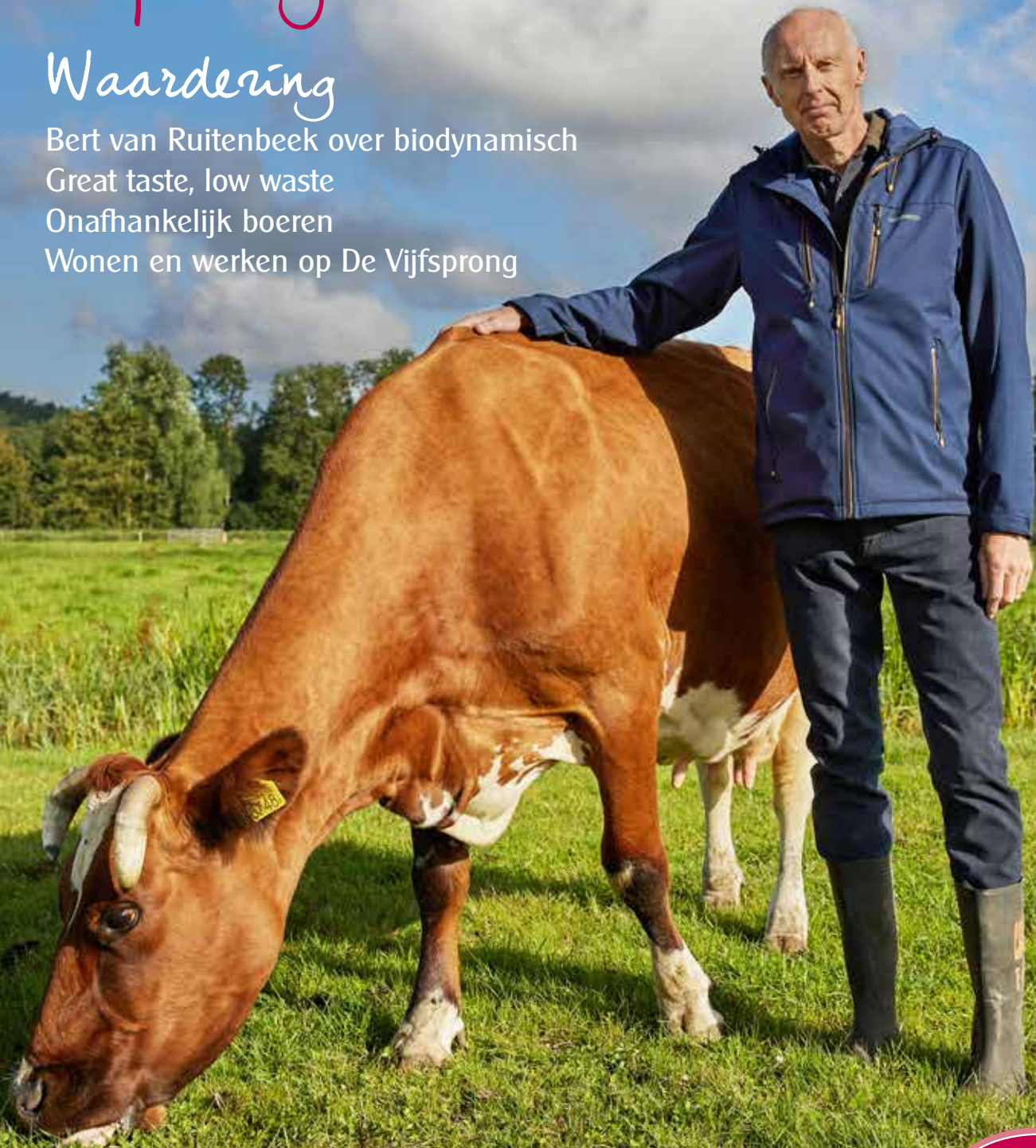


Odin

herfstmagazine 2021

Waardering

Bert van Ruitenbeek over biodynamisch
Great taste, low waste
Onafhankelijk boeren
Wonen en werken op De Vijfsprong



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

Redactie: Claartje Salzmans, David Egelmeers, Marina de Smit (hoofredactie), Mari den Hartog (eindredactie), Sanne Verhoeven en Sarah Stolk.
Vormgeving: Oscar van den Boezem, Yldau ter Beek en Sanne Verhoeven.

Foto's & illustraties: Annelijn Steenbruggen: cover, p. 6, 7. Sanne Verhoeven: p. 4, 5, 13, 16. Loek van Walsem: p. 9, 15. Loes Laheij: p. 10. Janneke Meijer: p. 11, 24. Sarah Stolk: p. 12. Mari den Hartog: p. 14, 20, 21. Getty Images: p. 2, 4, 5, 22. Omega & More: p. 23.

Met medewerking van: Merle Koomans van den Dries (Odin) en Janneke Meijer (Odin).

Het Odin magazine verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van Odin. Oplage: 20.000. Voor meer info: 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 2021



Waardering

Nieuws & zo 4

De waarde van biodynamisch volgens Stichting Demeter 6

Koken met Odin 10

Onafhankelijk boeren met zaadvaste gewassen 14

Great taste, low waste 16

Urtica De Vijfsprong: waardering voor wie je bent 20

Waardevolle producten 22

Het woord waardering heeft twee betekenissen: aan de ene kant het toekennen van een prijs aan iets en aan de andere kant het tonen dat iets of iemand waardevol voor je is. Dat laatste kun je niet genoeg doen. Het feit dat er een Nationale Complimentendag is bedacht (elk jaar op 1 maart), zegt eigenlijk al genoeg. Daar kunnen we echt nog wel een verbeterslag maken.

