

# Odin

herfstmagazine 2020

## Helden met Idealen

Boerderijwinkel Odin

Over koetjes & kalfjes

Inspirerend  
biodynamisch

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

Redactie: David Egelmeers (hoofdredactie), Krista van de Steeg, Mari den Hartog (eindredactie), Marina de Smit en Sanne Verhoeven.

Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga) en Sanne Verhoeven.

Foto's & illustraties: Fotostudio Loek van Walsem: cover, p. 4, 5, 6, 7 en 9. Marc Mulders: p. 4. Krista van de Steeg: p. 10. Janneke Meijer (Odin): p. 10, 11, 12, 13. Annelijn Steenbruggen: p. 14, 16. Peter Bruls: p. 19.

Met medewerking van: Myrthe Bijl (Weerribben Zuivel), Merle Koomans van den Dries (Odin) en Janneke Meijer (Odin).

Uitgever: Odin. Oplage: 15.500. Voor meer info: [www.odin.nl](http://www.odin.nl), telefoon 0345-575154, e-mail: [info@odin.nl](mailto:info@odin.nl).

# herfst 2020



<i>Nieuws &amp; zo</i>	4
<i>Boerderijwinkel Odin verbindt boer en consument</i>	6
<i>Koken met Odin</i>	10
<i>Over koetjes en kalfjes</i>	14
<i>Inspirerend biodynamisch</i>	16
<i>Proef de herfst. De mooiste producten</i>	18

## *Helden met idealen*

Helden. Vroeger dacht ik altijd dat dat mensen waren die grootse daden deden, fantastisch waren, mensen om naar op te kijken. Ik las boeken over ridders en zeehelden, ontdekkingsreizigers. Dappere mensen die stoere dingen deden. Inmiddels heb ik mijn beeld over deze helden wat bijgesteld. Aan veel van hun verhalen zit een bloederig randje of een machtsvraagstuk, landjepik. Minder mooi dan het in eerste instantie leek dus.

Mijn helden van tegenwoordig zijn mensen die de wereld mooier willen maken. Liefdevoller. Gezonder. Door voor medemensen te zorgen, voor dieren, voor de aarde. De meeste van deze helden met idealen halen de geschiedenisboeken helemaal niet. Ze krijgen geen lintje of een nobelprijs voor de vrede. Ze wonen gewoon bij ons om de hoek. Misschien eten we kaas of bietjes van hun boerderij. Rekenen we bij ze af aan de kassa. Geven ze les aan onze kinderen. Zorgen ze voor ons als we ziek zijn. Als we hun verhalen en motivatie horen, blijken het mensen om te bewonderen, te koesteren, een voorbeeld aan te nemen. Ze doen wat ze vinden dat ze moeten doen, ze zijn moedig en houden vol, ook als het niet makkelijk is. En ze offeren iets van zichzelf op ten behoeve van een groter belang.

In dit herfstmagazine draait alles om deze helden met idealen. Dat past mooi bij het Michaelsfeest (29 september, tevens de 37<sup>e</sup> verjaardag van Odin). Een herfstfeest gebaseerd op de legende van de aartsengel Michaël die de draak verslaat. Het is een oogstfeest, maar ook een feest van moed. Michael spoort ons aan om onze kracht te gebruiken. Onze innerlijke draken te bestrijden. Een held te worden voor de goede zaak. Een mooie uitdaging in deze roerige tijden!

*Merle Koomans*  
Voorzitter Coöperatie Odin



4

# Nieuws & zo



## Abdi's sesamzaad

Biologisch sesamzaad uit Ethiopië? Moet kunnen, dacht Odin collega Abdi. Hij heeft grond gekocht bij de plaats Godey, die door lokale boeren bewerkt wordt. Het is nog even pionieren, maar volgend jaar verwacht onze teamleider productie voldoende te oogsten voor levering aan Odin.

*Feeftelijke opening boerderijwinkel!*

Op 3 oktober ben je van harte uitgenodigd bij de officiële opening van de 1e Odin boerderijwinkel in Almere Oosterveld bij Stadsboerderij Vliervelden. Het team heet je welkom met een glaasje bubbels, er is taart en er zijn extra aanbiedingen.

In de nieuwe boerderijwinkel vind je naast het vertrouwde 100% biologische assortiment ook veel producten van de boerderij en er is een ruimte voor koffie en een smakelijke lunch. Meer over de Odin boerderijwinkel lees je op pagina 6 van dit magazine.



## Kom stokbonen oogsten op De Beersche Hoeve!



Kom naar Odin boerderij De Beersche Hoeve, tussen de prachtige bossen van het West-Brabantse Oostelbeers en help onze boeren met de oogst van zaadvaste stokbonen.

Oogstdagen zijn verwacht op 3, 16 en 24 oktober van 10 – 16 uur. Aanmelden via [info@debeerschehoeve.nl](mailto:info@debeerschehoeve.nl). Neem je eigen lunchpakket mee. De Beersche Hoeve verzorgt koffie, thee, een sapje en iets lekkers. Locatie: Baesterdijk 5, Oostelbeers. Meer informatie op [Odin.nl](http://Odin.nl).



# Nieuw pand Odin Bergen

De Odin winkel in Bergen gaat in oktober verhuizen naar een mooie nieuwe locatie aan de Jan Oldenburglaan 11. Een fijne lichtkoepel zorgt voor veel licht in het pand. De ruimte is 2x zo groot als de vorige winkel en ook het assortiment wordt een stuk groter. Wat wel hetzelfde blijft is het vertrouwde team, dat jou van harte welkom heet op deze mooie nieuwe plek.



