

Odin

zomermagazine 2022

Prickel je zintuigen

Sekem: van woestijn tot oase

Veilig genieten van de zon

Fenomenologie verrijkt je leven

biologische foodcoop

Odin



Colofon

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, Marina de Smit, Mari den Hartog (eindredactie), Merle Koomans van den Dries (hoofdreductie).

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

Foto's & illustraties: Getty Images: cover, p. 2, 3 en 14. Cobie den Hollander: p. 4. Mari den Hartog: p. 4, 16, 17 en 19. Odin: p. 5. Sekem: p. 6, 9. Janneke Meijer: p. 10, 11, 12, 13 en 24. Ilse Boer: p. 20.

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.

zomer 2022



<i>Nieuws & zo</i>	4
<i>Sekem: van woestijn tot oase</i>	6
<i>Koken met Odin</i>	10
<i>Veilig genieten van de zon</i>	14
<i>Verrijk je leven met fenomenologie</i>	16
<i>Landgoedkaas met smaak</i>	20
<i>Proef de Zomer. Uitbundig genieten</i>	22

Prakkkelend

De geur van aarde als het eindelijk weer geregend heeft na een paar zonnige en droge zomerse dagen. De pittige smaak van een radijsje dat je net vers uit de grond hebt getrokken. Het brommende geluid van zo'n goeie hommel op weg naar zijn holletje in de spouwmuur. De zon die brandt op je huid. Er valt zoveel te beleven, zoveel waar te nemen, maar vaak gaat het ongemerkt aan ons voorbij. Zijn we met onze aandacht bij andere dingen. "Je weet pas wat je mist, als het er niet is", zong De Dijk niet voor niks.

Tijdens mijn schoolperiode op Warmonderhof, opleiding voor biodynamische landbouw, maakte ik kennis met fenomenologie en leerde ik dat je 'de dingen' ook nog op andere manieren kunt waarnemen. Gewoon zonder oordeel, zonder interpretatie, puur als informatie. Mijn eerste fenomenologische opdracht heb ik losgelaten op een aardbeienplant. Superinteressant vond ik het om me zo in die plant te verdiepen waarvan ik de vruchten zo lekker vind. Met zijn uitlopers, bloemetjes, vruchtvorming, het kleuren van de aardbeien. Daarom vind ik het heel leuk dat fenomenoloog Wolter Bos ons in dit Zomermagazine een beetje op weg helpt naar een andere manier van waarnemen.

En wie weet word je nog meer geprikkeld door het verhaal over de biodynamische katoen van Sekem en zorgt dat voor stof tot nadenken. Ontdek je dat een goede zonnebrandcrème kiezen echt wat aandacht vraagt. En krijg je zin om aan de kook te gaan met de zonnige recepten van Janneke. Hoe dan ook, geniet van de zomer want voor je het weet is hij voorbij. En laat je verrassen!

Merle Koomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin

Nieuws & zo

Odin leden aan het woord

Sinds 2018 zijn Gerda & Adri (beiden 71) lid van coöperatie Odin.

Hoe begon dat zo voor jou Gerda, jouw liefde voor bio?

"Vanuit mijn gevoel... Ik had vroeger graag willen studeren aan de biodynamische opleiding Warmonderhof, maar dat liep anders. Toen de kinderen groot waren ben ik me er weer meer in gaan verdiepen en begonnen als vrijwilliger voor BioNext om zo biologisch bekend te maken bij een groter publiek. Nu Adri met pensioen is heeft hij ook het bio-virus overgenomen, haha! Zo zijn we naast Demeter-vrijwilliger ook regelmatig te vinden op biodynamische boerderijen voor bijvoorbeeld Toekomst Zaaien, doen we mee aan bijna alle activiteiten van de Odin imkerij en kennen ze ons al goed op Odin boerderij De Beersche Hoeve."



Wat spreekt jullie aan in Odin?

"De filosofie. Voeding met kracht voor eerlijke prijzen en zoveel mogelijk uit Nederland. Omdat we veel boeren inmiddels kennen vinden we het ook heel fijn om bij jullie in de winkels te zien van welke boerderij het gewas komt."

Van welk product genieten jullie het meest?

Adri: "Wij gaan voor zoveel mogelijk Demeter-producten en alle versproducten die van Nederlandse bodem komen."



Mooie Meimaand Bijmaand

Met 5 excursies naar Odin bijenvolken op bijzondere biologische en biodynamische boerderijen hebben we een prachtige Meimaand Bijmaand gehad. We werden hartelijk welkom geheten door de boeren die ons rondleidden over hun boerderij en lieten zien hoe de aanwezigheid van de bijenvolken bijdraagt aan de biodiversiteit op hun land. Odin imker Jos Willemse nam tientallen deelnemers uit alle leeftijdsgroepen mee in de wereld van de honingbij. De Traay verzorgde daarbij een heerlijke honingproeverij. Ook op het dak van de Kunsthal in Rotterdam waren er excursies naar de Odin bijenvolken. Wil jij onze imkerij ondersteunen? Ga dan naar Odin.nl en word Vriend van de Odin imkerij!

De zon geeft energie

Op het dak van ons distributiecentrum en kantoor in Marum (Groningen) liggen sinds kort 150 zonnepanelen die samen zo'n 48.000 kWh aan stroom per jaar opleveren. Dit is ongeveer de helft van het energieverbruik van het pand op dat moment. De zonnepanelen zijn zo gesitueerd dat ze hun energie verspreid over de dag afleveren en niet op één piekmoment. Na de installatie van de panelen is ook alle nog onzuinige verlichting in het gebouw vervangen door zuinige verlichting.



