

Odin

Zomer

Tour de Bio
bezoek de leukste
bio-hotspots

Eiwittransitie:
eet meer *plant*
en minder *dier*

Biodynamisch
brood uit
eigen land

Zomerse recepten
& de lekkerste
producten

biologische foodcoop

Odin

*Be the change
you want to see!*

Een mooie quote van de Indiase wetenschapper en eco-activist Vandana Shiva. Begin juni was ze hier op uitnodiging van onder andere Odin, op een congres over zaadvaste groenterassen. Vandana sprak over ons voedselsysteem, over het belang van diversiteit en over hoe de grote bedrijven ervoor zorgen dat hun verdienmodel in stand blijft door ons voor ons eten steeds meer van hen afhankelijk te maken. Met gentech en gif, met zaad wat zo is gemaakt dat je het elk jaar opnieuw moet kopen. Ze riep ons op om te kiezen voor echte levende zaden, echte boeren en echt eten. Om te strijden voor voedselvrijheid. En iedereen op te roepen geen genoeg te nemen met gif op en in ons eten.

Mooi hoe dat aansluit op het verhaal over granen in dit nummer, waarin telers, maalderij en bakker samenwerken om pure broden van biodynamisch graan van Nederlandse bodem op de plank te krijgen. Omdat dat goed is voor bodemleven, biodiversiteit, boeren en onze buik. "Je moet niet wachten op verandering", zegt Rogier Scherpbier van graanverwerker Zonnespelt, "maar zorgen dat het geregeld wordt." Zo denken ze er bij het biodynamische zuivelbedrijf Schrozberger ook al 50 jaar over. Zij zien biodynamische landbouw als een kwestie van geven en nemen. Niet het onderste uit de melkkan willen halen, maar zoeken naar een balans die goed is voor koe, bodem en boer. En uiteindelijk ook voor de consument.

We nodigen je uit om op stap te gaan naar leuke bio-hotspots in Nederland. Plekken waar je de boerderij kunt bekijken en echt eten kunt proeven en kopen. Plekken waar de (vaak ook plantaardige) koe bij de horens wordt gevat. Hopelijk inspireert het je nog meer om de verandering te zijn die je wilt zien. Ik wens je een mooie zomer!

Merle Koomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin



Ga je mee op stap?

12



zomer 2023

4 Nieuws

6 Samen werken aan
biodynamisch brood
uit eigen land

*"Je moet
niet wachten
op verandering"*

10 Schrozberger: 'de
koeien krijgen alles
wat ze nodig hebben'

12 Tour de Bio: de
leukste bio-hotspots
van Nederland!

*"Kies één of
meerdere plekken
en pak de fiets"*

14 Koken met Odin

18 Eiwittransitie: meer
plant en minder dier

22 De mooiste producten



Besluitvorming over gentech lijkt te stagneren

Eerder schreven we al dat begin februari een kleine meerderheid van het Europees Parlement instemde met versoepeling van de regels voor gentech in ons voedsel. Vervolgens is de besluitvorming gestagneerd, omdat men het niet eens kan worden over hoe de biologische landbouw gentechvrij kan blijven, of en hoe er een etiketteringsplicht gaat komen en hoe voorkomen kan worden dat patenten op natuurlijke planteneigenschappen onze voedselonafhankelijkheid en voedselzekerheid in gevaar brengen. Spannend, omdat de uitslag van de Europese verkiezingen mede bepalend zal worden of de politiek de zorg van burgers, maatschappelijke organisaties en biologische boeren voor onze biodiversiteit en keuzevrijheid serieus neemt. Of dat ze liever de lobby van de agro-industrie volgen. Uiteraard blijven we alert en houden we je op de hoogte.

Feiten en fabels over biologische boodschappen

Ken je dat? Je bent op een feestje en je zegt dat je een bio-fan bent. Dan komen de reacties. 'Met bio kan je de wereld niet voeden', 'Is het echt gezonder?' En dan sta je misschien met je mond vol tanden. Helemaal niet nodig! Beluister onze nieuwste podcast met Rineke Dijkstra en Michaël Wilde om de fabels rond bio te weerleggen met feiten. Je beluistert deze en andere Odin podcasts via het kanaal van Odin foodcoop op YouTube en Spotify.

Maak kans op €250 winkeltegoed

Nederland telt maar liefst 156 prachtige biodynamische boerderijen. En het mooie is dat een deel open is voor publiek. Zo beleef je biodynamische landbouw van dichtbij! Op biodynamische boerderijen is van alles te beleven. Laat via social media zien wat jou inspireert, tag Stichting Demeter en maak kans op €250 winkeltegoed bij jouw favoriete biospeciaalzaak. Op Stichtingdemeter.nl vind je een overzicht met boerderijen die je kunt bezoeken. Maar voel je vrij om ook bij andere biodynamische boerderijen te kijken.



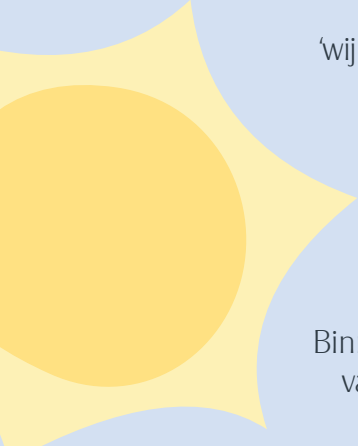


De Sprank viert feest | bijzondere samenwerking

De Sprank bestaat dit jaar 10 jaar én doet al 10 jaar boodschappen bij Odin. Ze zijn een bijzondere onderneming, waar 21 vennoten met elkaar samenwerken zonder dat er een eigenaar is. Vanuit hun passie en betrokkenheid ondersteunen zij initiatieven op het gebied van onderwijs en kinderopvang.

