

Odin

herfstmagazine 2022

Ontvangen

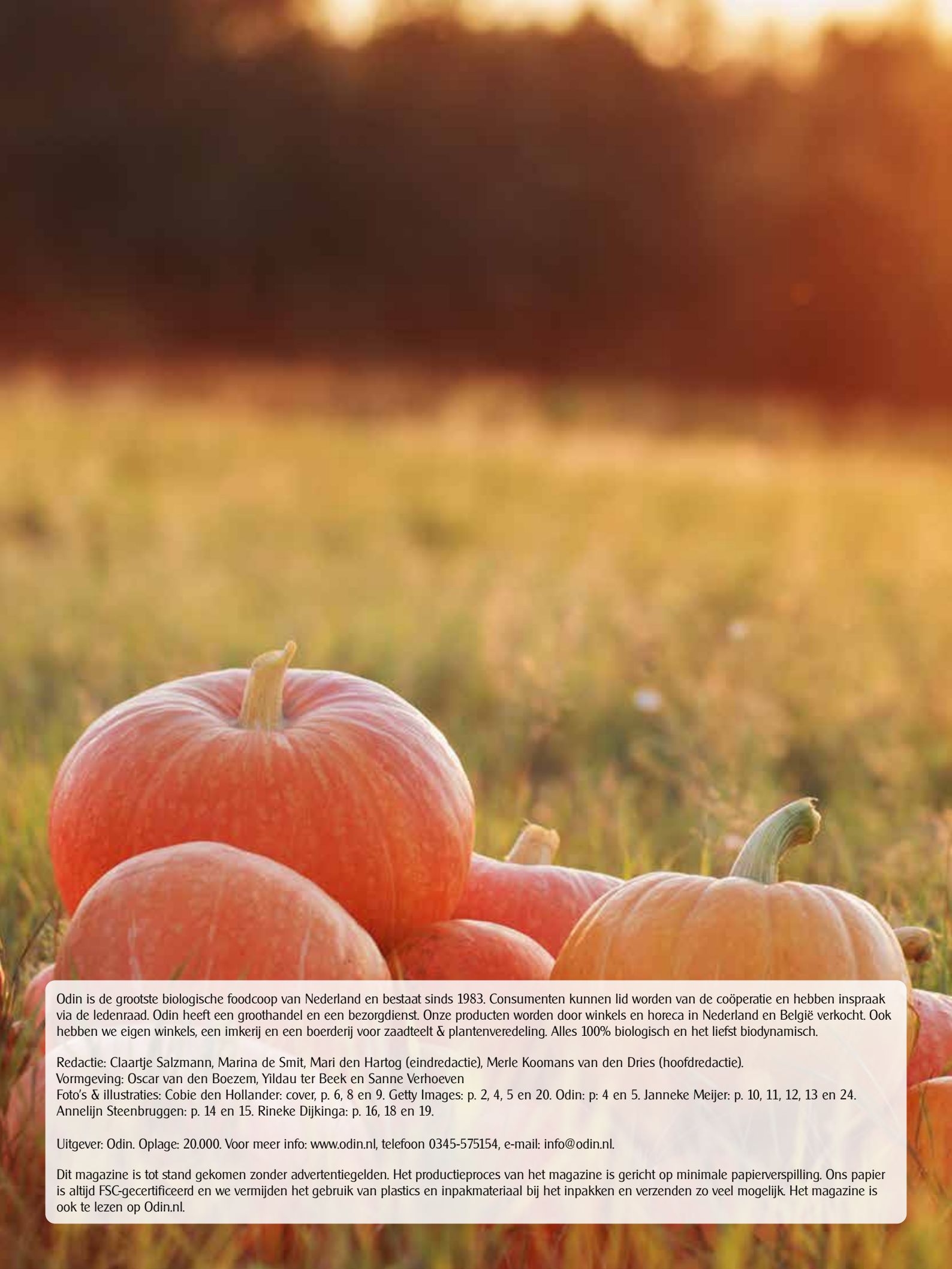
Judith Klappers plukt de kracht van de natuur

Gun jezelf om te ontvangen

Het innerlijk juiste doen met Michaël

biologische foodcoop

Odin



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: Claartje Salzmans, Marina de Smit, Mari den Hartog (eindredactie), Merle Koomans van den Dries (hoofredactie).

Vormgeving: Oscar van den Boezem, Yldau ter Beek en Sanne Verhoeven

Foto's & illustraties: Cobie den Hollander: cover, p. 6, 8 en 9. Getty Images: p. 2, 4, 5 en 20. Odin: p. 4 en 5. Janneke Meijer: p. 10, 11, 12, 13 en 24.

Annelijn Steenbruggen: p. 14 en 15. Rineke Dijkstra: p. 16, 18 en 19.

Uitgever: Odin. Oplage: 20.000. Voor meer info: www.odin.nl, telefoon 0345-575154, e-mail: info@odin.nl.

Dit magazine is tot stand gekomen zonder advertentiegelden. 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.

herfst 2022



<i>Nieuws & zo</i>	4
<i>Pluk de kracht van de natuur met Judith Klappers</i>	6
<i>Koken met Odin</i>	10
<i>Jezelf gunnen om te ontvangen - Rineke Dijkstra</i>	14
<i>Blij in de keuken met zaadvaste groenten</i>	18
<i>Michaël: het innerlijke juiste doen</i>	20
<i>Ontvang de herfst - de lekkerste producten</i>	22

De kracht van de natuur

Ontvangen. Dat is het thema van dit Odin Herfstmagazine. Dat hebben we gekoppeld aan de kracht van de natuur. Een interessant thema als je kijkt naar alle uitdagingen waar we op dit moment voor staan: klimaatverandering, voedselzekerheid, schoon water, gezonde bodem, behoud van biodiversiteit en een eerlijk verdienmodel voor de boer. Een eerlijkere verdeling überhaupt.