Tik een eitje, eet een haantje



Een groot deel van de haantjes die jaarlijks wordt geboren bij de fok van leghennen wordt direct na de geboorte verwerkt in diervoeding. En dat zijn er veel want uit een op de twee eieren wordt een haantje geboren. Gelukkig zijn biodynamische pluimveehouders al verplicht om alle hanen op te laten groeien. Dus hou jij ook van een eitje op z'n tijd? Dan ben je ook verantwoordelijk voor een hen en een haan. Hoe? Op Odin.nl/eiereten kun je er meer over lezen en een haantje bestellen.

Wat is de echte prijs van jouw boodschappen?

Bij Odin streven we naar een eerlijke en transparante keten. Wij willen voorkomen dat verborgen kosten worden afgewenteld op natuur, dieren, mensen en toekomstige generaties. Maar het kan nog beter denken we. Op weg naar het winkelschap leggen producten allemaal hun eigen unieke reis af. Bij elk stapje in de keten worden inspanningen gedaan en wordt waarde opgebouwd. We zitten met biologisch op de goede weg, maar zelfs daarbij kunnen tijdens de reis nog negatieve effecten optreden. Bijvoorbeeld onderbetaling, CO₂-uitstoot, gebruik van water en landbouwgrond, of de uitputting van grondstoffen als metalen, gas en olie. Nu is er de mogelijkheid om die verborgen kosten inzichtelijk te maken voor biologische producten en True Price Organisation helpt ons daarbij. Samen met een aantal biologische speciaalzakenwinkels doen we mee aan een pilot, waarbij van vijf producten de verborgen kosten worden toegelicht in de winkel. We zijn erg benieuwd naar de reacties! Kijk voor de deelnemende winkels en meer info op Odin.nl/trueprice.



”Bij biodynamische katoenteelt
zijn pesticiden, kunstmest
en genetische modificatie
niet toegestaan”



Sekem: van woestijn tot oase



door:
Sanne Verhoeven
& Marina de Smit

Dankzij hoop, moed en doorzettingsvermogen is een droog stuk woestijn in Egypte nu een bloeiende oase vol leven en biodiversiteit. Ruim 45 jaar geleden kocht dr. Ibrahim Abouleish ten noordoosten van Cairo zeventig hectare woestijngrond waar hij het initiatief Sekem ('levenskracht van de zon') startte. In 2022 worden hier biodynamische kruiden, fruit, groenten en andere gewassen geteeld, mensen opgeleid en is er ruimte voor (speciaal) onderwijs en een eigen medisch centrum. De kring mensen die deelneemt aan deze 'Economy of Love' groeit nog elke dag en inspireert velen om ook op andere plekken in Egypte te starten met biodynamische landbouw. Je kent Sekem misschien al van de heerlijke kruidentheeën, dadelsnacks en sesambars. Daarnaast produceren ze ook duurzaam katoen en zijn ze daarmee de absolute pionier van de biologisch-dynamische katoenteelt in de wereld.

"Diep in mijn binnenste leefde een beeld: midden in een zandwoestijn zie ik mij water uit een bron scheppen. Behoedzaam plant ik bomen, kruiden en bloemen en drink hun wortels liefdevol met het kostbare nat. Het koele bronwater lokt dieren en mensen, die er zich verkwikken en laven. Bomen bieden schaduw, het land wordt groen. Bloemen verspreiden hun geur, insecten, vogels en vlinders tonen hun overgave aan God, de Schepper, als spraken ze de eerste soera van de Koran. En de mensen – die deze stille aanbidding van God gewaar zijn – tonen zorg en respect voor al het geschapene, als weerspiegeling van de paradijs tuin op aarde."

Dr. Ibrahim Abouleish, 1937-2017

Werken aan een betere wereld doe je vanuit je hart. En precies vanwege die reden is er bij Sekem veel aandacht voor creativiteit en zelfontplooiing. Zo wordt 10% van de bedrijfsopbrengst besteed aan sociale en culturele ontwikkeling. De leerlingen en medewerkers krijgen cursussen in muziek, toneel, beeldende kunst en euritmie aangeboden om zo hun persoonlijke potentieel te ontwikkelen. Ibrahim Abouleish omschreef het in zijn visie als 'duurzame ontwikkeling van een toekomst waarin ieder individu zijn of haar potentieel kan ontplooiën, mensen samenleven in sociale vormen die de menselijke waardigheid weerspiegelen en waarin al het economisch handelen gericht is op het versterken van ecologische en ethische principes.'

Een voorbeeld voor de wereld

Met Sekem heeft Ibrahim iets voortgebracht dat een model kan zijn voor menselijke, sociale en economische ontwikkeling. Deze levendige gemeenschap, die werk verschaft aan meer dan 2000 mensen, heeft sinds 1977 al meer dan 700 hectare woestijnland in cultuur gebracht. Dat is hard nodig, want de bevolking en de voedselbehoefte in Egypte groeien snel en het areaal vruchtbaar land neemt enorm af. In 2019 is Sekem dan ook begonnen met een nieuw project: in de oase Wahaat El-Bahareya, 300 km ten zuidwesten van Cairo, wordt door de community hard gewerkt om 63 hectare woestijngrond te cultiveren op biodynamische wijze. Sekem richt zich momenteel op hun toekomstvisie voor het jaar 2057. Zo wordt onder meer gestreefd naar 100% duurzame, CO₂-neutrale en eerlijke landbouw, een circulaire economie en een holistische onderwijsvisie voor heel Egypte.

