

Wat eten we morgen?

Bewust boodschappen doen
voor een betere wereld

biologische foodcoop

Odin

Wat eten we morgen?

Wat eten we vandaag is misschien wel een van de meestgestelde vragen. De antwoorden zijn altijd lekker concreet: stampot, pasta of bijvoorbeeld soep. Maar waar komen de ingrediënten vandaan, welke mensen en misschien ook dieren, zijn er van grond tot mond mee verbonden? En hoe gaat het eigenlijk met hen? Welke impact heeft je eten op het milieu, de aarde, je leefomgeving, onze wereld van morgen?

Je gaat het pas zien als je het doorhebt, zoals Johan Cruiff het zo mooi zei. Zo is het ook met de onderlinge verbondenheid in ons voedselsysteem. Schimmels, regenwormen, egels, bijen, vogels, planten, bomen, mensen, zon en aarde: samen vormen ze een prachtig systeem waarin iedere schakel van elkaar afhankelijk is. Soms denken we als mensen dat we buiten dit systeem staan, dat we er controle over hebben en beslissen wat er gebeurt. Maar in werkelijkheid maken we er gewoon deel van uit en is het in ons belang dat dit systeem gezond en veerkrachtig blijft. Het gaat niet om sturen, maar om samenwerken, afstemmen en verbinding maken.

Bij Odin geloven we dat je met elke euro die je uitgeeft aan boodschappen een keuze maakt. En mede bepaalt hoe de wereld eruit ziet. Oogst je wat je zaait? Dan is de vraag: wat eten we morgen?

Merle Koomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin



Inhoud

4 Idealen sinds 1983

6 Vitale voeding
vol levenskracht

8 Bijen en biodiversiteit

10 Telen voor de toekomst

12 Duurzaam in de kern

14 Partners in idealen

16 Een recept
voor morgen

18 Onze coöperatie



Werken aan een
betere wereld,
al sinds 1983



Je wilt de keten van boer tot bord gezonder en eerlijker maken. Je hebt een eigenzinnige visie op biologische en biodynamische voeding. Je wil nieuwe vormen van samenwerking en je hebt een eigen kijk op eigendom en winst. Hoe doe je dat?

Op 29 september 1983 werd Odin opgericht door Koos Bakker, Jan Brilleman en Frank Dekker in het Noord-Hollandse Koedijk. Drie pioniers met een sterk geloof om zich in te zetten voor de aarde en al haar bewoners.

Ze verwoordden hun visie in een grondsteenspreuk, waaruit hieronder een aantal zinnen.

Om helende de aarde te bewerken.
Rechtvaardig haar vruchten
te verdelen. Broederlijkheid
betrachtend daar waar mensen
van elkaar afhankelijk zijn. Uit
innerlijke kracht het goede te doen.

Deze opdracht is actueler dan ooit. En dagelijks zijn wij bij Odin hier met plezier mee bezig, samen met onze groeiende groep leden, leveranciers en (zakelijke) klanten. Wat begon als een initiatief van drie personen, is uitgegroeid tot een coöperatie met tienduizenden leden, tientallen winkels, een groothandel en een webwinkel. Maar daar stopt het niet; Odin heeft zelfs een eigen boerderij waar op 20 hectare vrije en zaadvaste groenten worden veredeld en zaad wordt geteeld, en een imkerij die de biodiversiteit bevordert op biologische en biodynamische boerderijen. Met elkaar werken we aan een gezondere en mooiere wereld. Goed voor nu en voor de generaties na ons.

Doe je met ons mee?

Wij ♥
biologisch

Foto: Odin boer Teun Luijten met dochtertje op de schouders

Vitale voeding vol levenskracht

De kwaliteit van onze voeding is in de afgelopen decennia flink achteruitgegaan. Monoculturen overheersen de landbouw, de bodem is verschaald, er zitten veel gifstoffen op ons eten, groenten worden smakelozier en de grote multinationals schotelen ons ultrabewerkte producten voor.

Rijkdom in iedere hap

Bij Odin kiezen we voor een andere weg. Wij gaan voor vitale voeding uit een duurzame landbouw en gezonde bodem. Onze boeren werken zonder kunstmest en pesticiden. Zij zorgen voor diversiteit op de akkers en voor bodems die rijk zijn aan micro-organismen. Zo telen ze voedsel dat barst van belangrijke voedingsstoffen en energie. En die rijkdom proef je terug in elke hap.