Allemaal uitdagingen waar we naar mijn gevoel helaas steeds verder van oplossingen af lijken te komen. Omdat we in de maatschappij steeds verder verharderen. Er mensen en bedrijven zijn die vooral aan zichzelf denken. Hun eigen belangen. Nemen. Eisen. Voor wat hoort wat. Waardoor het lijkt alsof die manier van met elkaar en de aarde omgaan de enige manier is.

Het oplossen van de vraagstukken is onze gezamenlijke verantwoordelijkheid. Daar komt bij dat het samen aanpakken veel leuker is. Samen met anderen, samen met de natuur. Wat de een kan geven, kan de ander ontvangen. Dat is wat anders dan pakken wat je pakken kan of 'na mij de zondvloed'. Geven en ontvangen is als ademen, een zoektocht naar balans. Je kwetsbaar opstellen. Rekening houden met de ander. Het is langer vol te houden en minder eenzaam.

In de grondsteenspreuk van Odin uit 1983 staat het mooi als opdracht: '... om helende de aarde te bewerken; rechtvaardig haar vruchten te verdelen; broederschap betrachtend waar mensen van elkaar afhankelijk zijn ...' In dit herfstnummer zoomen we in op wat de natuur ons kan geven en dat is naast schoonheid en verwondering vooral kracht. Die kunnen we goed gebruiken. Een mooie uitdaging om hem in balans te ontvangen en niet uit te putten.

Merle Koomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin

Nieuws & zo

De Beersche Hoeve teelt wede voor kunstenaar Claudy Jongstra

Op het landgoed Baest waar onze Odin boerderij De Beersche Hoeve op biodynamische wijze groente verbouwt en zich inzet voor zaadvermeerdering en plantveredeling, is een bijzondere samenwerking ontstaan met wol-kunstenaar en activiste Claudy Jongstra. Het begon in 2020 met een klein stukje grond, maar dit jaar teelt De Beersche

Hoeve zo'n 2000 vierkante meter wede, waaruit de kleur indigoblauw via een ambachtelijk proces wordt gewonnen. Op Odin.nl vind je binnenkort een mooie video over dit proces en de samenwerking met Claudy Jongstra.



Verdringen Odin bijenvolken wilde bijen?

"Het korte antwoord is nee", zegt Odin imker Jos Willemse. "Er is inderdaad onderzoek dat er op wijst dat solitaire wilde bijen verdrongen kunnen worden wanneer er massaal honingbijenvolken in de buurt gehouden worden. Ze gebruiken namelijk deels dezelfde bloemen (drachtplanten) als voedselbron voor nectar. De Odin imkerij kijkt juist samen met de boeren naar wat gedaan kan worden om de hoeveelheid drachtplanten te vergroten.

Denk aan bomen, struiken, bloeiende bermen en slootkanten, en ook aan waterpartijen. En dat doen we in die mate dat alle insecten hier voordeel bij hebben. En daardoor ook weer de vogels die insecten eten, enzovoort. We houden zelfs natuurwaardenonderzoek op boerderijen, mede gefinancierd door honingproducent De Traay, waarmee de stand van de natuur op een boerenbedrijf wordt gemeten en concrete adviezen worden gegeven om de biodiversiteit te verbeteren.

Meer weten? Kijk op Odin.nl/imkerij.



Het wordt een kleurrijke herfst!

Na een mooie, warme zomer maken we ons op voor een kleurrijke herfst. De oogst is in volle gang en dat ga je zien in de winkels, we zoomen in op biodynamisch tijdens de Demeter-weken, we gaan samen impact maken op Organic Action Day en we vieren de 39^e verjaardag van Odin. En vanaf 10 september kun je de expositie van Jan Bregman over 'de akker als schilderij' bewonderen in het Odin foodcafé in Almere.

Smaakproeverijen zaadvaste groenten

Er zijn steeds minder verschillende groenterassen en wereldwijd is de zaadhandel in handen van een klein groepje zaadleveranciers. Odin wil naar een verdelingssysteem met zaadvaste gewassen waarin iedereen mee mag doen, waardoor er meer diversiteit in rassen ontstaat. Zaadvaste gewassen zijn meer divers en worden vooral veredeld op smaak en ziekteresistentie, in plaats van alleen op opbrengst.

En daarbij hebben we jouw hulp nodig! In de herfst kun je in verschillende Odin winkels zaadvaste groenten proeven en ons laten weten welke jij het lekkerst vindt. Zo kan plantveredelaar Edwin Nuijten van Odin boerderij De Beersche Hoeve nog lekkerdere rassen selecteren voor de volgende oogst! Meer info volgt.

Denk ook aan mij bij het eten van een ei

Hartelijk dank! In de eerste ronde van onze campagne 'Denk ook aan mij bij het eten van een ei' zijn maar liefst 621 haantjes besteld. Dat is 87% van de hanen die de afgelopen tijd mochten opgroeien op Demeter-boerderijen die onze eieren leveren. Daarmee zijn we weer een stapje dichterbij het rondmaken van de kringloop van kip, haan en ei. Inmiddels zijn er alweer nieuwe haantjes aan het scharrelen op de boerderijen. Deze worden eind december geslacht en kunnen begin 2023 opgehaald worden. We hopen dat de haantjes goed in de smaak vallen en dat je er de volgende ronde weer bij bent. *Kijk op [Odin.nl/eiereten](https://odin.nl/eiereten) voor meer info en bestellen.*



“De natuur heeft
voor alles een
oplossing”



Pluk de kracht van de natuur - de basis van wildplukken



door
Claartje Salzmänn

Als je met wildplukexpert Judith Klappers door een bos loopt, kun je zo 3 uur langer doen over een wandeling. Overal waar ze kijkt ziet ze eetbare of medicinale planten en paddenstoelen. Ze neemt mij mee op een wildplukwandeling door Park Zypendaal in Arnhem en leert me hoe je brandnetelsoep maakt op het land bij Casa Foresta.

Hoe ben je begonnen met wildplukken?