Katoen... stof tot nadenken

In 1990 overtuigde Sekem de Egyptische regering ervan dat katoenteelt zonder chemische bestrijdingsmiddelen mogelijk was. Die middelen werden met vliegtuigen over het land van de burens verspreid en maakten de biologische kruidenteelt van Sekem gecompliceerd. Dit resulteerde in een reductie in het gebruik van chemische bestrijdingsmiddelen van 90% op 400.000 hectare Egyptische landbouwgrond en een toename van de opbrengst van 30%. ►

De katoenplant is erg gevoelig voor ziektes en ook zijn allerlei beestjes er dol op. Om deze problemen te bestrijden worden er in de reguliere katoenteelt veel giftige bestrijdingsmiddelen gebruikt. Deze worden vaak met vliegtuigen gespreid over de velden, waardoor er uitwaaiing van de giftige stoffen naar de omliggende dorpen plaatsvindt. Wereldwijd wordt een kwart van alle pesticiden gebruikt voor katoenteelt. Dit is heel slecht voor de natuur en voor de gezondheid van de mensen die dagelijks op en om de velden aan het werk zijn.

Biodynamisch in iedere vezel

Bij de biodynamische teelt van katoen zijn pesticiden, kunstmest en genetisch gemodificeerde zaden niet toegestaan. Het oogsten gebeurt altijd met de hand, net als het verwijderen van onkruid. Om het gewas te beschermen en schadelijke beestjes te bestrijden, worden natuurlijke middelen ingezet zoals insecten en plantenextracten. Langs de randen van de katoenvelden worden planten neergezet waar de 'goede' insecten graag verblijven. Verder worden plantenresten na de oogst verwijderd om schade door schimmels te voorkomen en wordt er uitsluitend natuurlijke compost gebruikt. Daarnaast wisselen de boeren de teelt af met bijvoorbeeld graan en mais. Zo blijft de bodem vol gezonde voedingsstoffen waardoor ziektes en onkruid minder kans krijgen. Beter voor de natuur en ook voor de gezondheid van de katoenboeren en de bewoners van de omliggende dorpen. De katoenproducten van Sekem zijn verantwoord en met liefde gemaakt. Uiteindelijk dus beter voor iedereen.



Sparen voor korting op biodynamisch katoen

Reguliere katoenteelt heeft een grote negatieve impact op mens en natuur. En de werkomstandigheden in de textielindustrie zijn vaak te gek voor woorden. Bij Odin willen we dat dit verandert en daarom starten we met de verkoop van handdoeken, haak- & breigaren en veelkleurige originele knuffels van 100% biodynamisch katoen, die onder goede en gecertificeerde arbeidsomstandigheden door Sekem gemaakt worden. Tot en met 31 juli kun je sparen voor korting op de handdoeken. Kijk voor meer informatie op Odin.nl/sekem of vraag ernaar in jouw bio-winkel.



“Leerlingen en medewerkers krijgen cursussen in muziek, toneel, beeldende kunst en euritmie om zo hun potentieel te ontwikkelen”



Koken met Odin

Uitbundig genieten, daar hou ik wel van. Vooral van de mooie momenten samen met andere mensen, zolang dat kan. En als je dan lekker aan het eten bent is dat dubbel genieten! De zomer is ook bij uitstek de periode om te genieten, niet alleen van je smaakpapillen, maar van alles wat de natuur te bieden heeft. Ik vind het dan leuk om ook even door de bloeiende tuin heen te lopen en wat eetbare bloemetjes te plukken voor door het eten. En dan een glaasje wijn erbij... Genieten maar!



door:
Janneke Meijer

Regenboogrolletjes

Porties: 4 porties
Voorbereiden: 20 minuten
Bereiden: 30 minuten
Totaal: 50 minuten

Ingrediënten

100 g wortel of abrikoos
100 g mango en/of nectarine of gele paprika
100 g rode paprika en/of radijsjes
100 g avocado, groene paprika, bosuitjes, komkommer, basilicum of koriander
100 g rode biet, choggiabiet, rode kool en/of sangokiemen
100 g tofu, gemarineerd in wat tamari en knoflook
8 grote snijbietbladeren

Bereiding

1. Begin met het snijden van alle groenten. Wortel, komkommer, vruchten en avocado kun je in luciferdunne reepjes snijden. Bietjes kun je ook raspen, of gekookte bieten in reepjes snijden. Kiemen en kruiden kun je heel laten natuurlijk.
2. Snij de tofu in 1 cm dikke reepjes en bak in hete olie knapperig. Laat uitlekken op keukenpapier.
3. Breng een pan water aan de kook.
4. Hou de snijbietbladeren vast aan het steeltje en dip ze heel even in het hete water. Laat elk blad omgekeerd op een theedoek uitlekken
5. Snij de steel en harde nerf er af en probeer het blad een beetje rechthoekig bij te snijden.
6. Beleg, net als bij sushi, de bladeren met de groente, het fruit en de tofu.
7. Rol op en snij deze rolletjes doormidden of in drieën of vieren als je hele grote bladeren hebt.
8. Leg op een mooie schaal en serveer eventueel met een lekkere miso-dip.

Tip: roer voor de dip 2 el witte miso, 1 geperste knoflookteen, 1 el tahin, 1 el citroensap, 1 el tamari, 1 tl geraspte gember en evt. wat water door elkaar.