De Sprank is net als Odin een Sleipnir-bedrijf. Manon Wolfert van De Sprank: "Wat zijn we blij met deze samenwerking. Op naar de volgende 10 jaar!"

Win een Odin bioshopper met boodschappen t.w.v. €50



Zet deze zomer jouw Odin bioshopper in het zonnetje. Deel een foto met de populaire 'wij ♥ biologisch'-tas op jouw vakantiebestemming in je stories en tag @odinfoodcoop. Laat vervolgens in de comments weten wat jouw favoriete Odin winkel is en wie weet vul jij je tas straks met bio boodschappen t.w.v. €50.

Uitbreiding winkels Coöperatie Odin

Binnenkort openen we 2 nieuwe winkels! Op 17 juni opent de 1^e biologische speciaalzaak van Amsterdam Noord in The Bow (nieuwste woontorens aan de Docklandsweg). Reden voor een feestje op 21 juni! En er komt een 2^e winkel in Den Haag, in de Bankastraat, waar voorheen natuurvoedingswinkel De Kruidentuin zat.

Odin steunt plastic opruimen in Cambodja

Voor ons merk Nieuwe Band gebruiken we op dit moment in een jaar ongeveer 6.000 kilo aan recyclebaar plastic. Onze gebruikers in Nederland scheiden dit verpakkingsafval zodat het gerecycled kan worden. Maar niet overal in de wereld wordt plastic opgehaald en gerecycled. Daarom financieren we het opruimen van dezelfde hoeveelheid plastic in Cambodja. Lees meer op [Odin.nl/nieuws](https://odin.nl/nieuws).



A man with dark, curly hair and a slight smile is looking directly at the camera. He is wearing a dark green or blue hoodie. He is holding a large handful of small, light-brown seeds or grains in both hands, presenting them towards the viewer. The background is a blurred indoor setting with wooden beams and warm lighting.

Samen werken voor
biodynamisch brood
uit eigen land

De granen voor het meeste brood in Nederland komen uit heel Europa. Maar familiebakkerij Van der Westen en graanmaalderij Zonnespelt werken samen aan een keten waarbij alle ingrediënten voor biodynamisch brood uit Nederland komen. Ik spreek met Gerrie van der Westen van de bakkerij en Rogier Scherpbier van graanmaalderij Zonnespelt over waarom ze het belangrijk vinden om biodynamisch brood te maken en hoe ze samen werken aan die korte keten. Door Mari den Hartog

Gerrie, er zijn niet zoveel bakkerijen die ook biodynamisch brood maken. Waarom doen jullie dat?

“Uiteindelijk om een betere en gezondere wereld te maken. Als je ziet hoe het er in de landbouw aan toe gaat en in de verwerkingsprocessen van landbouwproducten, dan zie je dat eigenlijk alles gemanipuleerd wordt om meer kwantiteit te halen ten koste van de kwaliteit. En dat gaat ook ten koste van de biodiversiteit. Dat willen we veranderen. Wij doen dat onder andere door granen uit Nederland te verwerken in ons brood. Daarom hebben we zo’n tien jaar geleden contact gezocht met telers die het graan kunnen leveren dat wij nodig hebben en hebben we een korte keten opgezet. Rogier was daar ook al snel bij betrokken en ook Odin.”

Wat is er bijzonder aan jullie biodynamisch brood?

“Aan veel brooddeeg wordt door bakkers een mix van ingrediënten toegevoegd waarvan ze zelf soms niet eens weten wat de samenstelling is of de herkomst. Die mixen komen van bedrijven die het makkelijker willen maken voor bakkers. Bakkers krijgen bijvoorbeeld een bruinbroodmix of een witbroodmix of iets met vruchten, et cetera. Hiermee maakt de industrie bakkers van hen afhankelijk.”

“Wij gebruiken die mixen niet. We gebruiken meel uit de hele graankorrel, zout en water. En met dat meel en water maken wij zelf desem. Wij bakken ons biodynamisch brood met gebroken en vervolgens gekookte granen, zaden en pitten. Dat laten we twee dagen staan voordat we er met de hand brood van maken met natuurdesem. Door het koken van die gebroken granen krijg je een licht zoete smaak en

in combinatie met het zuurdesem krijg je een heel lekker zachtzuur brood. Daar voegen we wat extra meel aan toe voor de consistentie. Dit zorgt voor een hoge kwaliteit brood, dat erg smaakvol en smeuïg is. En dat is het verschil.”

“Je moet niet wachten op verandering, je moet zorgen dat het geregeld wordt.”

Rogier, ook jullie malen alleen biologische en biodynamische granen. Waarom?

“Ik zie het als een holistische verplichting om gezond voedsel te produceren. En dat doe je door zo dicht mogelijk bij de natuur te blijven en door goed voor de bodem te zorgen en een kringloop te creëren op je eigen bedrijf. Wij gebruiken de granen van biodynamische boerderij De Zonneboog, waar onze maalderij op gevestigd is. Die verwerken we voor partijen als Van der Westen. Het stro van het graan houden we op de boerderij zodat het gebruikt kan worden voor de koeien.”

“De Zonneboog wist vroeger niet waar het graan van de eigen boerderij naar toe ging. Daarom is →



Rogier Scherpbier

Ik ben 36 jaar en getrouwd. Graan vind ik een krachtig gewas. Het is een van de grootste voedingsgewassen ter wereld. Het is simpel en je vindt het in allerlei producten terug. We hebben het wel eens over de eiwittransitie; vergeet niet dat er in graan ook eiwitten zitten. Mooi dat we dat ook lokaal kunnen produceren. Misschien is het wel een kleine droom dat als ik ooit kinderen krijg, dat een van hen het leuk zou vinden wat ik nu doe.”

er destijds een maalderij opgezet, zodat daar veel meer zicht op kwam. Samen met Van der Westen zijn we nu een keten aan het opzetten waarbij we niet alleen het graan van De Zonneboog malen, maar ook van andere Nederlandse biodynamische boeren. Ook Odin is daarbij betrokken. Zo weten we waar het graan vandaan komt, waar het meel naar toe gaat en naar welke consumenten de eindproducten toegaan. Zo maken we een Nederlands product dat volledig traceerbaar is.”