“Als kind ging ik al graag wildplukken, maar die interesse verloor ik tijdens mijn pubertijd. Toen ik zo’n 10 jaar geleden ziek werd ben ik gaan kijken naar welk voedsel mijn lichaam wel en niet goed kon verdragen. Ik ben volledig plantaardig gaan eten en langzaam kwam het wildplukken weer in beeld. Ik was meteen weer om en voelde mij echt weer als een klein kind met een heksensoepje, geweldig!”

“Daarnaast wilde ik weer meer verscheidenheid op mijn bord hebben. Als je bedenkt dat we vroeger 220 soorten groenten en kruiden uit de natuur haalden en nu nog maar 70 uit de winkel, omdat wildpluk te moeilijk is om te cultiveren, missen we essentiële nutriënten en de bijbehorende afwisseling in onze voeding. Fruit geeft je energie, het is je motor. Het zorgt ervoor dat je spieren aan de gang gaan. In fruit zitten natuurlijk suikers, maar het bevat, net als groenten, ook veel vezels. De vezels zorgen ervoor dat je stoelgang en je darmflora een goede conditie behouden. Kruiden en bladgroenten kun je daarentegen zien als een soort antibiotica. Gember, basilicum of koriander zijn allemaal licht giftig, wat ervoor zorgt dat je immuunsysteem steeds een klein beetje aan gaat. In het zaad en de jonge scheuten van planten zit zoveel levenskracht, want daar moet het hele plantje uit groeien. Het zaad van het springzaad bijvoorbeeld is *nature's superfood* dat je gratis kunt vinden. De plant is goed te determineren door de manier waarop het bloemetje aan het steeltje hangt. Als de zaadpeulen ver genoeg zijn, springen ze open en het zaad dat eruit komt kun je rauw eten, maar ook drogen of roosteren. Het smaakt heerlijk nootachtig. Het zaad van brandnetels is overigens ook te eten en smaakt geroosterd licht naar bacon, superleuk om overal overheen te

strooien en voor mij als vegan en voormalig baconliefhebber, een mooie tussenvorm.”

Als je gaat wildplukken, waar begin je dan?

“Het belangrijkste is om een plan te hebben. Bedenk van tevoren wat je wilt gaan maken, zoek een recept uit, bedenk of zoek op waar je de ingrediënten kunt vinden en hoe je het gaat determineren. Wat je plukt in de natuur kun je het beste dezelfde dag nog gebruiken omdat het snel slap wordt, dus het zou zonde zijn als je veel plukt en het vervolgens niet opeet omdat je niet weet wat je ermee kunt maken. En zorg ervoor dat je zeker weet wat je plukt: gebruik twee determinatiebronnen en laat het bij twijfel gewoon staan. Voeg steeds één plant toe, zorg dat je daar zoveel mogelijk over leert, zorg dat je je veilig voelt met die plant en ga daarna pas verder.”

Wat kun je in de herfstmaanden in de natuur vinden?

“In de herfst vind je veel beukenootjes, die zijn natuurlijk fantastisch qua smaak en als je ze heel even poft dan springen ze open. Die rokerige smaak is heerlijk. Van beukenblaadjes maak je overigens ook goede thee. Pluk de jonge blaadjes, kneus het blad om de etherische stoffen vrij te laten komen en trek er thee van. Verder vind je brandnetels, paardenbloemen en duizendblad bijna het hele jaar door. Brandnetels kun je bijvoorbeeld als vervanger gebruiken voor spinazie en je maakt er lekkere soep van (recept op Odin.nl). Overgiet brandnetels voor gebruik wel altijd met heet water om de brandhaartjes kapot te maken. Duizendblad kun je als het jong is gewoon door je salade doen, van de oudere blaadjes kun je prachtige tempura maken. Of bak het kort en gebruik het als een crunch op je gerechten.”

“In de laatste maanden van het jaar ga je meer naar de noten en zaden, en vind ►

je bijvoorbeeld ook volop rozenbottels, mispels, walnoten en wilde appeltjes. Daarnaast is de herfst een echt paddenstoelenseizoen. Voor paddenstoelen moet je echt goed weten wat je doet, want sommige soorten zijn giftig. Maar het elfenbankje bijvoorbeeld is het enige korstzwammetje met een witte onderkant en een regenboogkleurige bovenkant, die kun je makkelijk herkennen. Daar verderop staan jonge oesterzwammen, absoluut een van mijn favorieten, en deze zijn over een dag of twee te plukken. Het leuke aan paddenstoelen is dat ze steeds op dezelfde plek terug komen. Dus als je eenmaal een plek hebt gevonden waar eetbare paddenstoelen groeien, kun je telkens terugkomen om te checken en te plukken. Ik heb in dit bos dus echt mijn vaste plekken en het helpt enorm dat de bomen die omvallen tegenwoordig blijven liggen, want de boom zorgt ervoor dat de paddenstoelen voeding krijgen en dus terug blijven komen.”

Zijn er ook planten die niet lekker zijn, maar wel heel nuttig zijn?

“Zeker! Je hebt planten die niet goed smaken, maar die medicinaal belangrijk zijn of waar je verf van kunt maken bijvoorbeeld.” Ze blijft stilstaan en wijst naar een hoge plant met prachtige diepgekleurde paarsblauwe bessen. “Dit is de karmozijnbes. Als de bessen een purperen kleur hebben zijn ze eetbaar, maar ze hebben een zeer bittere nasmaak. Hij wordt voornamelijk gebruikt om kleur te geven aan wijn en drankjes. En de taxus is bijvoorbeeld heel giftig en wordt ingezet als een soort chemokuur. Je krijgt een hoge dosis gifstoffen van de taxus waardoor je immuunsysteem heel hard aan de gang moet en zo een kankerremmende werking heeft. Zo heeft de natuur voor alles een oplossing.”

Wat is je favoriete plant?

“De teunisbloem is een van mijn favorieten, een prachtige plant met grote bloemen. De bloemen smaken heerlijk fris, maar ook de bloemknoppen en de zaden zijn erg lekker. De zaden hebben een peperachtige smaak. Je kunt ze even kort door de vijzel halen en als peper over je gerecht strooien. Daarnaast staan de zwartmoeskervel en gagel nog op mijn lijstje, maar die heb ik helaas nog nooit zelf geplukt. Maar vorige week kwam ik een oranje koraalzwammetje tegen, gewoon in Nederland. Dat vind ik dus zo gaaf hè!”