De komkommerproef

De komkommerproef is een mooi voorbeeld om te laten zien wat vitaal voedsel is. Medisch biotechnoloog Paul Doesburg sneed een biologische en een reguliere komkommer in stukjes. Die stukjes legde hij weer aan elkaar en wikkelde hij in cellofaan. Na 12 dagen was de biologische komkommer weer aan elkaar gegroeid en was de andere komkommer tot prut vergaan.

Jou helpen gezonde keuzes te maken

We helpen je graag een handje om die voeding vol levenskracht om te toveren tot heerlijke, voedzame gerechten. Gebruik onze recepten als inspiratiebron! Je vindt ze op Odin.nl en in onze receptenboekjes.

Meer dan 1000
smakelijke recepten!





welkom bij
Odin

Odin inkerij:
bijen als ambassadeurs
voor biodiversiteit



Samen met de boeren die aan ons leveren, werken we aan een gezonde omgeving waar insecten, vogels en andere dieren goed kunnen floreren. Daarom hebben we een biodynamische imkerij, met bijenvolken op tientallen boerderijen. Niet om honing te oogsten, maar voor de natuur. Bijen gedijen namelijk het best in een omgeving met een rijke biodiversiteit. De aanwezigheid van Odin bijenvolken nodigt boeren uit om beslissingen te nemen die gunstig zijn voor bijen en daarmee voor de biodiversiteit.

Biodiversiteit ondersteunen met onderzoek

De Odin imkerij zorgt ook voor biodiversiteitsonderzoek op de boerderijen met onze bijenvolken. Hierdoor zien de boeren en de Odin hulpimkers precies hoe het daar met de wilde planten en dieren gaat. Het onderzoek levert ook praktische tips op waarmee de boeren direct aan de slag kunnen om het nog beter te maken. Denk aan het creëren van plassen, houtwallen, natuurlijke oevers, struiken, bomen of andere elementen in het landschap.

Kennis en ervaring delen

Via de Odin imkerij delen we kennis en ervaring. We organiseren cursussen, workshops en informatieavonden voor iedereen met interesse in de wondere wereld van bijen en biodiversiteit.



“De bijen houden me scherp en wakker. Ze laten me anders naar mijn bedrijf kijken en me afvragen: wat is er nu beschikbaar voor de insecten om te eten?”

Monique Schieman, mede-eigenaar van biodynamische gemengde boerderij De Zonneboog en voorzitter van de stichting Odin Imkerij

Word een bijenvriend

Voor slechts €2 per maand ondersteun je ons bij het plaatsen en verzorgen van bijenvolken en het delen van waardevolle kennis. Als dank ontvang je een informatieve nieuwsbrief en uitnodigingen voor leuke evenementen!

Duik in de
wondere wereld
van de bijen!



Odin boerderij: vrij en natuurlijk zaadgoed voor iedereen

Ongemerkt is het aanbod van groenten in de supermarkten in de afgelopen decennia heel eenzijdig geworden. In de schappen vind je vooral F1-hybride en gepatenteerde rassen die grote zaadbedrijven hebben ontwikkeld. Deze rassen zijn uniform, groot en eenvoudig te oogsten. Het nadeel is dat boeren deze niet zelf verder mogen en kunnen veredelen, zoals vroeger. Dit heeft geleid tot minder variatie in de winkels en een afname van biodiversiteit op de akkers. Ook heeft het boeren sterk afhankelijk gemaakt van grote zaadbedrijven.

“Door een focus op hoge opbrengst
bevatten veel groenten nu meer
water en minder voedingsstoffen.”

Edwin Nuijten, plantenveredelaar

Op Odin boerderij De Beersche Hoeve worden plantenrassen veredeld door zaadvaste veredeling. Met hulp van natuurlijke principes worden robuuste gewassen gekweekt die bestand zijn tegen uitdagingen als ziektes, plaagdieren en klimaatverandering. De zaden van deze gewassen zijn niet gepatenteerd en iedereen kan er zelf verder mee veredelen. Zo dragen de Odin boeren bij aan meer diversiteit op akker en bord.

Geen gentech, maar keuzevrijheid

We zetten ons in voor de vrijheid om te kiezen voor voedsel zonder gentech. Er staat veel op het spel. Daarom zijn we soms een tikkeltje activistisch. We voeren campagne en je ziet ons soms bij demonstraties. We willen voorkomen dat de politiek zomaar besluit dat er ongemerkt gentech in ons (bio) voedsel komt.