Laat ik daarom beginnen te zeggen hoe blij wij bij Odin met jullie allemaal zijn: telers, bakkers en andere leveranciers, alle Odin collega's, alle leden van Odin, alle klanten van Odin winkels en andere biologische speciaalzaken, collega-winkeliers... We hebben elkaar hard nodig om de hele voedselketen gezonder, eerlijker en duurzamer te maken. Dat doen we voor een gezonde en leefbare wereld, voor onszelf en voor onze kinderen. En ja, dat is niet altijd de makkelijkste weg en het vraagt soms doorzettingsvermogen.

Maar de noodzaak is actueler dan ooit. En als we ons bewust worden van de echte waarde van al het goede wat Moeder Aarde met ons wil delen, worden we er hopelijk ook zuiniger op. In dit herfstmagazine besteden we aandacht aan de waarde van biodynamische landbouw en voeding, aan de mooie combinatie van landbouw en zorg en aan het belang om vitale groenterassen te veredelen die toekomstbestendig zijn. Ook geven we tips om (nog) minder voedsel te verspillen. Hopelijk inspireert en steunt het je bij de keuzes die je maakt. Ik wens je een goede herfst!

Merle Koomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin

Nieuws & zo

Ik werk bij Foodcoop Odin

Arjan (23) werkt vanaf 2015 bij Odin Zutphen. Hij begon als stagiair maar is nu winkelmedewerker. "Ze noemen me hier ook wel de vliegende keep. Ik doe eigenlijk alles in de winkel. Kassa draaien, klanten helpen, inspringen bij de broodafdeling. Ik ben vooral veel te vinden op de groente & fruitafdeling."



Hoe ben je bij Odin beland?

"Via mijn opleiding. Ik begon bij Odin met een jaarstage als vakkenvuller. Toen mijn stage was afgelopen zei bedrijfsleider Daniël: "Jou wil ik wel hebben in de winkel, want jij kan goed de winkel ondersteunen en je bent flexibel en leergierig. Zo kreeg ik een vast contract als winkelmedewerker."

Wat spreekt je aan bij Odin?

"Wat ik het leukst vind is alles zo mooi mogelijk maken in onze winkel. Op onze groenteafdeling krijgen wij altijd veel positieve feedback. Helemaal omdat we afgelopen jaar de prijs van beste groenteafdeling van Nederland hebben gewonnen. Om dit samen met collega's voor elkaar te krijgen is natuurlijk waar je het voor doet!"

Wat is je favo product?

"De vanillekwark van Weerribben én het kaasuienbroodje van bakkerij Zonnemaire."

Uienzaden om uit te delen

Herinner jij je de 2.000.000 Odin uitjes die wij in maart weggaven? Inmiddels zijn er al heel wat uien de grond in gegaan en tot bloei gekomen om zaad van te kunnen oogsten. Wist jij dat er uit 1 zo'n ui wel tot 1.000 zaadjes kunnen worden geoogst? Thanks to nature :)
#Odinuitje

*"Seed is the source of life.
Seed is the source of food.
To protect food freedom,
we must protect seed freedom."*

- Vandana Shiva



Herfstschaten

Het bos: dé plek om je onder te dompelen in de prachtige geluiden, geuren en kleuren van de herfst. Kom thuis met een mand vol herfstschaten om mee te koken of knutselen. Bladeren, vruchten, zaden, noten en de lekkerste paddenstoelen zoals eekhoorntjesbrood of cantharellen.

Wildpluktips voor de herfst? Zie Odin.nl.



Toekomst Zaaïen op De Beersche Hoeve



Iedereen is welkom om in oktober mee te doen met Toekomst Zaaïen op 7 biodynamische boerderijen. In een lange rij lopen de zaaïers over de akker en strooien het wintergraan in bogen voor zich uit. Biodiversiteit staat bij alle boerderijen centraal en dat laten de boeren graag zien. Op 30 oktober kun je zaaïen op Odin boerderij De Beersche Hoeve. Kijk voor meer info en aanmelden op Toekomstzaaien.nl.

Too Good too Go

Waar we maar kunnen proberen we zo min mogelijk voedsel weg te gooien. Zo zijn steeds meer bio-winkels aangesloten bij Too Good To Go. Met deze app kun je voor een zacht prijsje een box ophalen met overgebleven producten. Zo wordt er minder weggegooid én heb jij lekker te eten! Nog meer eten besparen? Check de tips op pag. 16 – 19.



Demeter in de spotlight



Van 11 t/m 24 oktober staat Odin in het teken van de Demeter-weeken! We laten je graag kennismaken met het Demeter-keurmerk, omdat we biodynamische landbouw en Stichting Demeter ontzettend waarderen en graag steunen. Wil je alvast meer weten over Demeter? Lees dan het interview met Stichting Demeter-directeur Bert van Ruitenbeek op p. 6.

“Landbouwbedrijven worden door ons gezien als levende systemen”



De waarde van biodynamisch volgens Stichting Demeter



door:
Mari den Hartog

'Barstensvol leven', dat zijn biodynamische producten volgens Stichting Demeter. Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding. Je kent het Demeter-logo vast wel van veel van de producten in jouw biologische supermarkt. Maar wat houdt het keurmerk in en wat is de waarde van biodynamische landbouw eigenlijk? Ik spreek met Bert van Ruitenbeek, directeur van Stichting Demeter.

Wat doet Stichting Demeter?