Waarom werken jullie en Van der Westen samen?

“De graanmarkt is een wereldmarkt waarbij iedereen altijd onderhandelt over de prijs. Wij willen een duurzame samenwerking met vaste prijzen zodat de partners niet steeds hoeven te onderhandelen en iedereen weet wat er van hem verwacht wordt. Er waren voorheen nauwelijks biodynamische graanproducenten in Nederland, maar doordat afzet en prijs gegarandeerd worden, hebben we nieuwe telers weten te interesseren en creëren we een markt voor Nederlands biodynamisch graan. Je moet niet wachten op verandering. Je moet zorgen dat het geregeld wordt. Dan willen telers graag meedoen.”

Zonnespelt levert steengemalen meel. Wat houdt dat in?

Gerrie: “Er zijn verschillende manieren om graan te malen. Wij willen dat ons biodynamisch meel gemalen wordt op stenen. Vroeger werden die aangedreven door windmolens. Bij Zonnespelt is dat elektrisch, maar die stroom komt wel van een windmolen van De Zonneboog. Steenmalen levert iets scherper gebroken meel op waardoor het meer zijn eigen identiteit heeft.”

Rogier: “Malen is een ambacht, maar je mag wel omdenken. Niet alles hoeft als vroeger te zijn. Malen op de wind is heel labiel. Dat komt de kwaliteit van het meel niet ten goede. Maar als je de stroom kan opwekken met een windmolen, dan giet je een oud ambacht in een nieuw jasje.”

Wie zijn de leveranciers van de granen?

Rogier: “Een aantal gemengde biodynamische bedrijven. Natuurlijk De Zonneboog, maar we gaan ook malen voor GAOS, de Jentohoeve en Beiderwaen.” Gerrie: “En Overesch, Maatschap Vos en Stadsboerderij Almere. Bij die laatste hebben we ook onze tarweopslag. Daar zit trouwens ook een Odin winkel.”

Over wat voor soort granen hebben we het dan?

Rogier: “Tarwe, emmertarwe, spelt, rogge, haver... Er is ook ruimte voor oude granen. Gelukkig hebben we nu een club telers die de meerwaarde ziet van het telen van granen voor de menselijke consumptie. Ze zouden in plaats daarvan ook grasklaver kunnen telen voor koeienvoer, maar dat heeft in mijn optiek een lagere waarde.”

“Graan is een wereldproduct en ik denk dat het gemiddeld 3.000 tot 5.000 kilometer aflegt voordat het bij ons terechtkomt. Onze keten is veel korter. Dus je maakt met dit brood zoveel impact. En dat is mooi.”



Over Gerrie van der Westen

“Ik ben een van de vijf kinderen van ons familiebedrijf. Ik ben getrouwd en heb vier kinderen, die het leuk vinden om mee te helpen. De jongste is helemaal gek van bakken, die heeft ook meel in zijn aderen. Het bakkersvirus is kennelijk op hem overgeslagen!”

“Uiteindelijk willen we een
betere en gezondere wereld”





Schrozberger:
“We geven koeien alles
wat ze nodig hebben”

In de beboste heuvels van de Hohenlohe Franken in Zuid-Duitsland werken sinds 1900 een kleine 100 biodynamische melkboeren samen in het biodynamische zuivelbedrijf Schrozberger. Zij leveren al vele jaren heerlijke zuivelproducten aan Odin. In het jaar dat de biodynamische landbouw 100 jaar bestaat, viert Schrozberger dat hun coöperatie al 50-jaar het Demeterkeurmerk heeft. Directeur Friedemann Vogt vertelt wat Schrozberger zo uniek maakt. Door Daphne Verkouteren

Wat is jullie belangrijkste boodschap dit jubileumjaar?

“Biologisch-dynamische landbouw is een kwestie van geven en nemen. Onze boeren geven de koeien alles wat ze nodig hebben, zonder te veel te vragen van de bodem en de dieren. Biodynamische landbouw zorgt voor meer CO₂-opslag in de bodem dan bodems die op een andere manier worden beheerd. Zo gaan we opwarming van de aarde tegen.”

Maak de zin af: “Voor mij is biologisch-dynamische landbouw...”

“De meest duurzame en toekomstbestendige methode om nu en in de toekomst hoogwaardige voeding, klimaatbescherming, dierenbescherming en bodembescherming te realiseren.”

Wat houdt de biodynamische verwerking van jullie producten in?

“Wij produceren alleen verse zuivelproducten en maken geen gebruik van ultrahoge verhitting, sterilisatie of processen om een langere houdbaarheid te krijgen. Daardoor gaan er geen waardevolle ingrediënten verloren. We vermijden homogenisering van de melk, omdat dit melkintolerantiereacties bevordert. We werken zonder smaaktoevoegingen en suikervervangers. We bieden premiumkwaliteit, voegen geen melkpoeder toe en laten producten lang rijpen, yoghurt tot zelfs maximaal 20 uur. Onze producten vullen we af in glas. Dat is de beste verpakking voor melk en zuivelproducten.”

Hoe gaan jullie om met klimaatverandering?

“Onze boeren kiezen er al jaren voor om niet te ploegen. Zo is hun land het gehele jaar door groen begroeid. Daardoor verdampt het water veel minder

en behouden we een vast waterniveau in de grond. Door de begroeiing lopen we minder risico dat onze grond wegspoelt bij hevige regenval. En we behouden zo een levende bodem, vol vruchtbaarheid en biodiversiteit.”