Gazpacho van radijs en komkommer met rokerige olie

Porties: 4 porties
Vorbereiden: 20 minuten
Bereiden: 1 uur wachttijd
Totaal: 1 uur en 20 minuten

Ingrediënten voor de gazpacho

2 komkommers
1 bosje radijs
1 ui
1 teen knoflook
beetje bietensap
200 ml vegan of Griekse yoghurt
2 el rodewijnazijn
evt. wat agavesiroop of ander zoetje
400 g (= 1 blik) boterbonen
peper en zout

Ingrediënten voor de olie

100 ml milde olijfolie
1 tl gerookte paprikapoeder
mespuntje chilipoeder
mespuntje zout

Bereiding

1. Schil de komkommers en verwijder de zaadjes. Maak de radijsjes schoon, gebruik het loof bijvoorbeeld in een pesto. Pel de ui en de knoflookteen.
2. Snij komkommer, radijs, ui en knolookteen in grove stukken en doe in een blender of keukenmachine met yoghurt, azijn, siroop, bonen en een beetje zout en peper.
3. Maal alles fijn tot een romige soep. Ik vind de roze en groene spikkeltjes erin leuk, maar als je een heel gladde gazpacho wilt, kun je hem nog door een zeef roeren. Proef! De balans tussen zuur, zout en zoet moet je misschien even aanpassen.
4. Zet zeker een uur koud weg.
5. Maak intussen de olie: klop alle ingrediënten daarvoor door elkaar in een kommetje.
6. Als de soep ijskoud is, dien je hem op in kleine glaasjes of kommetjes, drup er wat van de olie in en nog een sliertje yoghurt. Eventueel kun je er leuke eetbare bloemetjes, verkruimelde fetofeta, basilicum en zwart sesamzaad in strooien.



Tuinbonen van de barbecue met ingelegde-citroendip

Porties: 4 porties
 Voorbereiden: 10 minuten*
 Bereiden: 30 minuten
 Totale tijd: 40 minuten

*Let op: de ingelegde citroenen moet je wel ongeveer 4 weken van tevoren maken!

Ingrediënten voor de bonen

1 kg tuinbonen
 olijfolie

Ingrediënten voor de ingelegde citroen

5 of 6 citroenen
 ongeveer 500 g zeezout
 2 laurierblaadjes
 1 el tijmblaadjes en wat peperkorrels

Voor de dip meng je de volgende ingrediënten door elkaar:

fijngesneden schil van 1/2 ingelegde citroen
 3 el (vegan) mayonaise
 1 el citroensap
 peper uit de molen

Bereiding

1. Wrijf de tuinbonen in met olijfolie.
2. Leg ze op een hete barbecue en laat ze 20 minuten poffen, keer ze halverwege. De peulen moeten goed geblakerd zijn.
3. Leg ze op een grote houten plank en serveer ze met de citroendip, die je als volgt maakt (let op: de ingelegde citroenen moet je wel 4 weken van tevoren maken).
4. Snij daarvoor de citroenen aan de bovenkant in, eerst halveren, maar niet helemaal door. Dan nog een keer halveren, zodat je 4 kwarten krijgt, die aan de schil nog aan elkaar zitten.
5. Stop die kwarten vol met zout.
6. Leg de citroenen, goed dicht tegen elkaar aan, in een brandschone, goed afsluitbare weckpot en stop hier en daar de kruiden en de peperkorrels erbij. Schep er nog 2 el zout bij en vul aan met gekookt water.
7. Zet een maandje weg op een donkere plek.
8. Deze citroenen (gebruik alleen de fijngesneden schil) zijn ontzettend lekker door salade, couscous of rijstschotels, maar dus ook door wat yoghurt of mayonaise.



Honingijs met lavendel en kamille

Porties: 1 liter ijs
Vorbereiden: 20 minuten
Bereiden: 5 uur wachttijd
Totaal: 5 uur en 20 minuten

Ingrediënten voor het ijs

400 ml slagroom
250 ml volle melk
1 vanillestokje
200 ml honing
6 eidooiers
2 el lavendelbloemen (kan ook gedroogd)
1 el kamillebloemen

Ingrediënten voor de koraalcrunch-wafels

60 ml olie
50 ml water
10 g bloem
snuf zout
1 tl bietensap

Bereiding

1. Doe de melk en de room met de bloemen en het vanillestokje in een pannetje.
2. Breng langzaam aan de kook en neem dan direct de pan van het vuur.
3. Laat de bloemen ongeveer een uur trekken.
4. Zeef de bloemen eruit door het roombloemenmengsel door een zeef te gieten.
5. Klop honing en eidooiers in een kom schuimig. Schep er 2 el van de gearomatiseerde room door en meng door elkaar. Voeg de room langzaam toe.
6. Verhit nu het mengsel in een pan tot het warm is, maar laat niet koken!
7. Roer met een pollepel tot het roommengsel op de lepel blijft liggen als dikke vla.
8. Laat daarna volledig afkoelen.
9. Schenk de vla in een diepvriesdoos en zet ca. 4 uur in de vriezer of draai er ijs van in de ijsmachine.
10. Voor de optionele koraalcrunch-wafels klop je alle ingrediënten goed door elkaar.
11. Verhit een koekenpan op hoog vuur. Schep er 1 el beslag in en doe het vuur laag.
12. Het begint nu te bruisen, wacht totdat dat afneemt. Voorkom dat de randen te donker worden.
13. Haal met een spatel voorzichtig van de bodem. Keer nog een keer om, nog heel even verder bakken en schep uit de pan.
14. Laat uitlekken op keukenpapier.
15. Serveer de bolletjes ijs met bessen of bramen en de wafeltjes.



Veilig genieten
van de
ZON



Wat zit er in die fles?



door:
Claartje Salzmänn

De zomer is het hoogseizoen voor zonnebrandcrème. Maar de laatste tijd is er veel discussie over gevaarlijke stoffen die daarin zitten en of het verstandig is om te smeren. Maar niet smeren geeft ook risico's, van verbranding tot huidkanker. De vraag is dus: waar let je op als je een zonnebrandcrème uitzoekt? Het antwoord is helaas ingewikkelder dan gehoopt...

Dierproefvrij?