"Wij certificeren producten uit de biodynamische landbouw en we kijken bij boeren en verwerkers of ze voldoen aan de normen voor biodynamische landbouw. Ook voor de verwerking van de producten hanteren we normen. Wij zijn zelf gecertificeerd door Demeter Internationaal die de normen heeft vastgelegd, voortkomend uit de landbouwcursus van Rudolf Steiner uit 1924. We geven ook voorlichting over het Demeter-keurmerk."

Wat is biodynamische landbouw eigenlijk?

"Biodynamische landbouw stamt al uit 1924 en kun je zien als de voorloper en medegrondlegger van de biologische landbouw. Ook heeft het een spirituele inslag. Landbouwbedrijven worden door ons gezien als levende systemen die niet alleen verbonden zijn met de bodem, maar met alles eromheen. Steiner heeft gezegd dat een landbouwbedrijf eigenlijk een levend organisme is. Als er sprake is van ziekten en plagen dan kijk je altijd naar het hele systeem. Wanneer een bedrijf niet in een gezonde balans verkeert, onderzoek je wat de werkelijke oorzaak is. De biodynamische landbouw heeft een aantal richtlijnen voor hoe je omgaat met je bemesting, je dieren en de bodem, maar ook voor de inzet van biodynamische preparaten. Een gezonde groei van planten en dieren hangt samen met het samenspel tussen aarde en kosmos,

vooral zon en maan. De boer is daarin vooral waarnemer en dirigent van alle levensprocessen. Niet door telkens in te grijpen, maar door goed te luisteren naar wat de bodem, de planten en de dieren nodig hebben en daarin bij te sturen."

En wat levert dat op?

"Ik heb zelf altijd ervaren dat biodynamische bedrijven fijne plekken zijn om te vertoeven omdat je voelt dat ze barstensvol leven zijn. Het is geen toeval dat ze andere bedrijvigheden aantrekken, zoals kunstenaars, mensen die met zorg bezig zijn, tot rust komen of ambachten beginnen. Waar we in Nederland landbouw vooral als een soort voedselabriek zien, is landbouw in de biodynamische landbouw ook van culturele en sociale betekenis. Dus het gaat niet alleen om die verbinding met bodem, plant en dier, maar ook om de maatschappelijke inbedding."

"Het allermooiste is natuurlijk dat er heel lekker en goed voedsel uit voortkomt. Steiner heeft gezonde voeding altijd gezien als de basis van een fysiek gezond mens, maar ook van een gezonde innerlijke ontwikkeling. Dus ook de vitaliteit en de geestkracht die je aan biodynamische producten kunt ontleen is belangrijk. Demeter hanteert strenge normen om te zorgen dat de vitaliteit van de producten behouden blijft tijdens verwerkingsprocessen."



Over Bert van Ruitenbeek

Bert is 60 jaar, getrouwd, en heeft 2 dochters van 20 en 22. "Ik raak in contacten en werkbezoeken altijd weer geïnspireerd door biodynamische boeren en hun bedrijf, omdat het gezond voelt, ruikt en proeft. En daarmee is mijn motivatie om me voor biodynamisch in te zetten ook gegroeid. Intuïtief voel ik me er thuis en wil ik me daarvoor blijven inzetten."

Hoe levert biodynamische landbouw een bijdrage aan onze gezondheid?

"Er kan geen gezond voedsel komen uit een systeem dat allerlei levensvormen onderdrukt met giftige bestrijdingsmiddelen. Gezondheid moeten we breder zien. Zeker als we kijken naar de klimaatcrisis en het verlies aan biodiversiteit. En hoe meer we als mensen met elkaar en met de natuur verbonden zijn, hoe meer verbinding en zingeving we ervaren. Op biodynamische bedrijven kun je dit beleven."

Het IPCC vertelt dat het met klimaatverandering sneller gaat dan we dachten. Wat kan biodynamische landbouw hierin betekenen?

"Biodynamisch betekent dat je veel minder fossiele brandstoffen gebruikt. Bijvoorbeeld omdat je geen kunstmest gebruikt, waarvoor veel aardgas nodig is voor de productie ervan. Dat geldt ook voor chemische bestrijdingsmiddelen."

"Verder worden er veel minder dieren gehouden in biodynamische bedrijven doordat die grondgebonden werken. Omdat de dieren van eigen bodem eten en weinig krachtvoer nodig hebben, hoeven er geen grote hoeveelheden krachtvoer uit andere werelddelen te worden aangevoerd. Dat scheelt veel energie."

"Een andere factor is dat de bodem van biodynamische bedrijven meer koolstof bindt en beter bestand is tegen weersextremen omdat het meer organische stof bevat. Daardoor kan het meer water opnemen in natte tijden en meer vasthouden in droge tijden."

"Er zijn ook biodynamische boeren die kijken of ze helemaal van fossiele brandstoffen afkunnen. En we hebben nog altijd een paar boeren die paarden gebruiken voor niet-kerende grondbewerking. Dat laatste is ook iets wat uit de biodynamische landbouw komt, dus minder vaak en minder diep ploegen, wat veel brandstof scheelt. Ik denk dat onze boeren al heel veel doen, maar ook nog meer kunnen en willen doen."

Kan je de wereld voeden met biodynamische landbouw?

"Het belangrijkste is dat we minder vlees en dierlijke producten eten, want daarvoor wordt enorm veel landbouwgrond gebruikt. Landbouwdieren moeten weer grazen op gronden waar ze niet concurreren met humane voeding, dus alleen op graslanden waar je niets anders kunt verbouwen. Kippen en varkens moeten met restvoeding worden gevoed, zoals vroeger. En de landbouw moet volledig grondgebonden zijn. Dat betekent dat je veel grond overhoudt voor het kweken van humane voeding."