Samen met Judith hebben we bij Casa Foresta, de tuinderij van Edwin Florès in Ressen, een brandnetelsoep gemaakt met aardappels, ui en de jonge bloemknoppen van de Europese berenklauw. Het recept hiervoor vind je op Odin.nl/recepten. Benieuwd naar Judith's wildpluktips? Ook die vind je op Odin.nl.



Over Judith Klappers

“Ik ben net 52 jaar, heb 2 kinderen – die overigens niet zoveel van wildplukken moeten hebben, net als ik op die leeftijd – en heb geen opleiding in wildplukken gehad, maar heb veel zelf uitgezocht en van anderen om mij heen geleerd. Ik heb nu eindelijk het beroep gevonden waarvan ik denk: ja, dit kan ik mijn hele leven blijven doen. Het is toch geweldig dat ik het bos mijn werkplek mag noemen? En ik heb nog zoveel om bij te leren. Alleen maar fijn, want ik weet nog lang niet alles, je moet jezelf ook blijven ontwikkelen. Met mijn bedrijf Vegalogisch organiseer ik vegan kookworkshops en workshops fermenteren en inmaken. Bij Casa Foresta geef ik workshops in wildplukken, paddenstoelen en (plant-aardig) koken. Mijn missie is iedereen anders te laten kijken naar de eetbare natuur om ons heen.”





“Het zaad van het springzaad
is *nature's superfood* dat
je gratis kunt vinden”

Koken met Odin

We doen het lekker rustig aan deze herfst, met smaakvolle slowcook-recepten. Met een hooikist, ecostoof of warme deken kun je namelijk energie (en geld!) besparen door op een duurzame manier je stoofpotje te laten garen. Kijk ook in de natuur om je heen; wat kun je plukken om een lekker gerecht mee te maken? Verzamel bijvoorbeeld tamme kastanjes voor de kastanjaboter of rozenbottels voor de herfstfruitcompote. Zo proef je de kracht van de natuur!



door:
Janneke Meijer

Stoofpotje met kastanjaboter

Porties: 6 porties
Vorbereiden: 25 minuten
Bereiden: 1 uur in de hooikist
Totaal: 1 uur en 25 minuten

Ingrediënten stoofpot

2 uien
300 g pastinaak
500 g aardappels
400 g dupuis linzen
2 grote wortelen
250 g kastanjechampignons
300 ml groentebouillon
1 el ras el hanout
bosje peterselie
geraspte schil van 1 sinaasappel

Ingrediënten voor de kastanjaboter

400 g kastanjes, geroosterd en gepeld
1 tl honing
125 ml water
1 tl gedroogde tijm
½ tl zoutvlokken of grove zeezout
evt. wat boter of kokosolie

Bereiding

1. Pel de uien en snij in grove stukken. Schil de aardappelen en snij in stukken, snij de wortels in schijfjes. De pastinaak schillen of schoonschroben en in de lengte in repen snijden. De champignons schoonborstelen en in kwarten snijden.
2. Verhit wat olie in een braadpan en fruit daarin de ui glazig. Voeg daarna alle groente en de linzen toe, bestrooi met de ras el hanout en bak alles even goed door.
3. Blus af met de bouillon, warm goed door en haal van het vuur.
4. Zet de pan ongeveer 1 tot 1,5 uur in de ecostoof of in een hooikist.
5. Maak de kastanjaboter. Maal daarvoor alle ingrediënten in een keukenmachine of met de staafmixer tot een romige massa, voeg zo nodig meer water, boter of olie toe.
6. Hak de peterselie fijn, meng met de sinaasappelrasp en bestrooi de stoofschotel ermee.
7. Serveer de stoofpot met een lekker boerenbrood, besmeerd met de kastanjaboter.

Tip: ook lekker op knolselderijpuree.



Gembercake met geroosterde druiven en kaneelroom

Porties: 12 porties
Vorbereiden: 25 minuten
Bereiden: 1 uur wachttijd
Totaal: 1 uur en 25 minuten

Ingrediënten

300 g speltbloem	2 eieren
200 ml zonnebloemolie	1 tl zout
150 g suiker	1 tl kaneelpoeder
100 g verse gember	200 ml slagroom
100 ml appelstroop	500 g druiven
100 ml appelmoes	2 el olijfolie
2 tl bakpoeder	1 el honing
2 tl speculaaskruiden	paar takjes tijm

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Bekleed de bodem van een springvorm van 24 cm Ø met bakpapier en vet de rand in met wat olie.
3. Schil de gember en snij in kleine stukjes.
4. Maal in een keukenmachine of met een hakmolentje de gember met 100 g suiker fijn.
5. Meng in een kommetje de 200 ml olie met de appelstroop, de appelmoes en de rest van de suiker.
6. Voeg daar beetje bij beetje 200 ml kokend water aan toe. Meng het goed en schep er het gember-suikermengsel door. Ook weer even goed mengen.
7. Roer in een kom bloem, speculaaskruiden, bakpoeder en zout goed door elkaar.
8. Meng de droge en de natte ingrediënten met elkaar. Voeg als laatste de eieren toe. Meng goed. Schep het beslag in de springvorm en strijk glad. Zet de cake ongeveer een uur in de voorverwarmde oven.
9. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng hierop de druiventrosjes met de olijfolie, honing en tijm.
10. Als de cake klaar is en staat af te koelen, kun je de oven iets heter zetten op 200°C. Bak de druiven 15 minuten in de oven.
11. Klop de slagroom met wat kaneelpoeder om erbij te serveren.
12. Leg de druiven op de cake en serveer met de room ernaast.