Vroeger werden talloze proefdieren gebruikt om te kijken of producten die je op je huid smeert wel veilig zijn. Gelukkig geldt er sinds 2013 in Europa een verbod op het testen van cosmetica op proefdieren. Het blijft nog steeds opletten, maar de meeste Europese zonnebrandcrèmes zijn dus dierproefvrij. Bij de zonnebrandcrèmes die we bij Odin aanbieden kun je daar zeker van zijn.

Wat spoel je af in het milieu?

In zo'n klein flesje zonnebrandcrème zitten tal van ingrediënten met vaak onuitspreekbare namen. Naast olie en was bestaat de crème voor 25-40% uit een mix van uv-filters. Er zijn chemische filters, die de zonnestralen opnemen. Daarnaast zijn er fysische, minerale filters, zoals titaniumdioxide en zinkoxide. Deze filters beschermen door zonnestralen te blokkeren of te reflecteren.

Paulien van der Geest, cosmeticaexpert bij de onafhankelijke voorlichtingsorganisatie Milieu Centraal: "Over de schadelijkheid van de stoffen in zonnebrand is helaas nog maar weinig bekend. Er wordt wel wat onderzoek gedaan naar een aantal stoffen, maar het enige wat we tot nu toe echt kunnen vaststellen is dat de stof oxybenzone schadelijk is voor het koraalrif. Dit chemische uv-filter zorgt ervoor dat jouw huid beschermd is tegen de ultraviolette straling van de zon, maar zorgt er ook voor dat het koraal door verbleking in gevaar

komt. We weten helaas nog niet hoeveel effect het heeft op de Nederlandse natuur, daar wordt nog onderzoek naar gedaan."

Effect op jouw gezondheid?

Voornamelijk over het gebruik van uv-filters in nanovorm (superkleine deeltjes) is veel discussie onder wetenschappers. Nanodeeltjes titaniumdioxide en zinkoxide kunnen in zonnebrandcrème zitten. Door de nanodeeltjes zijn de crèmes goed smeerbaar en houd je geen witte laag over op je huid. Maar er is nog verdeeldheid over de vraag of de nanodeeltjes in de huid kunnen trekken en zo ja, of ze dan schadelijk zijn. Grootste zorg is er echter over de nadelige effecten op de gezondheid bij het inslikken of inademen van de nanodeeltjes. Gebruik je een spray, spray dan beter niet in je gezicht maar smeer de crème uit met je handen. De zonnebrandcrèmes die Odin aanbiedt bevatten minerale uv-filters zonder nanodeeltjes. De uv-filter blijft dus op je huid en trekt er niet in. Nadeel is dat je bij sommige crèmes wat wittig kleurt.

Tot slot kunnen zonnebrandmiddelen net als andere verzorgingsmiddelen microplastics bevatten. Die kunnen niet alleen schade brengen aan het milieu, maar ook aan je gezondheid. Producten met een van de volgende labels mogen geen microplastics bevatten: Europees ecolabel, Demeter, Nordic Swan label, Cosmos organic, Natrue en Zero plastics inside. Ook goed om op te letten dus!

Bescherm je huid

De verwachting is dat er in de komende jaren meer bekend wordt over de effecten van zonnebrandcrèmes op mens en natuur. Hoe dan ook is het belangrijk om je huid goed te beschermen tegen de zon, met name op de momenten dat die het sterkst is. Beperk het aantal uren in de zon. Bescherm jezelf ook met kleding, zonnebril en een hoofddeksel. Gebruik (ecologische/minerale) zonnebrandcrème, draag uv-werende kleding of zoek de schaduw op. En vergeet niet de zon dankbaar te zijn voor alle goede dingen die zij brengt!

A man with glasses, wearing a red polo shirt and light blue trousers, stands in a lush green field. He has binoculars hanging from his neck and is looking upwards towards a large, leafy tree. The field is filled with green grass and several bright yellow dandelions. The background is a dense canopy of green leaves, with a glimpse of a building or structure visible through the branches.

“Fenomenologie is een manier om je relatie met de wereld, vooral met planten en dieren, inniger te maken”

Verrijk je leven met fenomenologie



door:
Mari den Hartog

Een manier van ervaren die je wereld verrijkt en verdiept? Een intiemere relatie met de natuur om je heen? Ik spreek fenomenoloog Wolter Bos langs de gracht van het waterliniefort Werk aan het Spoel, bij Culemborg, tussen de essen en bloeiende struiken. Hij neemt mij mee in de wereld van de fenomenologie.

Wat is fenomenologie?

“Het zijn manieren om je relatie met de wereld, vooral met planten en dieren, inniger te maken. Maar je kunt ze ook toepassen in de psychologie, op vrije scholen of in de kunstbeschouwing. Ik ben het meest thuis in de fenomenologie van planten, dieren en landschappen. In de fenomenologie probeer je een objectieve ervaring te hebben, die toch geen afstand schept en geen vervreemding geeft. En dat begint natuurlijk met waarnemen. Normaal is het zo dat als je iets waarneemt, zoals die waterlelies daar in de gracht, dat die dààr zijn, op het water. Je wijst dan al naar iets dat buiten je staat, dat als het ware tegenover je staat.”

Hoe kun je op een fenomenologische manier waarnemen?

“Dan doe je in vier stappen. Je begint met wat ik noem geïntensiveerd waarnemen. De kennis die je al hebt over die waterlelies en je vooronderstellingen daarover schuif je even opzij. Je bent vooral bezig met open waarnemen. Maar in die openheid breng je wel vastigheid aan door ook daadwerkelijk vast te stellen wat je ziet. Je vergelijkt bijvoorbeeld de bovenkant van een waterlelieblad met de onderkant. Of je kijkt naar waar die steel eigenlijk precies vast zit aan dat blad. En waar komt die steel trouwens vandaan?”