"Verder is er ongelooflijk veel voedselverspilling en dan heb je het echt over tientallen procenten. Wanneer we dat aanpakken kunnen we veel besparen. En we zullen kwalitatief beter moeten eten, dan heb je ook minder nodig."

"Maar de wereldvoedselproblematiek gaat niet alleen over productie per hectare, het gaat om de positie van vrouwen, de toegang tot grond en kredieten, de vermindering van sociale ongelijkheid en het voorkomen van conflicten. Er zijn ongelooflijk veel elementen die een rol spelen in de wereldvoedselproblematiek, waardoor de vergelijking met de wat lagere opbrengst van biodynamisch van, laten we zeggen 20 – 30 %, zeer relatief is. Daar komt bij dat de huidige gangbare landbouw niet houdbaar is omdat het onze klimaatproblemen vergroot en onze biodiversiteit en bodemvruchtbaarheid vernietigt. Het is steeds duidelijker dat de huidige route van de industriële landbouw doodlopend is en dat bio- en biodynamische landbouw veel oplossingen biedt."

Lees het uitgebreide interview op Odin.nl/actueel





“We moeten telen op een
manier die de biodiversiteit
en de bodem in stand houdt”

Koken met Odín

Lekker eten is ontzettend waardevol. Je gebruikt ingrediënten van topkwaliteit waar boeren en producenten hard voor hebben gewerkt en jij stopt er nog een flinke dosis liefde en aandacht in tijdens het koken. Zonde om ook maar iets weg te gooien! Voor deze recepten gebruik je restjes. Zo maakt Janneke haar restjes op met groenterijst en gebruikt Sarah de aquafaba van de kikkererwten uit Sanne's samosa's voor haar gembercake. Fijne herfst!

Sinaasappel- tijmthee met kurkuma



door:
Loes Laheij

Porties: 2 porties
Vorbereiden: 5 minuten
Bereiden: 10 minuten
Totaal: 15 minuten

Ingrediënten voor de samosa's

sap van 1 sinaasappel
200 ml water
2 tl citroensap
2 cm kurkuma
2 cm gember
4 takjes tijm
1 tl kurkuma poeder
snufje peper
honing
1 schijfje sinaasappel

Bereiding

1. Snij de kurkuma en de gember in grove stukken.
2. Pers de sinaasappel in een citruspers.
3. Giet het water, het sinaasappelsap en het citroensap in een pannetje en doe er de kurkuma, gember en overige kruiden bij.
4. Breng aan de kook en laat een paar minuten sudderen. Giet vervolgens door een zeef en daarna in twee mokken.
5. Maak het af met een lepel honing en een schijfje sinaasappel.



Kijk voor meer mooie recepten op [Odin.nl](https://odin.nl).

Stoofpotje met groenterijst

Porties: 4 porties
Voorbereiden: 20 minuten
Bereiden: 60 minuten
Totaal: 1 uur en 20 minuten



door:
Janneke Meijer

Ingrediënten

2 grote uien
2 tenen knoflook
600 g gemengde stevige groente zoals
pompoen, zoete bataat, pastinaak, broccoli,
sperziebonen, (knol)selderij, aardappel
250 g gemengde paddenstoelen
250 g seitan
2 plakjes ontbijtkoek
2 glazen witte of rode wijn
2 laurierblaadjes
1 tl komijnzaad
1 tl mosterdzaad
2 tl paddenstoelenbouillonpasta
peterselie om te garneren
walnoten of andere noten, even geroosterd

Bereiding

1. Schil en snijd de ui in stukken. Hak de knoflook fijn.
2. Veeg de paddenstoelen schoon en snijd in partjes, houd kleine exemplaren heel.
3. Maak de rest van de groente ook schoon en snij in blokjes en stukken, maar niet te fijn. Het moet nog wel een beetje bite hebben!
4. Snij de seitan in stukjes.
5. Verhit olie in een pan en bak het mosterd- en komijnzaad totdat het lichtjes 'popt'.
6. Doe de uien erbij en fruit ze zacht en lichtbruin. Doe daarna alle groente erbij en roerbak even mee, totdat ze iets zacht worden.
7. Doe de seitan erbij en verwarm. Blus af met de wijn en laat nog even pruttelen.
8. Voeg de bouillonpasta, laurierblaadjes en verkruimelde ontbijtkoek toe. Roer alles door elkaar en voeg eventueel nog wat water toe als het te droog wordt.
9. Laat zeker een half uur tot drie kwartier stoven op een zacht vuur.
10. Maak de groenterijst door de groente in een keukenmachine rijstkorrelgrootte te vermalen. Doe wat olijfolie in een wok of grote koekenpan en bak de 'rijst' in een minuut of 10 al omscheppend gaar. Eventueel kun je nog wat garam masala of kerriepoeder erdoor roeren en een snuffje zout en peper.
11. Serveer de stoofpot met de rijst en bestrooi met peterselie en wat geroosterde noten.



