' te dienen voor deze belangrijke micro-organismen. Of het daadwerkelijk gaat om de enting van micro-organismen door middel van preparaten, of mogelijk een andere werking van het preparaat, komt niet duidelijk uit dit onderzoek naar voren. Fritz geeft aan verbaasd te zijn dat juist het kiezelpreparaat bijdraagt aan de toename van PGPM, kiezel is immers geen voeding voor micro-organismen. Tot acht weken na het spuiten van dit preparaat zagen onderzoekers een toename van PGPM's in de bodem.

Wat ons betreft mooi dat de wetenschap steeds meer onderzoek doet naar biodynamische landbouw en natuurlijk ook mooi dat deze resultaten positief zijn. Het versterkt onze overtuiging dat biodynamische landbouw, de landbouw van de toekomst is!



Over Jürgen Fritz

Jürgen Fritz werkt bij het Institute for Organic Farming (IOL) aan de Universiteit van Bonn en de sectie Organic Farming and Cropping Systems aan Universiteit Kassel. Jürgen doet onderzoek naar plantenbemesting, dierlijke en menselijke voeding, bodemkunde en landbouwkunde.

In het DOK-onderzoek
worden gangbare,
biologische en biodynamische
landbouw vergeleken



De lekkerste producten voor de winter

1 Nieuwe Band Vlierbessen Oersap

Vlierbessensap is een van de oersapvarianten van Nieuwe Band. Het sap wordt direct na de oogst verwerkt en bevat alleen van nature aanwezige suikers. Het wordt geproduceerd door Beutelsbacher, een Duits familiebedrijf dat nauw samenwerkt met biologische en biodynamische telers uit de regio.

2 Gember

In de koude wintermaanden is gember je beste bondgenoot. Deze verwarmende wortelknol, familie van kurkuma en kardemom, geeft met een klein stukje al een pittige boost aan je thee of gerechten. Boordevol gezonde eigenschappen houdt gember je van binnenuit warm, precies wat je nodig hebt op een gure dag.

3 Mattisson Active Macapoeder

Maca, een oud knolgewas uit de Peruaanse Andes, werd al door de Inca's gewaardeerd om zijn voedzaamheid en energieboost. Heerlijk in smoothies (zie pagina 12), koffie of desserts, vooral in combinatie met cacao.

4 Maria Thun Zaaikalender

Deze handige gids, gebaseerd op tientallen jaren onderzoek door biodynamische pionier Maria Thun, geeft adviezen over de optimale data en tijden voor het zaaien, planten, verzorgen en oogsten om je te helpen gezondere planten te kweken.

5 Öma Cottage cheese

Cottage cheese, ook wel hüttenkäse genoemd, is een jonge, frisse kaas met een korrelige structuur. Het wordt gemaakt van wrongel die niet wordt geperst, waardoor het vocht en de romigheid behouden blijven. Deze veelzijdige kaas is heerlijk in zowel zoete als hartige gerechten, zoals salades en broodbeleg.

6 Witlof, Demeter (Nederland)

De biodynamische zaadvaste witlof bij Odin komt van Tuinderij Nieuw Bonaventura in 's-Gravendeel, de enige biodynamische witlofwekerij in Nederland. Deze licht bittere wintergroente groeit onder de grond en is veelzijdig in de keuken.

7 Horizon Pistachepasta, Pijnboompittenpasta en Pecanpasta

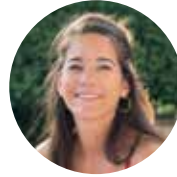
Deze drie exclusieve notenpasta's van Horizon bevatten enkel de pure, gemalen noten zonder verdere toevoegingen. Ze zijn heerlijk op brood en crackers, maar ook verrassend als toevoeging aan cake's of taart.

1





Met liefde gemaakt



Daphne



Eva



Janneke



Mari



Marina



Mira



Yvet

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 zaadteelt & plantenveredeling. Alles 100% biologisch en het liefst biodynamisch.

Redactie

Daphne Verkouteren, Eva Brave, Janneke Meijer, Mari den Hartog (eindredactie), Marina de Smit, Mira Pasveer (hoofdrederactie) en Yvet Dikken.

Vormgeving

Eva Brave, Yldau ter Beek (Dens Grafische Producties).

Met medewerking van

Merle Koomans van den Dries.

Foto's & illustraties

Cobie den Hollander: cover, p 6. Sharon de Miranda: p 2, 9. Janneke Meijer: p 3, 10, 11, 12, 13, 24. Getty Images: p 4, 5, 6, 7, 8, 9, 20, 22, 23. Mark van der Galiën: p 7. Paul Kortekaas p 8. Lara van Velsen: p 8. Inge Hoogesteger: p 16. Stichting Demeter (Annelijn Steenbruggen) p 18, 20. FIBL (Tibor Fuchs) p 21.

Uitgever

Odin. Oplage: 25.000.

Voor meer info

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

Dit magazine is tot stand gekomen zonder advertentiegelden. 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.

Odin

groente & fruit abonnement



Abonneer nu!



www.odin.nl/doe-mee

Vitale voeding

100% biologisch, liefst biodynamisch

Direct van de boer

demeter