“De tweede fase is ook actief: je voorziet dat wat je bekijkt van context door te vergelijken.

Je vergelijkt de waterlelie met bijvoorbeeld andere drijvende waterplanten zoals de gele plomp en de kikkerbeet. En je vergelijkt ze misschien met planten die niet op, maar in het water groeien. Of zoals bij het fluitenkruid hier, dat je al die verschillende bladvormen van die ene plant met elkaar vergelijkt. Je zoekt naar de relaties van jouw object met andere objecten en dan gaan die verschillende objecten samen een soort beeld vormen. Je merkt dat ze iets met elkaar hebben.”

“In de derde fase moet je nog wel aandachtig zijn, maar je bent niet meer bezig zelf te verzamelen of te bedenken. Je kijkt naar wat nu optreedt als beleving. ‘Wat zegt dit mij’, zou je als vraag kunnen hebben. Je geeft de ruimte aan gevoelens en belevingen en associaties en gedachten. Je probeert je primaire ervaring, zoals dat je het saai of juist geweldig vindt, een beetje terzijde te schuiven, zodat het vanbinnen stil blijft en dan merk je dat je ook belevingen hebt die iets met de wereld te maken hebben. Dus over de vorm van de waterlelie bijvoorbeeld of die bijzondere kwaliteit van het gladde oppervlak van het blad op dat gladde watervlak. Dat ligt zo dicht bij elkaar eigenlijk. Het invoegen in het horizontale dat een waterlelie doet. Het helemaal verbergen van die zelfstandige verticale as. Dat zijn toch eigenlijk kwaliteiten die je beleeft en die iets zeggen over zo’n plant. ►



Over Wolter Bos

“Ik ben van 1950, dus gepensioneerd. Ik kreeg al toen ik 12 of 13 was de klik met de natuur. Van daaruit ben ik biologie gaan studeren. En omdat ik de Vrije School leerde kennen heb ik ook deze fenomenologische benadering leren kennen. Dat leidde er toe dat ik ben gaan studeren bij Jochen Bockemühl. Ik schrijf boeken over fenomenologie en geef cursussen. Als je geïnteresseerd bent kun je je melden via Fenocursus@gmail.com.”

“Na de derde fase kunnen er nog stappen volgen, maar dat wordt heel individueel. Als het gelukt is om je in die eerste twee stappen te verbinden met de plant of het dier en om in die derde stap ook werkelijk luisterend te zijn, kom je in dat luisteren vanzelf op een idee over wat dan een vervolg kan zijn. En dat is iets wat je moet laten ontstaan in het moment. De ontmoeting kan dan nog intensiever worden.”

Heb je een voorbeeld uit je eigen ervaring van de vierde fase?

“Bijvoorbeeld een situatie met een braamstruik. De jonge vruchtjes zijn hard groen van kleur en ook hard van substantie. Bij de iets oudere vruchtjes komt er dat prachtige rood in en zijn ze ook wat meer gezwollen. En vervolgens worden ze natuurlijk zwart. Dat liet deze struik mij allemaal zien. En dan is er natuurlijk ook de waterigheid en de zoetheid van de zwarte vruchtjes en die groene dingetjes zijn natuurlijk zuur. Dus je gaat van zuur naar zoet en je gaat van groen via rood naar zwart. En je gaat ook van een rechtopstaand groen gewas naar een hangend zwart, want die vruchtjes worden natuurlijk zwaar. Er komt daardoor een heel andere verhouding tot onder en boven. Dat had ik dus allemaal beleefd, bekeken en vastgesteld, en daar zit ook dat vergelijken in van die stadia van de vruchtontwikkeling. En als je dat een tijdje doet raak je daar vervuld van. Het is gewoon voedend.”

“Als zo’n braam in je eigen tuin staat kun je je afvragen ‘Staat hij hier eigenlijk wel goed of woerkt hij iets te veel?’ En dan kun je ingrijpen. Of als je aan het wandelen was en die braam tegenkwam kun je hem bedanken voor wat je hebt beleefd. Of je kunt wat je ervaren hebt in woorden uitdrukken en zeggen ‘Ik heb dit hier beleefd, zo is het hier.’ Dat zou een voorbeeld van een vierde stap zijn.”

“Met de fenomenologie ontwikkel je vermogens die je normaal niet zo snel ter beschikking staan. En met die vermogens verrijk je jezelf. Je wordt er gewoon blij van en rustiger. Je voelt je vervuld en verruimd.”

Lees het uitgebreide interview op Odin.nl



Odin imker Jos Willemsse over contact met het bijenwezen

“Ik was gebeld door Lizelore Vos over een zwerm honingbijen bij haar boerderij. Dus ik daar naar toe, maar ik kon ze niet vinden. Ik gebruik dan mijn fysieke zintuigen, maar ik stel ook de vraag ‘Waar zijn jullie? Kan ik jullie voelen?’ Ik vond uiteindelijk de zwerm op de grond en ik pakte mijn korf om hem te vangen en ineens stijgt hij op! Ik dacht: ik

raak ze kwijt. Dus ik ging in die opstijgende zwerm staan met de korf omhoog en ik vroeg: ‘Kunnen jullie komen?’ en ik nodigde ze ook uit met handbewegingen. Er gingen er een paar in de korf zitten en toen steeds meer. Toen liep ik terug naar de plek waar ze eerst op de grond lagen, daar lagen er nog een aantal. Ik zette de korf neer met een steentje onder de rand en vroeg hen ‘Willen jullie hier naartoe komen?’ Binnen 10 minuten zaten alle bijen in de korf. Dit was uniek. Ik heb dat nog nooit meegemaakt.”