Vegan kruidkoek met verse gember



door:
Sarah Stolk

Porties: 1 cake
Vorbereiden: 15 minuten
Bereiden: 40 minuten oventijd
Totale tijd: 55 minuten

Ingrediënten

200 g bloem
1 el gemberpoeder
1 el kaneelpoeder
1 flinke snuf nootmuskaat gemalen
20 g maïszetmeel
2 el bakpoeder
150 g rietsuiker
100 ml zonnebloemolie
100 ml havermelk
vocht van 1 blik kikkererwten (aquafaba)
ca. 3 cm verse gember, geraspt

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe een vel bakpapier in je cakevorm.
2. Meng in een kom de bloem, gemberpoeder, kaneelpoeder, nootmuskaat, maïszetmeel, bakpoeder en rietsuiker door elkaar.
3. Klop de aquafaba met een handmixer of garde luchtig en stijf in ca. 1 minuut.
4. Voeg alle natte ingrediënten toe aan de droge ingrediënten en roer met een spatel tot een mooi beslag.
5. Doe het beslag in de cakevorm en zet de cake in de oven voor ca. 40 minuten.
6. Controleer of de cake gaar is door er met een prikker in te prikken. Komt de prikker er vochtig uit, zet de cake dan nog 5 minuten extra in de oven.
7. Laat de cake afkoelen op een rooster. Maak ondertussen de topping. Meng 100 g poedersuiker met een scheutje ahornsiroop en een scheutje water. Roer goed door elkaar. Druppel het over de cake, vlak voor het serveren. Serveer eventueel met walnoten.

Tip: de kikkererwten gebruik je natuurlijk in de samosa's van Sanne!



Samosa's

Porties: 10 porties
Vorbereiden: 30 minuten
Bereiden: 30 minuten
Totaal: 1 uur



door:
Sanne Verhoeven

Ingrediënten voor de samosa's

(vegan) bladerdeeg	1 teentje knoflook
4 aardappels	1 tl korianderpoeder
2 el kikkererwten	1 tl garam masala
2 el bevroren groene erwten	1/2 tl kurkuma
1 tl komijnzaad	1/4 tl chilipoeder
1 tl venkelzaad	bosje verse koriander
1 tl korianderzaad	peper en zout
1 tl fijngesneden gember	naar smaak

Ingrediënten voor de munt-raita

100 ml (vegan) yoghurt
1 tl komijnpoeder
bosje verse munt
eventueel groene chili
peper en zout naar smaak

Bereiding

1. Snijd de aardappels in kleine blokjes en kook gaar.
2. Verhit in een koekenpan de zaden tot de geur vrij komt. Stamp de kruiden fijn in een vijzel.
3. Bak alle kruiden met de fijngesneden knoflook, gember en verse koriander in wat olie. Voeg peper en zout toe naar smaak.
4. Voeg aan het kruidenmengsel de aardappels, kikkererwten en groene erwten toe. Laat een paar minuutjes pruttelen met wat water. Laat afkoelen.
5. Verhit de oven voor op 180 °C.
6. Verdeel het bladerdeeg in vierkante vlakken. Snij een cirkel uit dit vierkante vlak. Snij doormidden zodat je halve cirkels krijgt. Deze vormen de basis van je samosa.
7. Je gaat er nu hoorntjes van vouwen. Leg een halve cirkel in je handpalm, met de cirkel naar onder. Vouw de bovenkanten naar elkaar toe zodat je een soort ijs hoorntje krijgt. Tussen de twee vellen doe je wat water als lijm. Vul het hoorntje met het mengsel.
8. Vouw nu ook de bovenkant dicht, zorg ervoor dat rondom water zit zodat de samosa goed dichtplakt.
9. Bak de samosa's voor 30 minuten tot ze goudbruin zijn.
10. Doe ondertussen alle ingrediënten voor de munt-raita in een bakje en breng op smaak. Serveer met de warme samosa's.



"Er moet weer meer
harmonie komen"



Onafhankelijk boeren met zaadvaste gewassen

Onafhankelijkheid van zaadleveranciers, biodiversiteit en vitale gewassen: slechts een paar redenen waarom zaadvaste groenterassen zo belangrijk zijn. Maar wat houdt zaadvast in? Ik spreek erover met Teun Luijten, boer bij Odin boerderij De Beersche Hoeve.



door:
Claartje Salzmänn

Teun, laten we bij het begin beginnen. Wat zijn zaadvaste rassen?

“Zaadvaste rassen ontstaan door de klassieke manier van kruisen en selecteren. Hierbij werk je in meerdere generaties naar de planten toe met de juiste eigenschappen, zoals een bepaalde bladstand, mooie vruchten of goede smaak. Zo creëer je een ras dat al die goede eigenschappen heeft, maar ook met de bandbreedte van de diversiteit en genetica van de plantengeneraties daarvoor. Deze robuuste eigenschappen maken dat het ras veel minder vatbaar is voor ziektes en plagen of beter om kan gaan met extreme weersomstandigheden dan de tegenhanger van zaadvaste rassen: de F1-hybride.”

“Bij de F1-hybride volg je een heel andere weg. Hierbij pas je inteelt toe waarmee je uniforme vrouwelijke en mannelijke lijnen maakt waarna je op zoek gaat naar de juiste combinaties van de moeder- en vaderlijnen om een uniform ras te maken. Deze levert uniforme vruchten op en dat is ook de reden dat boeren de afgelopen decennia massaal voor F1-rassen kozen. Nadelen hiervan zijn dat er niet verder geteeld kan worden met de zaden van de F1-hybride en boeren daardoor afhankelijk zijn van de grote internationale zadenleveranciers. Ook worden bij de ontwikkeling van F1-hybriden steeds meer technieken toegepast die niet passen bij de biologische landbouw.”

Dus bij zaadvaste gewassen kun je het zaad oogsten en opnieuw zaaien en bij F1-gewassen niet?