Duurzaam in de kern





Veel organisaties springen in op de duurzaamheidstrend. Bij Odin is duurzaamheid geen modegril. Het vormt al sinds onze oprichting in 1983 de kern van onze bedrijfsvoering. En voor ons gaat duurzaamheid verder dan ecologie; we hechten evenveel waarde aan de sociale en maatschappelijke aspecten ervan.

Transparantie en eerlijke prijzen

Odin staat voor transparantie in de voedselketen, waarbij het duidelijk is wie welke rol vervult en hoe prijzen zijn opgebouwd. Onze boeren, telers en producenten ontvangen altijd een eerlijke prijs, waardoor ze duurzaam en diervriendelijk kunnen werken. Onze leveranciers kennen hun producten door en door, en wij delen hun verhalen met jou, zodat het eten op jouw bord een gezicht krijgt.

“Onze producten moeten Keuringsdienst van Waarde-proof zijn. Als de makers van het programma er met de camera naartoe gaan, moet alles in lijn zijn met wat we beloven.”

Merle Koomans van den Dries, Odin directeur

Meer diversiteit en creativiteit met New Definitions

Odin, kunstenaar Claudy Jongstra, Galerie Fontana Amsterdam en de Iona Stichting bundelen sinds eind 2023 hun krachten in het fonds New Definitions. Het doel: meer diversiteit en creativiteit op het boerenland, in de keuken, cultuur, mode en architectuur. Het fonds doet dit door veranderaars in deze sectoren te ondersteunen.

Kom meer
te weten over
New Definitions



Partners in idealen: samenwerken met toegewijde leveranciers

Wij halen onze producten bij boeren en producenten die hun producten met de grootste zorgvuldigheid en aandacht maken. We werken samen met leveranciers die onze idealen delen en streven naar dezelfde wereld als wij. Door langdurige relaties te koesteren, maken we samen onze idealen waar. Eerlijke prijzen en eerlijke vergoedingen voor onze leveranciers staan bij ons voorop, zonder in te leveren op kwaliteit!

Klimaatbewust begint bij de bodem

Wij verkopen 100% biologisch en het liefst biodynamisch. In de teelten van onze leveranciers is er veel aandacht voor een gezond bodemleven. Dit zorgt ervoor dat de bodem niet alleen meer koolstof opslaat, maar dat hij ook beter water absorbeert bij veel regen en het juist langer vasthoudt bij droogte. Een vitale bodem helpt ons dus tegen én bij klimaatverandering!

Minder voedselkilometers

De ingrediënten van een gemiddelde maaltijd reizen tienduizenden kilometers voordat ze op ons bord belanden. Bij ons krijgen producten van Nederlandse boeren voorrang. Natuurlijk hebben we ook producten als koffie en bananen. Maar we kiezen altijd voor duurzaam transport, vliegen geen producten in en laten zien waar onze producten vandaan komen. Zo kun je bewust kiezen.

“Veel peulvruchten komen vaak uit landen als Argentinië of China. Door de klimaatverandering lukt het tegenwoordig ook steeds beter om peulvruchten in Nederland te telen en daar kiezen we dan ook voor.”

Han van der Loo, directeur conservenproducent Machandel

“We proberen alles te doen om de grond in een topconditie te houden: we werken alleen met lichte voertuigen, telen rustgewassen en brengen veel organische stof in de bodem.”

Leonard Reedijk, biodynamische tuinderij Nieuw Bonaventura



Een recept voor morgen



Flammkuchen met wortel en amandelen

Deze ontzettend lekkere flammkuchen zien er prachtige uit op tafel en hebben, door de toevoeging van de wortelloofpesto, extra veel smaak.

4 porties · Bereidingstijd 1 uur

Ingrediënten voor de flammkuchen

4 kant-en-klare flammkuchen
1 bos bospeentjes
1 bos lente-uitjes
125 g crème fraîche
25 g amandelschaafsel

Ingrediënten voor de loofpesto

het loof van de bospeentjes
2 knoflooktenen
sap van 1/2 citroen
75 g amandelschaafsel
75 g geraspte Parmezaanse kaas
zout en peper
flinke scheut olijfolie

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Maak de loofpesto: doe alle ingrediënten (behalve de olijfolie) in een beker en pureer met de staafmixer. Breng op smaak met zout en peper. Voeg beetje bij beetje de olijfolie toe en pureer nogmaals om de juiste consistentie te krijgen.
3. Snij met een dunschiller lange, dunne linten van de bospenen. Snij de lente-uitjes in schuine stukjes.
4. Leg de flammkuchen op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk ze met een laagje crème fraîche, maar hou rondom 1 cm van de flammkuchen vrij.
5. Bedek de flammkuchen met de wortellintjes, lente-uitjes, amandelschaafsel, zout en peper, en bak 15 à 20 minuten in de oven.
6. Leg 1 flammkuchen per persoon op een bord en lepel 4 à 5 theelepels van de loofpesto willekeurig over de flammkuchen.