Wolter: “Dat verhaal van jullie imker Jos is een mooi voorbeeld van die 4e fase, bij iemand die door zijn hele imker-zijn ook een grote intieme kennis van het bijengebeuren heeft. Een beetje magisch. Dat je zelf iets doet, maar je ook laat leiden door wat je ingegeven wordt.”



“Je kunt bijvoorbeeld al de
verschillende bladvormen van
die plant met elkaar vergelijken”



“Om kaas van topkwaliteit te maken moet alles kloppen”



Mariënwaerdt: landgoedkaas met smaak



door:
Ilse Boer

Met statige landhuizen, historische boerderijen, laantjes met notenbomen en kruidenrijke akkers, is Heerlijkheid Mariënwaerdt in het Betuwse Beesd een landgoed met karakter te noemen. Niet voor niets is het een populaire bestemming om te recreëren. Maar er wordt ook aan biologische landbouw en veeteelt gedaan. Van de oogst wordt een scala aan biologische delicatessen gemaakt; van moestuinjam, chutneys, koekjes, fruitsappen, tot de befaamde landgoedkaas. Landgoedbeheerder Otto van Verschuer vertelt over hoe zij kaas maken.

“Om kaas van topkwaliteit te maken moet alles kloppen: het beste voer, gezonde koeien en het vakmanschap van de kaasmaker. Het ontstaan van smaak begint al bij onze boer die onze 200 Frisian Holsteiner-koeien alle ruimte geeft en ervoor zorgt dat de dieren van het vroege voorjaar tot ver in het najaar buiten kunnen grazen op de onbespoten, kruidenrijke weilanden.”

Voyer van eigen bodem

“De koeien krijgen zoveel mogelijk voer van eigen land; grasklaver en mais als ruwvoer en tarwe, gerst en veldbonen als krachtvoer. Een prachtig, lokaal alternatief voor soja die vaak van ver moet komen. De koeien kunnen zelf kiezen wanneer ze worden gemolken. Dat komt hun gezondheid ten goede en dat proef je terug in de kaas.”

Puur en eerlijk

“Iedere ochtend brengen we zo’n 5000 liter melk naar onze kaasmakerij die we verwerken tot ambachtelijke landgoedkaas. Zonder toegevoegde geur-, kleur- en smaakstoffen en met plantaardig stremsel, waardoor hij geheel vegetarisch is. We maken volvette Goudse kazen, van jong tot oud. Als de kaas gemaakt is, krijgt ze de tijd om te rijpen op houten planken. De juiste temperatuur en luchtvochtigheid zijn van belang voor het ontwikkelen van de volle, romige smaak. Hoe langer de kaas blijft liggen, hoe steviger en pittiger. Naast de naturel landgoedkazen hebben we ook

een assortiment kruidenkazen, zoals rucola-pijnboompit, Aphrodite en walnoot-fenegriek, met onbespoten walnoten van onze eigen Notenlaan. De walnoot en fenegriek worden tijdens het productieproces toegevoegd. Na 4-6 weken hebben kaas en kruiden hun smaken goed kunnen ontwikkelen en heeft de kaas een heerlijk zachte structuur met een nootachtige nasmaak.”

Het seizoen telt ook mee

“Een bijzonder seizoen om kaas te maken is de lente. Als de koeien dan voor het eerst naar buiten gaan en volop van het verse lentegras eten, verandert de samenstelling van de melk. Deze bevat dan meer zachtere melkvetten. Ook bevatten de verse graspuntjes meer voedingsstoffen en vitaminen. Dit levert een romige, zachte graskaas op. Smedig noemen de kenners het ook wel, wat betekent dat de kaas buigzaam is maar niet breekt. Een traktatie!”

Voor onze oude kaas mag je me wakker maken

“Het populairste product is de kaas met walnoot en fenegriek, maar mij mag je wakker maken voor een klassieker: de oude kaas die bijna twee jaar gerijpt heeft. Dan proef je pas echt de kwaliteit. Heerlijk op een broodje, met échte boter en eventueel met eigen pruimenchutney. Jonge kaas vind ik niet te versmiden op een broodje met komkommer en een beetje mayonaise. Het hoeft allemaal niet zo ingewikkeld te zijn.”



Over Otto van Verschuer

Otto van Verschuer (35) is landgoedbeheerder en verantwoordelijk voor de productie van de landgoeddelicatessen op Heerlijkheid Mariënwaerdt in Beesd, op een eeuwenoud familielandgoed van bijna 1000 hectare. “Onze hele bedrijfsvoering is in eigen beheer. In de nabije toekomst willen we graag opschuiven richting een meer biodynamische bedrijfsvoering. Die manier van boeren past bij een bedrijf dat dicht bij de natuur staat.”

Ervaar de wereld om je heen

Stel je voor... Je zit met een lekker koud biertje in je hand op een zachte handdoek in het zand bij Bergen aan Zee. De zon brandt op je huid en je smeert je daarom in met een goede, lekker ruikende zonnebrand. Je hoort de zee ruisen en je voelt een lekker briesje door je haar. Terwijl je daar zit, kijkend over de zee, neem je een stukje kaas met mosterd, lekker pittig op je tong! Al deze kleine waarnemingen met je zintuigen maken dat je uitbundig geniet! Kun je niet wachten om met deze ingrediënten richting zee te vertrekken? Wij helpen je hieronder met het inpakken van je picknicktas.



door:
Cobie den Hollander



Natuurlijk genieten van de zon

Het Duitse familiebedrijf Speick is in 1928 opgericht door de antroposoof Walter Rau met als uitgangspunt een holistisch begrip van mens en natuur. Inmiddels heeft Speick zich doorontwikkeld tot een van de toonaangevende bedrijven in de groeiende markt voor natuurlijke cosmetica. Ontdek deze zomer ook hun zonnecrèmes, zonnelotion en aftersun voor een 100% natuurlijke minerale zonbescherming. Smeert makkelijk, slaat niet wit uit en is geschikt voor jong en oud.