“Ons volgend project heet ‘agroforestry’. Dit houdt in dat het vee bladhooi eet, als het gras niet meer groeit. Het bladhooi bestaat uit de bladeren en twijgen van vruchtbomen die we speciaal hiervoor aangelegd hebben. Een oude traditie, die grotendeels vergeten is, doordat in de moderne landbouw het hooien van gras de overhand kreeg. Door de uitdagingen die we het hoofd moeten bieden op het gebied van klimaat en biodiversiteitsproblemen, is de belangstelling voor deze oude traditie toegenomen.”

Wist je dat de koeien van Schrozberger:

- In tegenstelling tot de gangbare veeteelt hun hoorns mogen houden, omdat deze een belangrijke rol vervullen in de mineralenhuishouding, bij het verteren van voedsel en de ontwikkeling van hun hoeven?
- Zo veel mogelijk gevoerd worden met basisvoer en niet met krachtvoer worden geforceerd tot een hoge melkproductie?
- Langer leven en robuuster zijn?
- Door het gebruik van open stallen waar ze vrij in en uit kunnen lopen, zich hebben kunnen ontwikkelen tot kuddes die zich makkelijk aanpassen aan weersomstandigheden en temperaturen?
- Het klavergras eten dat ook wordt gekweekt om de bodemvruchtbaarheid op peil te houden?
- Het gras eten van de graslanden en weilanden die wij niet kunnen gebruiken voor het verbouwen van graan en groenten voor mensen?



Over Friedemann Vogt

Friedemann is algemeen directeur van de coöperatie Schrozberger die in 1974 is opgericht. Tegenwoordig verwerkt de zuivelfabriek zo'n 29 miljoen kilo melk volgens de strenge Demeter-richtlijnen en biedt het het grootste assortiment Demeter-melkproducten ter wereld. “We maken alles behalve kaas,” zegt Vogt met gepaste trots.

Tour de Bio: bezoek de leukste bio hotspots van Nederland!

We hebben een selectie gemaakt van de biologische en biodynamische locaties waar we een bijzondere band mee hebben. Geniet van ons groene landschap, smaakvol eten en drinken, bijzondere activiteiten en unieke overnachtingsplekken. Kijk op Odin.nl/tourdebio voor alle 30 locaties. Tour je met ons mee? #tourdebio



3 Boerderij De Lepelaar

Wees welkom op deze biodynamische boerderij in Sint Maarten waar op de landerijen en in de kas een groot scala aan groentes geteeld wordt. Naast de boerderijwinkel, is er een koffiebar en proefkeuken in de prachtige glazen schuur. Een heerlijk plekje om te vertoeven!

6 Spirit restaurant

Spirit startte ooit met een simpel idee: goed eten maken dat beter smaakt. Alles op de kaart is daarom 100% biologisch, 100% vegetarisch en van het seizoen. Het grote buffet bestaat uit vijftig gerechten voor ontbijt, lunch en diner én is ook als take-away te bestellen. En niet alleen in Rotterdam kan je bij Spirit smullen, ook in Amsterdam hebben ze een restaurant!



25 Gulpener BrouwLokaal

Bij het Gulpener BrouwLokaal kun je heel veel biersoorten uitproberen, is er een heuse microbrouwerij en kun je op zonnige dagen tot rust komen in de sfeervolle ommuurde Biergarten. Gulpener brouwt hun bier met biologische gerst en hop uit de regio Gulpen. Ook voor het eetcafé werken ze samen met leveranciers uit de buurt. Lekker en duurzaam verantwoord!



26 Odin Foodcafé Eindhoven

In het foodcafé van Odin Eindhoven kun je dagelijks terecht voor lekkere broodjes, goede koffie of een warme lunch. Bereid door de Odin chefs en uiteraard allemaal bio! Tip: je kunt alles van de menukaart ook 'to go' bestellen en meenemen om later tijdens een wandel- of fietspauze op te smikkelen.



24 Hoeve Sonneclae

Kamperen in een eigen tent of in één van de safaritenten op het terrein van biodynamische boerderij Sonneclae in Fluitenberg. Kinderen kunnen helpen met de koeien uit de wei halen, met het melken, met het voeren en het verzorgen van de dieren. Er is een kinderboerderij, een kleine speeltuin en een terras voor een lekker kopje koffie of een ijsje van de ambachtelijke ijsmakerij. Er is dus genoeg te doen voor alle leeftijden!



23 Raw Milk Company

Dit familiebedrijf in De Lutte was het eerste bedrijf in Nederland dat op grote schaal rauwmelkse zuivel produceert. Die verse RauwPower zuivel verkopen ze, samen met andere biologische producten, in hun boerderijwinkel 'Melk & Honing'. Wat de winkel extra interessant maakt, is dat je vanuit de winkel door de grote ramen mee kunt kijken hoe het productieproces werkt.



16 Boerderij De Grootte Voort

De familie Van de Voort beheert al sinds ongeveer 1650 de grond van de boerderij in Lunteren en heeft er sinds een paar decennia Jersey-koeien lopen. De koeien zijn gehoord en eten gras en kruiden uit de wei. Van de melk wordt Remeker-kaas gemaakt, die je in hun boerderijwinkel in De Wagenschuur kunt kopen, net als onder andere kaasfondue en ghee. Ook maken ze heerlijke Remeker softijs en kan je in De Wagenschuur terecht voor een kopje koffie met wat lekkers.



8 BOOT Koffie

Voor een opkikkertje moet je zijn bij BOOT Koffie in Baarn. Deze gezellige koffiewinkel ligt in het centrum van Baarn en laat je de geur en smaak van ambachtelijk gebrande, biologische kwaliteitskoffie ervaren zoals het zou moeten zijn. Wil je een perfecte espresso, een cold brew of een verwarmend kopje thee? Je bent hier aan het juiste adres!