Tip: deze loofpesto maak je ook gemakkelijk met bijvoorbeeld radijsloof. Houd je het liever vegan? Vervang de crème fraîche door de plantaardige variant en de kaas door edelgistvlokken.



← Bekijk het
recept online
of deel 'm!

**Janneke's kooktip
tegen voedselverspilling:**
Gooi het loof van bospeen
niet weg! De jonge, zachte
blaadjes zijn heerlijk. Maak
er een smakelijke pesto
van, als topping over
de flammkuchen.

Help mee aan een
mooie wereld: word lid
van onze coöperatie



Al zo'n 20.000 mensen geloven in de kracht van bewust boodschappen doen voor morgen. En het mooie is: jij kunt ook deel uitmaken van onze coöperatie!

Waarom zou je lid worden?

- Je investeert in een 100% biologisch voedselsysteem
- Je kunt met gemiddeld 15% voordeel boodschappen doen in onze winkels of op Odin.nl
- Je kunt punten sparen waarvoor je omgerekend 4% rente ontvangt
- Je ontvangt maandelijks een informatieve nieuwsbrief
- Je kunt meedoen aan inspirerende workshops, lezingen en ledenavonden, en gelijkgestemden ontmoeten.

Hoe word je lid?

Lid worden regel je snel online of in een van onze Odin winkels. Door eenmalig €100 te investeren voor één participatie ben je al mede-eigenaar van Coöperatie Odin. Bij opzegging van je lidmaatschap ontvang je je inleg terug.



Lid worden van Odin, dat loont altijd!

Lid zijn bij Odin betekent dubbel voordeel. Samen werken we aan een gezondere wereld en tegelijkertijd is ons ledenvoordeelsysteem gunstig voor je portemonnee. Als je meedoet aan dit systeem, dan betaal een stukje van je boodschappen vooruit in de vorm van een maandelijkse bijdrage. Deze bijdrage verdien je terug door het verschil tussen de reguliere en ledenprijzen, wat gemiddeld 15% voordeel oplevert. Het daadwerkelijke voordeel zie je onderaan je kassabon. Hou je maandbijdrage 'over', dan zetten we het resterende saldo om in een boodschappentegoed op je pas. Daar kun je dan boodschappen mee betalen. Wel zo eerlijk.

Steward-owned: Odin is van en voor iedereen

Odin is van en voor de leden van onze coöperatie. Zo weten we iedere dag voor wie we het doen. Winstbejag voor aandeelhouders? Niet bij ons. We streven niet naar grote winsten, maar naar een gezond en eerlijk voedselsysteem. Geld is geen doel op zich, maar een middel om een ander voedselsysteem te bewerkstelligen.

Investeer in de toekomst

Als lid kun je nog meer bijdragen aan de ontwikkeling van Odin door geld te lenen aan ons Winkelfonds of Voorraadfonds. Daarmee financieren we bijvoorbeeld nieuwe winkels en de voorraden in onze magazijnen en winkels. Of je nu kiest voor een klein of groot bedrag, voor een korte of lange termijn; iedere investering is welkom. Daarbij ontvang je ook nog eens een aantrekkelijke rente.

Bij Odin doe je met een goed gevoel je boodschappen voor morgen. Met elke euro die je hier besteedt, draag je bij aan vitale voeding, gezonde landbouw, meer biodiversiteit, een betere leefomgeving voor mens en dier, en eerlijke prijzen voor boeren en producenten. Goed voor de boer en de bij én goed voor jou en mij.

Onze idealen

- 100% biologisch en het liefst biodynamisch
- Je leeft niet alleen voor jezelf, maar voor het welzijn van ons allemaal
- Winst draait niet alleen om geld
- Een gezonde keten van boer tot bord
- Eerlijke relaties met leveranciers
- Klanten die bewust voor Odin kiezen
- Medewerkers met een missie

Zo bereik je ons

info@odin.nl

0345 575 154

Kijk voor nieuws, boodschappen bestellen, activiteiten, recepten, lid worden en meer op:

Odin.nl

Volg ons op social media

[@odinfoodcoop](https://www.instagram.com/odinfoodcoop)