“Ja, dat klopt. Boeren selecteerden vroeger allemaal hun eigen planten om nieuw

zaad van te winnen en hierdoor ontstonden gewassen die uitstekend bestand waren tegen de lokale weersomstandigheden en ziekten. Elk straatje had zijn eigen zaadje, om het zo te zeggen. Ook belangrijk om te weten is dat er bij F1-hybriden meer wordt toegewerkt naar eigenschappen als grote vruchten en een hoge opbrengst, terwijl de focus bij zaadvaste gewassen ligt op voedingskwaliteit en goede smaak.”

Wat doen jullie bij De Beersche Hoeve?

“Wij vermeerderen zaadgoed en veredelen nieuwe groenten. De vermeerdering is vooral voor Bingenheimer Saatgut, een Duits bedrijf dat de biodynamische zaden reinigt, test, verpakt en verkoopt aan tuinders in West-Europa. We krijgen van hen zaad, dat zaaien wij en vervolgens oogsten we daar weer de zaden van. Het veredelen van groenten houdt in dat we rassen proberen te verbeteren of nieuwe rassen creëren. Ook telen we zaadvaste gewassen. De oogst daarvan wordt weer verkocht in de Odin winkels. We hopen zo zaadvaste rassen weer populairder te maken, ook door er meer over te vertellen.”

Hoe zie jij de toekomst van de biodynamische landbouw?

“Ik hoop dat mensen meer bewust worden van hun omgeving en van wat zij eten. Het liefst veel lokaler, zoals met pluktuinen, maar ook dat de keten van boer tot bord veel korter wordt. Hopelijk kunnen we zo met z'n allen stappen zetten waardoor we de wereld een beetje kunnen redden, wordt de bodem voedzamer en krijgen we gezondere producten. Er moet weer meer harmonie komen.”



Over Teun Luijten

Boer Teun Luijten (1989) woont samen met zijn vriendin Maxim en dochtertje Fien op De Beersche Hoeve. Hij begon als vakantiemedewerker bij de boerderij en is uiteindelijk blijven hangen. Het is de bedoeling dat hij in de toekomst de leiding van de boerderij overneemt van René en Gineke.

Wat te doen met pompoen

Verstop deze seizoensgroente in zoete muffins, cake of koekjes. Of maak een verwarmende soep met gember en sinaasappelsap.

Lekker pitten

Bewaar de pitten en rooster ze met wat grof zeezout als hartige snack. Ook lekker met wat verwarmende kruiden zoals curry en chili.

The next generation

Wel eens geteld hoeveel zaadjes er in een pompoen zitten? Uit al deze zaadjes kunnen nieuwe pompoenen groeien. Laat ze goed drogen en bewaar ze in de vriezer. Komend voorjaar kunnen ze in de grond.



Pumpkin for your skin

Verwen je huid met pompoen. Voor een volle body butter meng je pompoenpuree, kokosolie en kaneel.

Voor je kleintje

Pompoenpuree kun je heel goed invriezen. Een lekker baby-maaltje.

met jasje en al

Biologische pompoenen zijn niet bespoten met gifstoffen, dus eet de oranje schil lekker op. Van de groene schil maak je bouillon. Klaar? Gooi de schillen op de composthoop!

Pumpkin spice latte

Een verwarmende pumpkin spice latte maak je van pompoen met (plantaardige) melk, gember, kaneel, kruidnagel, nootmuskaat en honing.

Pumpkin chutney

De lekkerste herfst-chutney maak je van pompoen, appels, ui, rozijnen, appelcider en wat gember en curry poeder. Enjoy!

Great taste, low waste

Van een bos wortelloof pesto maken of met citroenschillen je keuken schoonmaken; je kunt zoveel meer met voedselresten. In Nederland wordt jaarlijks 2 miljard kilo voedsel verspild en de verspilling in huishoudens werd in 2019 geschat op 34,3 kilo per persoon per jaar. Dat kan minder! Met deze tips bespaar je heel wat waardevol eten het leed van de vuilnisbak.



door:
Claartje Salzmann
& Sanne Verhoeven

Je boodschappen doen



Lijstjes, lijstjes, lijstjes

Wie met een rommelende maag boodschappen doet komt thuis met heel veel meer dan de bedoeling was... Met een boodschappenlijstje op zak koop je gericht in en weet je precies wat je nodig hebt. Check van te voren natuurlijk wel even je voorraad.

Eigen zakjes

Met een eigen broodzak of katoenen zakjes voor je groenten bespaar je een hele hoop plastic. Zoek op Odin.nl naar onze low waste-producten en vind de leukste zakjes en tassen voor jouw boodschappen. En natuurlijk: kies voor onverpakt fruit en groente!



Bulkverpakkingen

Hoe meer je in één keer koopt, hoe minder verpakking er gebruikt wordt. Sta je voor het rijstschap? Probeer dan eens de bulkverpakkingen van meerdere kilo's uit. Zo kun jij makkelijk een seizoen vooruit met je voorraad en help je tegelijkertijd verpakkingen te besparen.

Koken, en dan?

Van restje naar lunch

Gooi niet zomaar je bloemkoolbladeren, dat laatste zielige worteltje of het vocht van kikkererwten (aquafaba) weg! Met deze restjes kun je heerlijke gerechten bereiden. Op pagina 10 – 13 en in het Odin receptenboekje herfst vind je heel veel inspiratie.







Een nieuwe generatie

Wist je dat je heel veel biologische en biodynamische groenten een extra leven kunt geven? Gooi bijvoorbeeld het kontje van de lente-ui niet weg, maar laat 'm wortelschieten in een bakje water en zet 'm in de grond. En heb je een doorgeschoten ui? Plant 'm in de grond en oogst de zaadjes voor een volgende generatie uien uit eigen tuin.