Griesmeelpudding met compote van (wild) herfstfruit

Porties: 6 porties
 Voorbereiden: 45 minuten
 Bereiden: 10 minuten + 2 uur wachttijd
 Totaal: 2 uur en 55 minuten

Ingrediënten voor de pudding

750 ml (plantaardige) melk
 70 g suiker
 90 g griesmeelpoeder
 1 tl geraspte schil van sinaasappel of citroen
 mespuntje zout
 1 kaneelstokje
 handje hazelnoot- of amandelschaafsel

Ingrediënten voor de compote

400 g herfstfruit zoals bramen, vlierbessen, rozebottels, pruimen, peren of appels
 2 stuks steranijs
 1 kaneelstokje
 100 ml water of bijv. vlierbessensap
 100 g suiker

Bereiding

1. Spoel de puddingvormpjes om met koud water, maar droog ze niet af, zo kun je de puddinkjes makkelijker los krijgen.
2. Breng de melk zachtjes aan de kook met de suiker totdat de suiker is opgelost.
3. Voeg het griesmeelpoeder, het zout, een kaneelstokje en de sinaasappelschil toe en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur daarna lager.
4. Laat het, al roerend met een houten spatel, 10 minuten zachtjes koken tot het een stevige pap is. Haal van het vuur.
5. Verdeel de griesmeelpap over de vormpjes. Laat afkoelen. Zet ze daarna een uur of 2 in de koelkast om op te stijven.
6. Breng de schoongemaakte en gehakte vruchten, vocht, specerijen en suiker aan de kook. Laat 1 minuut doorkoken en zet het pannetje met een deksel erop in een Ecostoof of hooikist of laat op een laag pitje nog even doorkoken. In de Ecostoof is het na een half uurtje klaar.
7. Rooster hazelnoot- of amandelschaafsel in een droge koekenpan.
8. Haal de puddinkjes uit de koelkast en stort ze op een klein bordje. Maak evt. de randjes los met een mesje, maar je zult merken dat ze er makkelijk uitgliden.
9. Verdeel wat compote over de puddinkjes en garneer met het notenschaafsel.



Knolselderij-appel-pakketjes met kaas

Porties: 6 porties
Vorbereiden: 25 minuten
Bereiden: 30 minuten
Totaal: 55 minuten

Ingrediënten voor het ijs

6 plakjes (diepvries)roomboterbladerdeeg, ontdooid
100 g rode ui
200 g knolselderij
2 rode appels
1 el appelstroop
1 tl zout
100 g pittige kaas, in heel kleine blokjes
1 ei
handje sesamzaadjes of gehakte noten

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 185°C.
2. Pel en hak de ui fijn. Snij de knolselderij in heel kleine blokjes (brunoise). Snij de appels ook in kleine blokjes, laat de schil eraan voor de kleur.
3. Verhit wat olie of boter in een koekenpan. Fruit de ui glazig en voeg dan de knolselderij toe. Stoof dit alles een minuut of 15.
4. Roer daarna de appels, het zout en de appelstroop erdoorheen. Laat even doorwarmen, haal van het vuur en laat iets afkoelen. Schep dan de blokjes kaas erdoor.
5. Schep wat van het mengsel in het midden van de plakjes bladerdeeg.
6. Smeer wat water op de hoekjes van de plakjes deeg en vouw ze naar elkaar toe. Knijp ze goed samen.
7. Bestrijk de bladerdeegpakketjes met wat losgeklopt ei en bestrooi met wat sesamzaadjes of gehakte noten.
8. Schuif ze op een bakplaat ongeveer 20 minuten in de oven.
9. Serveer met pruimen-uienchutney (recept op Odin.nl) of gewoon lekker zo!



"Al etend het leven een beetje verbeteren, dat zou mooi zijn"



Blij in de keuken met zaadvaste groenten



door:
Mari den Hartog

Eric van Veluwen is directeur en chef-kok van het antroposofische cultuur- en congrescentrum Antropia in Driebergen. In de keuken van Antropia wordt regelmatig met zaadvaste groenten gekookt. Wat is zijn ervaring met het bereiden van zaadvaste groenten? Is het lekkerder? Gezonder? Beter? Eric: "Ik word er gewoon blij van!"

Waarom word je blij van zaadvaste groenten in de keuken?

"Ik leerde er meer over toen ik hoorde over hoe de kiemkracht van wilde bermen achteruit gaat. Die worden steeds vaker door boeren ingezaaid in het kader van natuurbeheer. Maar die boeren kopen zaad waar geen kiemkracht in zit. De stampers in de bloemen ontbreken soms. Insecten kunnen daar dan geen stuifmeel vinden en vermijden voortaan die bloempjes, ook degenen die wel uit een biologisch bermenmengsel komen."

Je bedoelt dat er voorbeelden zijn van F1-hybride groenten waar insecten geen stuifmeel uit kunnen halen...

"Dat klopt. Met de beste bedoelingen worden de meest vreselijke fouten gemaakt. Dat zie je overal in de voedselindustrie. Daarom koken wij bij Antropia zoveel mogelijk met biodynamische zaadvaste gewassen. Want die bijzondere snijbietensoort is nergens meer te krijgen. En die Hokkaido-pompoen en de flespompoen zijn erg bekend, maar dan houdt het voor de meeste mensen wel op qua diversiteit op hun bord. Dus de keuze voor mensen is heel beperkt gemaakt. Daarmee werken we mee aan het verlies van biodiversiteit op de akker en het uitsterven van diersoorten."

Maken zaadvaste groenten voor jou als kok in de keuken nog verschil, qua smaak of beleving?

"Zeker als je ze gaat sappen in de sapcentrifuge of wanneer je ze droogt in de droogoven, is de smaakintensiteit van

zaadvast veel beter. Ik heb eens een proeverij gedaan met wortels en dan proef je het verschil. Niet-biologische producten zijn dood, daar zit geen kiemkracht in. Je wilt voedsel dat voedt, dat leeft. Als je dood spul in je mond stopt, voegt dat niets toe, behalve vetten en koolhydraten. Ik denk dat de goede smaak van zaadvaste groenten met het DNA te maken heeft, met rassen die een goede basis hebben, die nog een oersmaak hebben. We weten allemaal dat de bitterheid uit de witlof gekweekt is. Heel raar. En dat is bij zaadvaste gewassen niet het geval. Het trage groeiproces, gecombineerd met een lager watergehalte, zorgt ook voor meer smaakintensiteit."