Aardbeien en blauwe bessen van Nederlandse bodem

Niet te missen deze zomer zijn de zomerkoninkjes van Johan Tielen uit Limburg. Geteeld op volle grond die rijk is aan voedingsstoffen en met een heerlijke zoete smaak. Ze worden ook nog eens verpakt in een biologisch afbreekbare verpakking! Neem hierbij de blauwe bessen van bosbessenbedrijf Noorderbos. Edo en Maria telen daar 20 rassen blauwe bessen, elk met hun eigen smaak en ook nog eens van Demeter-kwaliteit! Bolletje roomijs erbij en je krijgt rood-wit-blauw. Nederlander wordt het niet!



Lovely handdoeken

Biodynamisch katoen: check. Duurzame kwaliteit: check. Heerlijk zachte vezels: check! De handdoeken van het Egyptische Sekem zijn uniek te noemen en verantwoord geteeld door de mensen van de 'Economy of Love'. Haal ze nu bij je favoriete natuurvoedingswinkel. O ja, bij circa 50 bio-speciaalzaken kun je tot 31 juli meedoen aan de speciale Sekem-handdoekenspaaractie.

Proost op de zomer

De biertjes van de Duitse bierbrouwerij Schleicher zijn niet alleen glutenvrij, maar ook biodynamisch én ze worden op traditionele manier gebrouwen. Hierdoor krijgt de smaak alle tijd om zich te ontwikkelen, waardoor ook de alcoholvrije bieren goed scoren. Alle



grondstoffen komen van bedrijven die het bodemleven versterken, erosie tegengaan en een minimale impact hebben op het klimaat. De brouwerij heeft daarom recentelijk verschillende prijzen gekregen voor hun natuurlijke manier van brouwen.

Bijt me als je durft!

Citroen is de culinaire alleskunner en superieure dorstlesser bij uitstek. Een paar druppels vers uitgeknepen citroensap geven pit aan je salade. Of rasp de schil en voeg dat toe aan groentegerechten. Maak er een frisse picknickdrank van met water, ijsblokjes en wat verse gember of munt. Sprenkel het over gesneden fruit om verkleuring te voorkomen. Citroen heeft eindeloze mogelijkheden en altijd een pittige bite.



Kaas van landgoed Mariënwaerd



Volgens Otto van Verschuer van het Betuwse landgoed is dit hun populairste: de biologische walnoten- en fenegriekkaas. Ambachtelijk bereid met gepasteuriseerde biologische melk van de koeien van het landgoed en gemaakt met

vegetarisch stremsel. Otto's persoonlijke favoriet is echter de oude 50+ kaas. En nog nèt in het seizoen: de heerlijk smeùige graskaas.

Lekker loof

Deze snijbiet heet Bright Lights. De naam spreekt voor zich met de felle, bijna lichtgevende, kleuren. En niet alleen prachtig om te zien, maar ook erg lekker om te eten, met een aangenaam krachtige smaak. Het Limburgse tuinbouwbedrijf De Waog heeft een passie voor het verbouwen van aparte, onbekende gewassen en heeft het vergeten Bright Lights 17 jaar geleden nieuw leven ingeblazen. Heerlijk in een quiche voor bij de picknick.



Zonnige fruitbomen van Salamita

23

Haal de Italiaanse zon in huis met olijf-, sinaasappel- en citroenboompjes. De populaire boompjes (vorig jaar 6.000 verkocht) worden via Salamita geleverd en zijn biodynamisch geteeld door kwekerij Turgor Vitalis in het noordoosten van Sicilië, in de provincie Messina. De boompjes zijn circa 70 cm hoog.



Odin & Salamita

Salamita heeft een speciaal plekje in ons hart. Vanaf de oprichting van Odin werken we met hen samen. Nadat medewerkers van Odin in 1984 een reis naar Sicilië maakten, begon de hechte samenwerking met de inkoop van biodynamische sinaasappelen. Daarmee was Odin het eerste bedrijf in Nederland dat biodynamische producten importeerde uit Zuid-Europa. Tot op de dag van vandaag verkopen we nog steeds vol trots de mooiste Italiaanse producten van Coöperatie Salamita.

Verzorging

Sinaasappel- en citroenbomen zijn dol op water, laat ze echter niet te lang nat staan vanwege eventuele wortelrot. De beste waterhuishouding is een afwisseling tussen droog en nat. Een olijfboom heeft regelmatig water nodig, maar niet teveel, dit is noodzakelijk voor een goede groei. Van nature wortelen ze diep in de grond, let dus op wortelgroei onder de pot.

Interesse in boompjes van Salamita? Vraag ernaar bij je biologische speciaalzaak of kijk op Odin.nl voor meer informatie.

Odin

groente & fruit abonnement

Onze abonnementen

- ✓ direct van de boer
- ✓ zo onverpakt mogelijk
- ✓ 100% biologisch, liefst biodynamisch
- ✓ met heerlijke recepten

Hoe werkt het?

Verspreid over Nederland zijn er Odin afhaalpunten. Hier bestel en betaal je de tas die bij je past. Je kiest dan ook de dag waarop je de Odin tas bij jouw afhaalpunt wilt ophalen.



Betaalbare variatie

Er zijn 5 verschillende varianten, van klein tot groot en al vanaf € 9 per week.

Alles supervers, lekker biologisch en je weet altijd waar het vandaan komt.



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