Composteren

In het lentemagazine kwam het al voorbij: het wormenhotel! De kleine vriendjes van de aarde zijn ontzettend blij met jouw groenteafval en zetten het helemaal gratis en voor niets om in vruchtbare compost. Zelf een wormenhotel beginnen? Kijk op Odin.nl voor handige tips.



Bewaren



Houdbaarheidsdatum

Alle producten hebben een Ten minste Houdbaar Tot-datum (THT) of een Te Gebruiken Tot-datum (TGT). Producten met een TGT-datum bederven snel en moeten daarom in de koelkast worden bewaard. Deze kun je na de TGT-datum beter niet meer eten. Bij de producten met een THT-datum kun je na de datum nog goed kijken, ruiken en proeven of het product nog te gebruiken is. Gebruik je gezonde verstand!

Juiste temperatuur

De koelkast is zo ingericht dat elke productgroep op de juiste manier kan worden bewaard. Groente hoort in de groentela, in de deur plaats je flessen, eieren en kaas, en rauwe producten (vlees en vis) leg je op de onderste plank waar het extra koud is. En heel belangrijk: zet de koelkast op 4 °C! Zo blijft alles langer goed.



Onmaken

Heb je geen plaats meer in de vriezer maar wil je je groente wel nog bewaren? Maak ze in met zuren, azijn en suikers. Vervolgens verhit je de glazen pot zodat de aanwezige micro-organismen worden gedood. Zoek op internet naar 'wecken' of 'inmaken' en maak jouw groenten lekker lang houdbaar!

“Het zorgen voor de aarde,
voor planten, dieren en
mensen versterkt elkaar”



Urtica De Vijfsprong: waardering voor wie je bent



door:
Mari den Hartog

Op een prachtige plek in de Achterhoek, aan een kruising van 5 wegen, ligt Urtica De Vijfsprong. Is het een zorginstelling? Een boerderij? Een woonplek? Het is lastig om Urtica De Vijfsprong in een categorie te plaatsen. Ik spreek met directeur Astrid van Zon.

Wat is Urtica De Vijfsprong?

"Het zijn twee bedrijven. Urtica is het zorgbedrijf waar zo'n 100 medewerkers werken met ongeveer 100 deelnemers met zorgvragen, die hier ook deels wonen. De Vijfsprong is het biodynamische landbouwbedrijf met 6 medewerkers, waar dagelijks zo'n 50 deelnemers werken. En dan hebben we ook vrijwilligers. Vanaf 2008 is de zorg nogal toegenomen; dat vroeg een nieuw evenwicht waarbij de kracht van de boerderij opnieuw benadrukt moest worden."

Hoe werkt de combinatie?

"Ik kom uit de antroposofische zorg. Toen ik hier kwam kreeg ik er een boerderij bij. Natuurlijk kende ik de biodynamische landbouw wel, maar niet van binnenuit. Ik moet zeggen dat ik er door bevlogen ben geraakt. Ook omdat je de concepten vanuit Rudolf Steiners biodynamische cursus kunt vertalen naar mensen. Dat is hier essentieel. Het zorgen voor de aarde, planten, dieren en mensen versterkt elkaar. En mensen die zorg nodig hebben kunnen daar aan bijdragen."

Hoe versterken zorg en boerderij elkaar?

"De landbouw versterkt het denken over de zorg voor mensen en andersom. Er speelt natuurlijk veel op een boerenbedrijf. Van hoe lang je kalfjes bij de koe houdt en wat je ervan vindt dat de stierkalfjes weggaan. Dat vraagt ethische reflectie en dat levert goede gesprekken op. En dat soort gesprekken

hebben we in de zorg ook veel: hoe ondersteun je kwetsbare mensen in de regio op hun eigen leven? We proberen ons in te leven in de persoon en te kijken 'wie is dit?' En hoe kunnen we bij deze mens aansluiten? Dat is geen verstandskwestie, dat is vooral inspiratie en intuïtie."

Mooi dat jullie deelnemers ook de zuivel maken die in de winkels ligt.

"Ja, de deelnemers die in de zuivel werken doen veel handmatig. Van melken tot inpakken. Dat doen ze met aandacht en die aandacht voegt iets toe aan de producten. Onze deelnemers zijn mensen met een verstandelijke beperking of met een psychische kwetsbaarheid. Ook mensen die weer re-integreren of een andere afstand tot de arbeidsmarkt hebben. We zijn nu aan het onderzoeken of we kunnen stoppen met de productie van halfvolle zuivel omdat het afmaken van zuivel bewerkelijk is. Dan kunnen onze deelnemers zich helemaal richten op volle zuivel."

Hoe is jullie band met Odin?

"We hebben hier een Odin bijenvolk. En we leveren al sinds 1984 producten aan de groothandel. Bij Odin Zutphen lopen deelnemers stage of krijgen een werkplek, waar vandaan ze weer verder doorstromen. Voor ons heeft ieder mens betekenis. Als iedereen mee doet en samenwerkt, dan heeft dat een uitstraling die positief werkt. Die uitstraling is belangrijk voor de omgeving."



Over Astrid van Zon

Astrid werkt sinds 2016 bij Urtica De Vijfsprong. Ze heeft 4 kinderen, 8 kleinkinderen en is 64 jaar. "Ik ben erg van de zelfonderneming. Dat mensen zelfstandig en in vrijheid hun besluiten kunnen nemen, ook in hun werk. Dat brengt nieuwe gedachten en nieuwe producten, dat wil je binnen je organisatie. De mens staat voorop voor mij. Het lekkerste product dat wij maken? Dat is de volle kwark. Die is zo heerlijk!"