Kijk op Odin.nl voor alle 30 locaties en plan jouw dagje uit!



Laat de
Zomer
in je bol!



Roze pannenkoekjes van kikkererwten met groenten en tahin-yoghurtsaus

Dit is toch een knaller op tafel! Geroosterde biologische zomergroente van de barbecue of uit de oven met een fris yoghurt-tahinsausje op glutenvrije pannenkoekjes... Een heerlijk zonnig gerecht om met elkaar van te genieten.

6 porties · Bereidingstijd 1 uur

Ingrediënten voor de pannenkoekjes

300 g kikkererwtenmeel
400 ml bietensap
snuffje zeezout
olie of boter om in te bakken

Voor de groente

| | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1 courgette | 1 paprika |
| 1 aubergine | 2 tl gedroogde oregano |
| 2 maiskolven, gekookt | 1 tl korianderzaad |
| 300 g cherry tomaten | 1 tl venkelzaad |
| 2 rode uien | zout en peper naar smaak |

Voor het sausje

250 ml yoghurt
2 el tahin
zout naar smaak
rasp en sap van 1/2 citroen

Bereiding

1. Meng het meel met het zout. Klop of mix het bietensap erdoor. Laat het beslag een half uurtje staan. Mix voor je gaat bakken het beslag nog even door. Verhit de pan op redelijk hoog vuur en voeg de olie toe als de pan heet is. Schep een soeplepel beslag in de pan. Laat twee tot drie minuten aan elke kant bakken. Behandel ze voorzichtig, draai ze om met een grote bakspaan. Bak er zo ongeveer 6 pannenkoeken van.
2. Verwarm de oven voor op 185°C. Snij aubergine en courgette in plakken of repen. Snij de uien in 6 parten. Snij de mais van de kolf. Snij de paprika in stukken. Meng in een grote mengkom de olijfolie oregano, korianderzaad, venkelzaad, zout en peper. Meng daar de aubergine, courgette, mais, rode ui en tomaatjes door. Rooster ze tien minuten op een grillplaat of op een bakplaat in de oven, tot ze een lekker kleurtje hebben en niet rauw meer zijn.
3. Klop ondertussen een sausje van de yoghurt met tahin, citroen en zout.
4. Smeer de helft van het yoghurtsausje over de pannenkoeken en beleg ze met de groente. De rest van het sausje serveer je erbij. Je kunt het in een spuitflesje gieten of met een lepeltje in een kommetje.

Salade in een potje met nectarines en mozzarella

4 porties · Bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten voor de salade

| | |
|--|-----------------------|
| 100 g fijne spinazie of andere jonge blaadjes | 250 g wilde tomaten |
| 3 nectarines | flinke hand basilicum |
| 1 bol mozzarella | 30 gr pompoenpitten |
| | 2 tl tamari |

Voor de dressing

| | |
|--|-------------------|
| 2 el (witte) balsamico-azijn of witte wijnazijn | 1 tl honing |
| 4 el olijfolie | beetje zout |
| 2 tl Franse mosterd | versgemalen peper |



Bereiding

1. Was en droog de spinazie.
2. Halveer de nectarines, verwijder de pit en snijd in parten. Verhit een grillpan of gebruik de bbq als je 'm toch aan hebt en gril de partjes nectarine tot ze mooie grillstreepjes hebben. Zet opzij.
3. Snij de tomaten in plakjes.
4. Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan tot ze beginnen te poffen en blus dan af met de tamari. Roer snel door, de tamari bakt een beetje aan, maar dat is niet erg; je spoelt de pan onder een hete kraan zo weer schoon. Zet opzij.
5. Pak de potjes en verdeel de ingrediënten. Begin met spinazie en leg de tomaatjes en de nectarines erop. Daarna wat stukjes mozzarella.
6. Klop de dressing en schenk een scheutje over elk potje salade. Maal er wat peper over. Bestrooi met de basilicum en pompoenpitten.

Rosé bowl met zomerfruit

Voor een grote schaal (5 l) · Bereidingstijd 10 minuten

Mooi en feestelijk drankje op basis van biologische rosé. Doet het heel goed bij een zomers feestje in de tuin. Varieer vooral met beschikbaar fruit, allerlei soorten bessen, citrusfruit en nectarines of perziken...

Ingrediënten

2 flessen rosé
1 fles witte wijn of prosecco
500 ml vlierbloesem sparkling lemonade of bitter lemon
1 fles bruisend water
500 g aardbeien, in plakjes gesneden
1 limoen, in schijfjes
1 citroen, in schijfjes
1 bakje bramen of frambozen
1 bakje blauwe bessen
½ watermelon in stukjes
eventueel een glas wodka of een fruitige likeur
handvol verse kruiden, zoals citroenmelisse, munt, (paarse) basilicum
eetbare bloemen



Bereiding

1. Meng alles in een mooie glazen schaal. Zet in de koelkast om echt goed koud te laten worden. Doe er op tafel kleine glaasjes met een lepeltje bij. Versier met bloemen en kruiden.

Banaan-mango ijs met crispy chili-olie

4 porties · Bereidingstijd 20 minuten

De hit van deze zomer: zacht ijs met een hartige topping. Denk aan vanille-ijs met een kerrie-rozemarijn-hazelnootcrunch. Of deze variant: maak van bevroren fruit, dus zonder zuivel, romig tropisch getint ijs en giet er wat homemade crispy chili oil over. Beetje vreemd, maar wel lekker!