"Maar ook de bezieling van het zelf snijden en stomen is belangrijk. Ik kom net terug uit Spanje en daar zijn ze uren bezig met het eten klaarmaken. Daar is het een feest. Hier is eten een functie. Er moet weer een intelligente eenvoud in onze relatie tot eten komen en meer bewustzijn. Als je bent wat je eet en je weet niet wat je eet, hoe weet je dan wie je bent?"

Heb je het met andere koks wel eens over zaadvaste groenten?

"Als ik dat verhaal vertel van die bloemen in samenhang met de groenten, dan valt het kwartje wel. Maar voor heel veel koks is dit geen issue. Die vinden de F1-veredeling prima want dan zijn alle tomaatjes even groot en op hetzelfde moment rijp en rood. Maar het verhaal blijven vertellen is wel belangrijk. Al etend het leven een beetje verbeteren, dat zou mooi zijn."



Over Eric van Veluwen

Eric: "Ik ben een pragmatisch (kook) idealist, die ideeën naar uitvoering brengt. Van beleven naar ervaren, samen onze omgeving leefbaar en mooier maken. Vanuit de natuur koppel ik graag projecten aan sociale cohesie. Ik ben zelf ook lid van Odin. Ik vind het coöperatieve idee van Odin heel leuk."

“De herfst is
voor mij: naar
binnen gaan”



Jezelf gunnen om te ontvangen

- Rineke Dijkinga



door:
Ilse Boer

De natuur, de teler, de boer, allemaal hebben ze deze zomer ontzettend veel tijd en energie gestoken om ons in de herfst prachtig voedsel aan te bieden. Hoe kunnen wij dat optimaal ontvangen? Ik spreek erover met Rineke Dijkinga, van origine natuurgeneeskundige en orthomoleculair voedingstherapeut.

Wat betekent de herfst voor jou?

“Ik denk dan direct aan de verandering van voeding en leefstijl. Als het maart is, kan ik niet wachten op mijn eerste slablaadjes en als we richting de herfst gaan, kan ik automatisch geen rauw voedsel meer zien. Dan krijg ik vanzelf zin in warme pompoensoep en kaneel. De herfst is voor mij ook: naar binnen gaan. Ik kan helemaal tot rust komen als het op een bepaald moment weer om zes uur 's avonds donker wordt. Dat geeft weer heel andere dimensies en je komt weer aan andere dingen toe. De wisseling van de seizoenen is machtig en de kleuren die de natuur maakt; ik ben vaak stomverbaasd! En de geur van de herfst, dat aardse, vind ik misschien wel de lekkerste geur van alle seizoenen.”

Wat geeft de herfst ons allemaal aan mooie voeding?

“In de herfst wordt het sneller donker, we zijn weer druk met werk, kinderen gaan naar school et cetera. Als je het dan ideaal wilt hebben en in een handomdraai wil eten van wat de natuur te bieden heeft, dan moet je wel in de zomer gehamsterd hebben. Die komkommertijd in de zomer mag wat mij betreft een soort nationale sport worden. Dat iedereen die periode gebruikt om te hamsteren voor de koude maanden. Er is in de zomer zoveel overvloed, al het valfruit bijvoorbeeld. Ook al heb je zelf geen (moes)tuin, ga naar de markt, de pluktuin, de vrije natuur of de biologische winkel. Moet je eens zien hoe in biologische winkels de prijzen van zomerse producten dalen. Ga dan met dat mooie eten de herfst en de winter door. Met mooie kleuren op je bord, kleuren die door de zon tot stand zijn gekomen. Dat heeft ook weer zo veel voordelen voor je gezondheid.”

Kun je daar wat meer over vertellen?

“Al dat zongerijpte eten bevat essentiële suikers, die zijn van zo'n groot belang voor onze gezondheid. De herfst is natuurlijk ons virusseizoen. Dan is het cruciaal dat we genoeg beschermende voedingsstoffen en die essentiële suikers krijgen. Die suikers zorgen ervoor dat als er een virus het lichaam binnenkomt, alle cellen acuut worden gewaarschuwd. Het hele immuunsysteem gaat dan als de brandweer aan de slag. Bovendien bevat het onbespoten fruit van nu, door de droge zomer en felle zon, ongetwijfeld meer antioxidanten. Het heeft immers moeten vechten voor zijn leven en bevat daardoor meer beschermende stoffen dan fruit dat 'gepamperd is'. Het fruit is over de hele linie ook wat kleiner gebleven. Kleine gewassen bevatten relatief meer antioxidanten dan grote gewassen.”

Wat zijn de meest optimale omstandigheden om al het mooie voedsel te kunnen ontvangen?

“Allereerst is oogsten in het geëigende seizoen van belang. Vervolgens dat je die oogst op een zo mooi mogelijke manier conserveert. Invriezen kent iedereen wel, maar denk ook aan fermenteren, drogen, pickelen en wecken. Verder is rust een belangrijke voorwaarde om voeding optimaal te kunnen benutten. Haastig eten vind ik niet alleen respectloos naar Moeder Natuur en de producenten, die zulke mooie producten voor ons maken die wij hap-slik-weg voor de televisie weg kauwen, maar voor je spijsvertering is eten met aandacht ook een van de meest belangrijke dingen. Onze spijsvertering reageert op onze zintuigen, op mooi eten, mooie kleuren en heerlijke geuren. Daardoor krijg je trek en wordt je hele spijsverteringssysteem geïnformeerd: er komt eten aan! Er worden dan spijsverterings- ►

enzymen aangemaakt die dus uiteindelijk voor de vertering zorgen. Maak van je bord daarom altijd een prachtig kunstwerkje.”