Waardvolle producten

Waardering: een mooi thema in de herfst. De herfst is het oogstseizoen en daarmee voor mij ook een seizoen van waardering en dankbaarheid. Waarderen wat er van het land komt, wat je consumeert, wie het gemaakt heeft, waar het vandaan komt. Dat is belangrijk. Niet alleen de producten maar ook de mensen achter de producten en het land waar de producten vanaf komen waarderen. We hebben een paar mooie producten op een rij gezet, die het waarderen waard zijn. Van onze mooie bio-shopper tot de lekkerste aardappelen van eigen bodem, van de puurste lobbige kwark tot low-waste sponzen en tandenpoetstabletten.



door:
Sarah Stolk

Hollandse herfstheld

De oranje pompoen heeft een zachte, volle smaak waardoor 'ie perfect is in kruidige smaakvolle gerechten als stoofpotten en curry. Deze echte biologische herfstheld is ook heerlijk om te roosteren in de oven, in een romige pompoensoep maar ook in zoete lekkernijen zoals pompoentaart, -cake en -koekjes!



Blozende appels en sappige peren

Appels en peren zijn misschien wel de bekendste fruitsoorten van ons land. In de late zomer en herfst is het oogsttijd in de Nederlandse appel- en perenboomgaarden. De meeste voedingsstoffen van appels en peren zitten vlak onder de schil. Eet ze dus bij voorkeur lekker met. Vier de herfst met blozende appels en sappige peren. Van eigen bodem, en dat proef je.

Aardappelen van Hollandse bodem, dat wil je

Superveelzijdig, want: wat kun je er niet mee? Gebakken zijn ze natuurlijk erg super lekker, maar je kunt ze ook poffen en lekker vullen, (ouderwets) gekookt eten bijvoorbeeld met het vegan-stoofpotje van Janneke of in een lekkere salade verwerken. Of ga je voor een authentieke stampot?



Vol van smaak

In tegenstelling tot wat gebruikelijk is bij andere (boeren)zuivelbereiders maakt biodynamische boerderij De Vijfsprong kwark zonder stremsel. Stremsel wordt gewonnen uit de lebmaagjes van de kalveren uit de gangbare intensieve veehouderij. De Vijfsprong wil dit niet gebruiken en stremt, na pasteuriseren, de melk alleen door het aanzuren met een kwarkzuursel. Hierdoor duurt het productieproces wat langer, maar dat proef je ook terug in het resultaat. De kwark is heerlijk lobbig en zacht van smaak.

Heerlijke olie voor dagelijks gebruik

Kokosolie kun je voor van alles gebruiken. Je kan ermee bakken en frituren of gebruiken als boter op brood. Je kunt het ook verwerken in cake, koekjes of taart. Deze kokosolie is van Omega & More, een merk van Witsenburg Natural Products. Lees meer over dit mooie bedrijf in de kolom aan de rechterkant. Wij hebben ze in twee varianten: Extra virgin (met milde kokosmaak) en Geurloos.



Wij ♥ biologisch

Draag jouw liefde voor biologisch nog meer uit met deze handige shopper. De Odin tas is gemaakt van stevig 100% biokatoen en hij is lekker groot. Ideaal voor je dagelijkse boodschappen maar ook voor naar het strand of naar je werk.



Natuurlijk, plasticvrij en low-waste tandenpoetsen

Met de tandenpoetstabletten van Hydrophil wordt je dagelijkse tandenpoetsmoment 'natuurlijk' en duurzaam. De praktische tabletjes zijn het plasticvrije alternatief voor tandpasta uit tubes. Even erop kauwen en dan je tanden zoals gewoonlijk poetsen. Ze reinigen je tanden goed en het poetsen met zo'n tabletje scheelt een hoop afval. Wij hebben ze in twee frisse varianten: munt-citroen (zonder fluoride) en salie (met fluoride).



Kokosproducten met waardering voor de natuur

Eerste bio-kokosolie van Nederland

Oprichter en algemeen directeur Martien Witsenburg startte in 1992 zijn bedrijf Witsenburg Natural Products. Hij was de eerste die biologische kokosolie in Europa introduceerde, onder het merk Omega & More. Witsenburg loopt voorop in innovatie en maakt voor zijn producten gebruik van biologische en kwalitatief hoogwaardige grondstoffen.



Kwaliteit boven kwantiteit

"Voor kokosolie kun je niet in Europa terecht want we hebben natuurlijk geen palmbomen hier. In de Filipijnen kunnen ze echt de mooiste kwaliteit produceren die je maar kan bedenken. En wij willen geen concessies doen aan de kwaliteit, dus zijn we voor het beste gegaan."

Transparant

Martien is de drijvende kracht achter de productinnovaties van Witsenburg Natural Products. Hij bezoekt zelf alle leveranciers, de boeren en de plantages in onder andere de Filipijnen. Hierdoor zorgt Martien voor korte handelslijnen en zicht en controle op de productie van het assortiment.

Betaalbaar en bewust

"Een belangrijk uitgangspunt in de samenwerking met onze leveranciers is de goede zorg voor mens en milieu." Werkgelegenheid voor de lokale bevolking en goede arbeidsomstandigheden voor medewerkers zijn belangrijke aandachtspunten. "We streven naar betaalbare producten waarbij we de zorg voor mens en milieu hoog in het vaandel dragen. We doen indrukwekkende sociale projecten in de Filipijnen. Vanuit het hart, niet vanwege commerciële belangen."

Kijk voor meer mooie producten op [Odin.nl](https://odin.nl).

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