Ingrediënten voor de chili-olie

6 tenen knoflook, in dunne plakjes
2 middelgrote sjalotten, in dunne ringen
1 kaneelstokje
2 stuks steranijs
180 ml zonnebloemolie
4 theelepels gedroogde chili flakes
1 el shoyu of tamari
2 el agavesiroop

Ingrediënten voor het banaan-mango ijs

250 g mango in blokjes, bevroren
2 rijpe bananen in plakjes, bevroren
75 ml kokosmelk
½ tl kardemom, gemalen
evt. wat suiker of agavesiroop

Bereiding van de chili-olie

1. Verwarm 180 ml frituurolie in een sauspannetje op medium tot laag vuur. Doe de sjalotten, de knoflook, het kaneelstokje en de steranijs erbij en voeg een snuf zout toe. Laat dit ongeveer 15 minuten zachtjes pruttelen, tot de ingrediënten goudbruin zijn. Roer af en toe met een vork.
2. Zet een metalen puntzeef op een vuurvaste kom en giet de olie erdoor. Laat de ui en de knoflook een kwartiertje afkoelen in de zeef. Verwijder de steranijs en het kaneelstokje en roer daarna de afgekoelde uisnippers en knoflook weer door de olie. Door ze eerst af te laten koelen, blijven ze krokant en een beetje chewy.
3. Roer dan ook de gedroogde chilivlokken, de sojasaus en de siroop door de olie en bewaar je crispy chili-olie in een afgesloten pot. Voor gebruik dan nog even doorroeren.

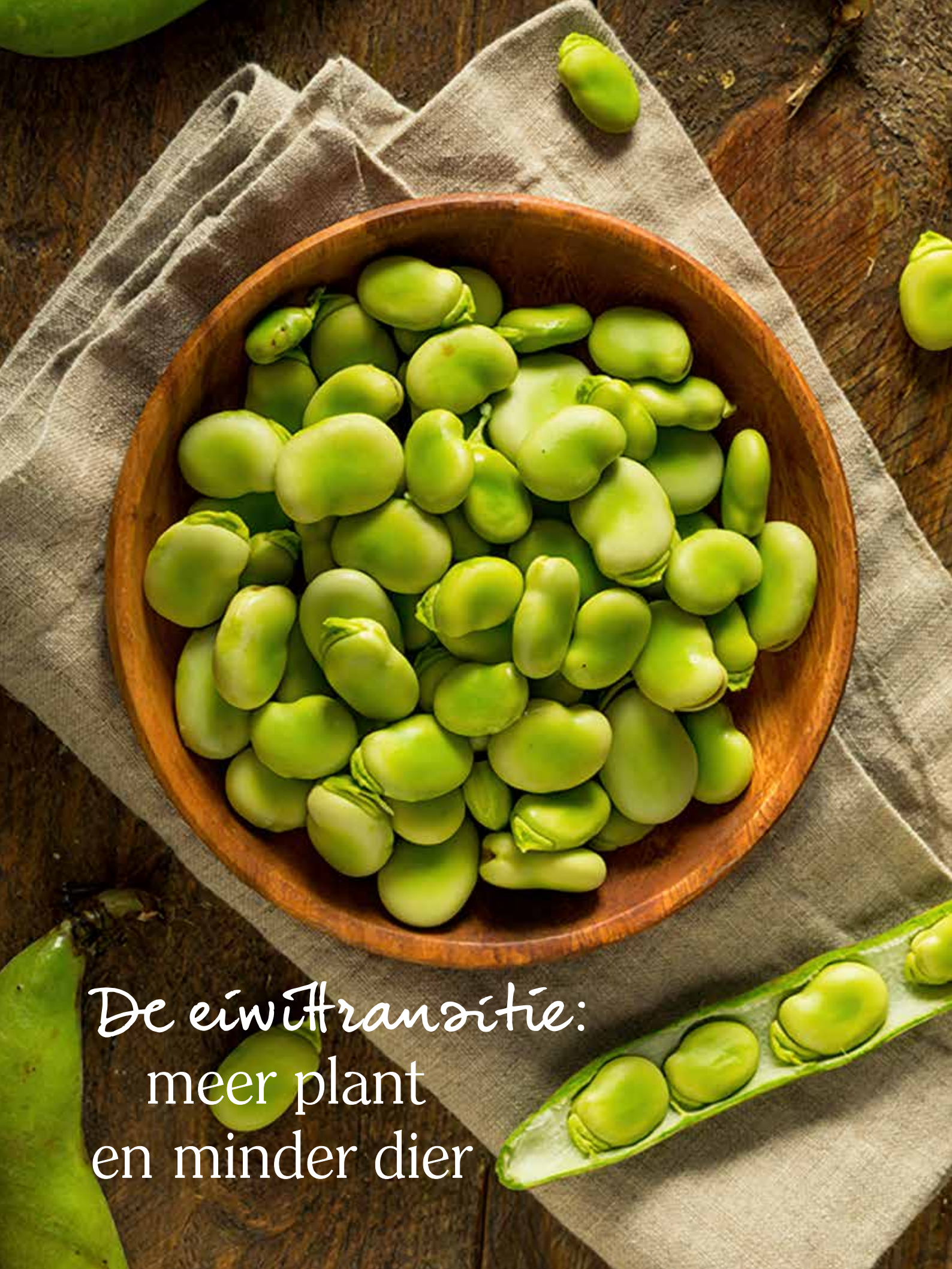
Bereiding van het ijs

1. Meng alle ingrediënten in een keukenmachine of in een blender door elkaar. Schep bolletjes ijs in 2 bakjes. Sprenkel er wat chili-olie over en bestrooi eventueel met geroosterde kokosvlokken. Serveer met schijfjes mango en ander zomerfruit.



Kijk voor meer recepten
op [Odin.nl/recepten](https://odin.nl/recepten)
of scan de code.