“Een groot deel van onze spijsverteringsklachten komt ofwel omdat het eten eigenlijk niet geschikt is om te ontvangen, door alle bewerkingen en stoffen waar zeker onze darmen moeilijk mee om kunnen gaan, ofwel omdat onze spijsvertering niet paraat is om het eten te ontvangen. In de herfst zijn we bijvoorbeeld vaak ‘druk druk’. Onder invloed van stress maken we minder maagzuur aan met alle gevolgen van dien voor de vertering van voedsel. Alles wat je niet kunt ontvangen, verdwijnt grotendeels onverteerd de toiletpot in. Dat maakt je dan een dure kostganger. En, het is echt niet de enige oorzaak, maar de kans dat onze darmen een rol spelen bij winter- en herfstdepressies, is groot. Minder zon betekent minder serotonine en daarmee vaak een slechtere darmperistaltiek en verminderde darmgezondheid. Dit geeft dan weer een grotere kans op depressie.”

Veel mensen voelen zich inderdaad vaak somber in de herfst. Wat kunnen we daar zoal aan doen met voeding van het seizoen?

“Er zijn veel ondersteunende voedingsmiddelen. Pompoenen zijn geweldig voor de serotonine-aanmaak. Of neem de zaden en pitten die de herfst levert, een geweldige bron van tryptofaan, de voorloper van serotonine. En niet alleen voeding, maar ga ook naar buiten. Uit onderzoek blijkt dat maar liefst 60% van de kinderen angstig en gestrest is en niet lekker in zijn vel zit. Laat die kinderen de natuur in gaan! Al na een half uur daalt je stressniveau. En je serotoninegehalte stijgt door buiten te zijn. Met ons chronische verhoogde stressniveau kunnen we überhaupt slecht ontvangen. Geen voedingsstoffen, maar ook geen emoties en mooie dingen. We vervlakken, krijgen minder compassie en worden individualistisch. De natuur ingaan, wat kun je wel en niet eten, is wat we kinderen vanaf de lagere school zouden moeten leren.”

Wat kun je verder in de herfst eten om je immuunsysteem te ondersteunen?

“Denk dan bijvoorbeeld aan aardpeer, schorseneer en pastinaak. Daarin vind je de prebiotische stof inuline die geweldig is voor je darmen, de basis van je immuunsysteem. En ze kosten bijna niets. Door de droogte hebben dit jaar veel ‘onkruiden’ het fantastisch gedaan. Denk aan smakelijke, chlorofylrijke en voedzame kruiden als melde, brandnetel, knopkruid en rode klaver.”

Eigenlijk moeten we onszelf meer verbinden met de natuur.

“Precies, laten we weer meer eten en leven volgens de seizoenen. Eet in het najaar van de koude grond. En vul dat aan met de leuke zomerproducten die je hebt gehamsterd. Het jagen en verzamelen is toch een soort oerbehoefte. En het mooie van met eten bezig zijn, is dat het ook verbindt. Hoe modern we ook zijn, we zijn toch gewend aan een tribe. Ik gun onszelf deze herfst dan ook veel sociale contacten. Samen koken en aan tafel. Want serotonine krijg je niet alleen van de zon en voeding, maar ook van echt met elkaar in verbinding zijn!”



Over Rineke Dijkstra

Rineke Dijkstra is van origine natuurgeneeskundige en orthomoleculair voedingstherapeut. Anno nu is zij in het dagelijkse leven vooral auteur, groendoe-ner, productontwikkelaar en samen met haar man Jan de aanjager van hun Agroforestry-project Heerlijk Westerwolds Land.

”Neem de zaden en pitten die de herfst levert, een geweldige bron van tryptofaan”





"Het antwoord zit in jezelf, in
jouw innerlijke juiste handelen.
Daar staat de Michaëlstijd voor"

Michaël: uit innerlijke kracht het goede doen



door:
Sanne Verhoeven

De herfst kondigt zich aan... Geel en bruin gekleurde bladeren dwarrelen op de grond. Jaszakken vullen zich met de eerste herfstschatten. We genieten van de oogst en de vruchten van het land. 's Morgensvroeg is het langer donker. Het weer is onstuimig en de avond kleurt spectaculair rood. In de zomer piekt alles en lijkt de natuur verliefd. We genoten van de zon en waren vooral naar buiten gericht. Nu neemt de natuur ons mee in een ander ritme. De herfst nodigt ons uit weer meer binnen te leven, het rustiger aan te doen en onze innerlijke wereld te betreden. Dit naar binnen trekken kan soms, net als het weer en de tijd waarin we leven, onstuimig of confronterend zijn. In de herfst, op 29 september, wordt op veel plaatsen het Michaëlsfeest gevierd. De natuur, de herfsttijd en Michaël, wat hebben die ons te zeggen?

Odin opgericht op Michaëlsdag

Ik duik terug in de tijd met Koos Bakker, die 39 jaar geleden betrokken was bij de oprichting van Odin op Michaëlsdag. "Dat Odin exact op 29 september is opgericht, ging helemaal niet zo bewust. Het initiatief van Odin rijpte in de zomermaanden en toen de dag naderde om ons te registreren was het een mooie toevalligheid dat dit samenviel met Michaëlsdag. Voor mij hangen Odin, de herfsttijd en Michaëlstijd met elkaar samen. Enerzijds is het oogsttijd, voor Odin een hoogtepunt in het jaar. Maar dit seizoen brengt van nature ook een ritme mee waarin de mens weer meer bij zichzelf kan komen. Er wordt iets aangewakkerd in ons dat gaat over onze innerlijke waarden, wilskracht en moraliteit."

De kracht in de ziel van de mens wekken

"Je zou kunnen zeggen dat Michaël, de aartsengel van de wil en het handelen, staat voor het wekken van een kracht in de ziel. Een kracht om uit innerlijke vrijheid te kiezen om het juiste, het goede te doen. Dit heeft alles met Odin te maken. Odin is een organisatie die mensen de gelegenheid geeft

om vanuit eigen afweging, in vrijheid en het besef van de noden van de wereld, waarden te ontwikkelen en verbinding te maken. Of je nu tuinder, leverancier, medewerker of consument bent. Als iemand een besluit neemt om biodynamische voeding te produceren of te eten is dat een innerlijk gevoelde noodzaak. Als coöperatie scheidt Odin de mogelijkheid om solidair te zijn met anderen, om zorg te dragen voor mens, dier én een vruchtbare gezonde aarde."