*De eiwittransitie:
meer plant
en minder dier*

Je hebt als mens eiwitten nodig. Maar of die eiwitten van dierlijke of plantaardige herkomst zijn maakt veel uit. Zo'n 60% van de eiwitten die we eten komt namelijk van dieren, denk aan vlees, zuivel, vis en eieren. En de grote hoeveelheid dierlijke eiwitten die we eten heeft enorme gevolgen voor natuur, dierenwelzijn en klimaat. Odin steunt daarom de campagne van Wakker Dier om supermarkten aan te zetten tot een eiwittransitie. Wat dat inhoudt, vertelt Collin Molenaar van Wakker Dier. Door Mari den Hartog

Wat is de eiwittransitie eigenlijk?

"Het komt erop neer dat we dierlijke producten willen vervangen door plantaardige producten. Eiwitten heeft iedereen nodig. Het zit in alle producten, maar in sommige meer dan anderen. Bijvoorbeeld in peulvruchten en noten, maar ook in granen. Een kwart van onze eiwitten krijgen we binnen met brood en granen, maar het meeste komt op dit moment nog uit vlees en zuivel. De uitdaging is om dat te verminderen."

"Ik denk dat Nederland leidend kan worden op het gebied van plantaardige producten"

En waarom is het belangrijk om minder dierlijke eiwitten te gebruiken?

"De productie van dierlijke eiwitten is erg milieubelastend. We eten met elkaar ook meer eiwitten dan we nodig hebben. Wanneer we meer plantaardig eten, is dat beter voor het milieu en hebben we minder ruimte nodig. Het kost namelijk veel ruimte om dieren te houden en om land vrij te houden voor de productie van veevoer. Ongeveer de helft van ons landoppervlak wordt gebruikt voor de productie van dierlijke eiwitten,

terwijl we maar een klein deel van onze calorieën en voedingsstoffen van dat oppervlak halen. Eigenlijk erg inefficiënt."

"Daarnaast produceren koeien veel methaan en andere broeikasgassen. Als je dezelfde voedingsbehoefte laat vervullen door een plant, dan krijg je een enorme daling in de impact op het klimaat. Verder heeft vleesproductie ook een grote impact op biodiversiteit, de stikstofuitstoot en is het gebruik van antibiotica in de intensieve vleesproductie heel hoog. Vanuit de politiek zijn er dus veel redenen om de eiwittransitie op gang te brengen. Want als je het aantal koeien naar beneden brengt is het stikstofprobleem zo voorbij. En dan is er genoeg ruimte voor boeren om te boeren, maar dan op een andere manier, meer akkerbouw bijvoorbeeld."

"Bij Wakker Dier zijn we er vooral voor het welzijn van dieren en hun leefruimte. We kunnen in Nederland nu niet alle dieren de ruimte en de leefomstandigheden bieden die ze nodig hebben. Wat ons betreft gaan minder en beter daarom hand in hand. Dus dat we minder dierlijke eiwitten consumeren en als je dan iets dierlijks eet, dat het dier in ieder geval een goed leven heeft gehad."

Hoe zit het met gezondheid? Moeten we allemaal 100% plantaardig eten?

"De Gezondheidsraad bracht onlangs een rapport uit over wat er zou gebeuren wanneer Nederland richting die 60% eiwitgebruik zou gaan en zij kwamen tot de conclusie dat dit veel gezondheidswinst zou opleveren." →



Over Collin Molenaar

Collin Molenaar is campagnemedewerker en persvoorlichter bij Wakker Dier. "Meestal eet ik gewoon losse peulvruchten. Ik geloof dat minder dan 1% van onze eiwitten van peulvruchten komt, terwijl dat heel goede vleesvervangers zijn."

Wat wil de overheid eigenlijk?

"De overheid wil ook dat we meer plantaardig eten. De doelstelling is dat in 2030 50% van onze eiwitten plantaardig is. Zij lopen wel wat achter de feiten aan omdat die doelstelling ooit een tussendoel was. De gedachte was 'wellicht kunnen we dan nog door naar 60% - 40%, maar we wachten eerst het onderzoek van de Gezondheidsraad af. Die is er inmiddels, dus in principe kan de overheid nu als doelstelling die 60% - 40% verhouding nemen. Probleem is dat het demissionaire kabinet die beslissing niet wil nemen, dus dat wordt doorgeschoven naar het volgende kabinet. Maar ik denk niet dat we het van de politiek moeten hebben. Ik denk dat de meeste veranderkracht van de supermarkten moet komen."

Odin heeft nooit aanbiedingen op vlees. En van de eiwitten die wij verkopen is al 70% van plantaardige herkomst. Dat is zeker niet overal zo. Wat doen supermarkten nu en wat kunnen ze nog meer doen?

"Albert Heijn richt zich vooral op de promotie van plantaardig. Jumbo is gestopt met vleesaanbiedingen, dus die richt zich vooral op het minderen van vlees. Ik denk dat je beide kanten mee moet nemen. Maar je hebt ook de schapindeling. Als vlees op de meest aantrekkelijke plaats ligt dan is de kans groter dat het verkocht wordt. Ook zijn supermarkten aan het experimenteren met wat er gebeurt wanneer je producten naast elkaar legt. Stel je bent op zoek naar gehakt en je ziet dat de plantaardige variant ernaast goedkoper is, dan is de kans groter dat je die meeneemt."

En wat vragen jullie concreet aan bedrijven?

"Concreet willen we dat in 2025, en dat is al heel snel, de helft van de verkochte eiwitten plantaardig is en in 2030 moet dat 60% zijn. We hebben bewust voor een ambitieuze doelstelling gekozen en die ook niet ver in de toekomst geplaatst, omdat we willen dat er op korte termijn actie komt. We vragen bedrijven om zich te committeren aan die doelstelling. We willen dat zoveel mogelijk bedrijven meedoen, in plaats van dat er een paar voorlopers zijn, want dan is het heel moeilijk voor zo'n voorloper om veel te investeren in mooie stappen. Want uiteindelijk kost het ook geld om die beweging op gang te krijgen."

Mensen zeggen soms 'Moeten we dan allemaal soja eten? Daar worden toch ook bossen voor gekapt?'

"Het grappige is dat mensen meer soja binnen krijgen via vlees en dierlijke producten dan wanneer je rechtstreeks sojabonen eet. In 100 gram kipfilet zit meer dan 100 gram soja via het kippenvoer. Terwijl 100 gram tofu maar voor een derde aan sojabonen bevat. En de soja die wordt gebruikt voor directe menselijke consumptie komt bijna geheel uit Europa en de VS, waar het op een meer verantwoorde manier wordt geteeld. Dat is dubbele winst."

Hoe denk jij dat Nederland er uitziet wanneer we voor 60% plantaardige eiwitten gebruiken?

"Ik verwacht dat we dan nog steeds lekker eten, maar dan meer van plantaardige producten. Ik denk dat we dan minder dieren houden, op dit moment zijn dat er honderden miljoenen per jaar. Ik denk ook dat we dan meer ruimte hebben voor wilde natuur in plaats van weiland. Boeren blijven een goed inkomen houden want er moet nog steeds eten verbouwd worden. Onze gezondheid gaat erop vooruit en we hebben minder zorgkosten. Ik denk ook dat we leidend kunnen worden op het gebied van plantaardige producten, dus dat de Nederlandse boer ten opzichte van andere landen in Europa en de wereld mooie plantaardige producten maakt."

“De meeste veranderkracht moet
van de supermarkten komen.”



De lekkerste producten voor de zomer



1



2



3



1 Kruidenplantjes met de wortel er nog aan, waardoor de 'oogst' echt plaatsvindt bij jou thuis, in de keuken! Veel verser, en dus lekkerder, kan het niet. Bijkomend voordeel is dat je de kluit na gebruik van de kruiden, kan planten in de tuin of op het balkon. Zo kan het kruidenplantje lekker verder groeien en heb je er in de toekomst ook nog profijt van!

2 Geen fruit uit eigen tuin om jam mee te maken? Dan is fruitbeleg van LandGoed altijd een mooi alternatief! Lekker van het land, gezoet met geconcentreerd appelsap en gemaakt met ingrediënten die gmo-vrij zijn. Heerlijk op brood of een beschuitje, in de yoghurt of verwerkt in toetjes of gebak.

3 Op zoek naar een heerlijk en verfrissend

tussendoortje dat past bij de warme zomerdagen? Probeer eens deze tropische, plantaardige yoghurt van Biogurt! Op basis van kokos, met mango en veganistische kefirculturen. Een zonnige start van je dag of lekker als snack of toetje!

4 Het is genieten met deze 100% plantaardige erwtenbom, die is gemaakt van doperwtjes, soja yoghurt en verse tuinkruiden. De lichte curry waarmee hij op smaak is gebracht, zorgt voor een ware smaakexplosie op je tong. Een echte zomerknaller, vol met plantaardige eiwitten. Perfect voor op de BBQ!

5 De sappen van Nieuwe Band worden geproduceerd door Beutelsbacher, een Duits familiebedrijf dat al generaties lang samenwerkt met

Met liefde gemaakt

4



Daphne

5



Eva



Janneke

6



Marina



Mari



Yvet

Odin is de grootste biologische foodcoop van Nederland en bestaat sinds 1983. Consumenten kunnen lid worden van de coöperatie en hebben inspraak via de ledenraad. Odin heeft een groothandel en een bezorgdienst. Onze producten worden door winkels en horeca in Nederland en België verkocht. Ook hebben we eigen winkels, een imkerij en een boerderij voor zaadvermeerdering & plantenveredeling. Alles 100% biologisch en het liefst biodynamisch.

Redactie

Daphne Verkouteren, Eva Brave, Janneke Meijer, Mari den Hartog (eindredactie), Marina de Smit (hoofdreductie), Yvet Dikken.

Vormgeving

Eva Brave, Yldau ter Beek

Met medewerking van

Merle Koomans van den Dries, Yvet Dikken (op de cover).

Foto's & illustraties

Olaf Nagtegaal: cover. Getty Images: p 2, 4, 5, 12, 13, 22, 23. Eva Brave: p 2, 4, 5, 12, 13, 22, 23. Zonnespelt: p 3, 6, 7. Wakker Dier: p 3, 18, 19, 21. Bakkerij Van der Westen: p 8, 9. Schrozberger: p 10, 11. Janneke Meijer: p 14, 15, 16, 17.

Uitgever

Odin. Oplage: 25.000.

Voor meer info

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

Dit magazine is tot stand gekomen zonder advertentiegelden. Het productieproces van het magazine is gericht op minimale papier-verspilling. Ons papier is altijd FSC-gecertificeerd en we vermijden het gebruik van plastics en inpakmateriaal bij het inpakken en verzenden zo veel mogelijk. Het magazine is ook te lezen op odin.nl.

wij 
biologisch

de beste biologische en biodynamische telers uit eigen regio. Extra zomers is de Kokos Ananas Fruitdrink, heerlijk fris en zoet voor op een (tropisch) warme dag. Tip: leng de fruitdrink aan met wat water. Beter voor je portemonnee en de hoeveelheid calorieën per glas!

6 Provida betekent: 'voor het leven'. Een toepasselijke naam, gezien dat het bedrijf natuurlijke gezichtsverzorging maakt van biologische grondstoffen, waarvan ze de meeste zelf verbouwen! Daarnaast hebben ze een laboratorium waar de ingrediënten uitgebreid onderzocht en getest worden op werkzaamheid, kwaliteit en zuiverheid. Er is een ruime keuze aan dag- en nachtcrèmes, zodat er voor elk huidtype iets passends te vinden is.

Odin

groente & fruit abonnement



Vitale voeding

100% biologisch, liefst biodynamisch

Direct van de boer

www.odin.nl/doe-mee



demeter