Michaël als tijdsgeest

"Mensen voelen zich in deze hectische tijd soms machteloos en zoeken naar zinvolle perspectieven waarmee ze zich kunnen verbinden. Ze zoeken verdieping en vragen zich af wat juist is om te doen. Maar wat is juist? Waar komt dit juiste handelen vandaan? Uit Den Haag? Van een autoriteit? Uit een relatie? Het antwoord zit in jezelf, in jouw innerlijke besluiten tot handelen. Daar staat de Michaëlstijd voor. En dit aspect wordt aangesproken in ieder mens in deze tijd. Michaël als tijdsgeest wil dat aanmoedigen. Daar staan de Michaëlstijd en Odin voor."

Engelenweek

Rudolf Steiner spreekt van 7 aartsengelen die om de beurt gedurende ongeveer 350 jaar de mensheid begeleiden. Om en om geven Michaël (zondag/zon), Gabriël (maandag/maan), Samaël (dinsdag/Mars), Rafaël (woensdag/Mercurius), Zachariël (donderdag, Jupiter), Anaël (vrijdag/Venus) en Orifiël (zaterdag/Saturnus) een impuls die samenhangt met hun planeetsfeer. Op dit moment bevinden wij ons in het tijdperk van Michaël, dat is ingezet rond 1880.

Ontvang de herfst oogst

In het najaar kunnen we in overvloed genieten van de kracht van de natuur. Paddenstoelen schieten uit de grond, karren vol pompoenen komen van de akkers en de oogstkisten worden gevuld met knapperige appels. Het zaad uit de doorgesloten groenten van Odin boerderij De Beersche Hoeve wordt geoogst voor een nieuwe generatie zaadvaste gewassen. De natuur weet het wel en geeft ons iedere dag weer cadeautjes. Genieten in dankbaarheid dus van al het lekkers dat de aarde ons geeft!



door:
Marina de Smit



Appeltaartmix Grainfield

Appels in overvloed, dus tijd om je huis te vullen met de geur van verse appeltaart. De tarwebloem van deze Groningse mix komt van biologisch graan dat ambachtelijk wordt gemalen op molenstenen. Meer smaak, meer vezels en meer voedingsstoffen.

Allos pompoen-gemberspread

Dit smeerseltje is niet alleen lekker als broodbedekker, maar is ook als dip super geschikt. Gemaakt van vers geoogste pompoen en gember. De grondleggers van Allos begonnen in 1974 in Duitsland met een zelfvoorzienend bijenproject. Sinds die tijd maken zij op ambachtelijke wijze plantaardige bio-groentespreads.



Pompoen

Wat is de herfst zonder pompoenen? Mooi van kleur, goed te bewaren en in de keuken een manasje van alles. Stampot, soep, chutney of gegrild met knoflook en rozemarijn. Op Odin.nl vind je nog véééél meer recepten met pompoen.

Scamorzetti affumicate

Deze ambachtelijk gerookte mozzarella komt uit Italië en is zo'n kaasje dat je geproefd móet hebben! Je kunt 'm koud eten, in blokjes door een stampot doen of in z'n geheel even warm maken in de oven. Lekker met knapperig brood en een goed glas wijn.
Delizioso!



Naturel pils 0,0%

De pilsner van Schleicher is gebrouwen met de kracht van de 4 elementen: het water wordt gereinigd door intensief te koken op vuur, vervolgens wordt het aan de lucht gefermenteerd en uiteindelijk zorgt de zwaartekracht van de aarde voor het zakken van de gisten. Vol, strogeel en evenwichtig hoppig en moutig. De kruidige tonen en de aangename bitterheid maken dit bier populair bij kenners.



Appeltjes op hun best

De beste oogsttijd voor appels is oktober. En zo vlak na de pluk zijn ze op hun lekkerst. De winkels liggen nu vol met deze shiny beauties! De appels die je later in het seizoen in de schappen vindt, zijn bewaarappels uit Nederland of komen uit het buitenland.



Chocolatemakers gaan Demeter

Speciaal voor Odin ontwikkelden meesterchocolademakers Rodney en Enver een pure en melkchocoladereep met Demetercacao! Kies tussen puur met zeezout of de lichtere variant met 48% cacao. Beide repen zijn 100% plantaardig en gemaakt met de beste biodynamische ingrediënten.



Organic Action Day

23 September 2022 is door EU-organisatie IFOAM uitgeroepen tot Organic Action Day. Het doel van deze dag is om 25% biologisch akkeroppervlak in 2030 te bereiken. In samenwerking met Biowinkelvereniging hebben we een recept gemaakt voor een lekkere soep met pompoen, appel en gember. Daarnaast hebben we uitgerekend wat de impact is als je deze soep maakt met 100% biologische ingrediënten, maar ook wanneer je hem zou maken met niet-biologische ingrediënten.

De uitkomst is shocking! Als je met z'n vieren 1 keer deze soep eet, bespaar je bijna 30 gram CO² en meer dan 8 liter water. Over impact gesproken! Kijk voor het recept en de hele berekening op Odin.nl/organic-action-day.



In veel bio-winkels zijn de ingrediënten van het recept van 19 t/m 25 september in de aanbieding. Chef-kok Eric van Veluwen heeft speciaal voor Organic Action Day de soep gekookt zodat je hem kunt proeven in de Odin winkels. Je bent van harte welkom om op 23 september even langs te komen voor een proeverij. Laten we samen nóg meer impact maken!

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

Pompoensoep

Recept Organic Action Day

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

Ingrediënten

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

Optioneel

bosui (fijngesneden)
pompoenpitolie
1 handje pompoenpitten
shoyu

Bereiding

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



demeter



Kijk voor meer informatie, inhoud en recepten op Odin.nl