# Nieuwe lichterij biodynamische imkers



De laatste cursus biodynamisch imkeren van dit jaar is afgesloten. En zoals je kunt zien is iedereen erg blij met het behaalde 'papiertje'! Odin imker Jos: "Het is altijd weer een genoegen om de cursisten te vertellen over hoe je vanuit biodynamisch perspectief imkert en naar de bijen en de insectenwereld kunt kijken." Interesse in de cursus van volgend jaar? Houd Odin.nl in de gaten.



# Koe met horens

*Koe met horens. Het krachtige symbool voor de biodynamische landbouw. Koe Meta van het prachtige Marchigiana-ras, graast rond op de weilanden bij de nieuwe Stadsboerderij Vliervelden.*



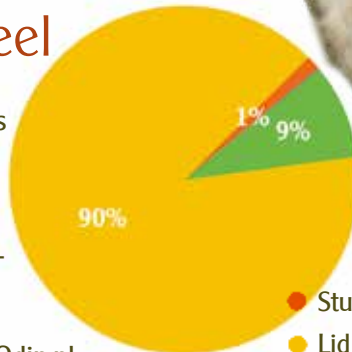
# Odin wint prijzen bij Bio Winkel Awards



Een aantal Odin winkels is in de prijzen gevallen bij de BioWinkelAwards. Odin Zutphen werd bekroond met de titel Beste Bio Groente- en Fruitafdeling. De Odin winkel in Driebergen heeft de Beste Bio Kaasafdeling. En de wijnafdelingen van 3 Odin winkels hebben het helemaal goed gedaan: Odin Delft heeft de beste bio wijnafdeling van Nederland, Odin Czaar Peter in Amsterdam staat op 2 en Odin Voorschoten op 3. Dank aan iedereen die op deze winkels hebben gestemd!

# Lidmaatschap & ledenvoordeel

Vanaf € 100 ben je mede-eigenaar van Coöperatie Odin. Je kan dan meedoen aan workshops, lezingen, uitstapjes en ledenavonden. En je kan deelnemen aan het ledenvoordeelsysteem. Met een maandbijdrage draag je bij in onze basiskosten, waardoor deze minder in de eindprijs worden doorberekend. Daardoor zijn ledenprijzen gemiddeld 15% lager. Ledenvoordeel loont altijd, ook als je weinig boodschappen doet. Van onze ruim 10.000 leden kiest 90% voor deze optie! Meer info en aanmelden via Odin.nl



- Student met ledenvoordeel
- Lid met ledenvoordeel
- Lid zonder ledenvoordeel





“Wij genieten zo van boer zijn.  
En hoe leuk is het anderen  
mee te laten genieten?”



# Boerderijwinkel Odin verbindt boer en consument

**Nieuwe winkel op biodynamische stadsboerderij Almere Vliervelden**



door:  
Mari den  
Hartog

*Omgeven door het Kathedralenbos bij Almere, in de nieuwe duurzame woonwijk Oosterwold, verrijst een bijzondere boerderij. Centraal staat de grote nieuwe koeienstal. Daarnaast een indrukwekkend poortgebouw met appartementen, vrije kavelwoningen en niet te vergeten, de 1e boerderijwinkel van Odin, met eigen foodcafé. Daaromheen akkers, een prachtig bloemenplukveld en weilanden. Dit wordt de biodynamische Stadsboerderij Vliervelden. Ik spreek een aantal eigenzinnige hoofdrolspelers: initiatiefnemers Tom en Tineke, hun dochter Roos en Odin directeur Merle.*

## Wat gaat er allemaal gebeuren op stadsboerderij Vliervelden?

“Mijn ouders hebben al Stadsboerderij Almere”, zegt Roos. “Daar staat verbinding maken met de stad voorop met allerlei activiteiten. Maar de volgende stap is dat mensen niet alleen komen kijken naar de koeien en proeven van het land, maar dat ze er ook kunnen wonen en winkelen. Dat is wat gaat gebeuren op de nieuwe Stadsboerderij Vliervelden.”

## Waarom is die verbinding met consumenten belangrijk voor jullie?

“Veel boeren weten niet voor wie ze produceren.” vertelt Tineke. “En andersom in de stad, weet niemand waar hun eten vandaan komt. En dan denk je ‘hoe gaan we dat aan elkaar knopen?’ Want hoe leuk is dit! Wij genieten zo van boer zijn. En hoe leuk is het om anderen daarvan te laten meegenieten door je erf open te stellen, door je producten te laten zien, door te verkopen en te laten proeven. En dan hebben we op Vliervelden ook nog een bloemen- en een groentepluktuin van Dianne en Reggy Waleson en Acces to Nature van kunstenaar Jos Bregman, die mensen en natuur met elkaar in contact brengt. Allemaal redenen om te komen. Dan de winkel erbij met de lunchroom, dan is het af. Hoewel, je weet nooit of het af is.”

## Wat voor soort boeren zijn jullie eigenlijk?

“We doen eigenlijk alles anders.” lacht Tom. Roos: “We zijn anders dan de reguliere

landbouw. Hoewel ik eigenlijk vind dat wat wij doen normaal zou moeten zijn. We zijn een gemengd bedrijf met koeien en akkerbouw, we zijn biologisch dynamisch, maar we hebben ook een publieksfunctie en een focus op verbinding met de stad. We zijn pioniers, denk ik.”

## Wat doen jullie aan landbouw en veeteelt?

Roos: “We hebben ongeveer 200 koeien van 2 rassen.” Tom vult aan: “We hebben de Italiaanse Marchigiani, dat is het Romeinse rund.” Roos vervolgt: “Het is een robuust ras, de koeien zorgen goed voor hun kalfjes en ze kunnen zich heel goed zelf redden. Je kan ze een hele zomer in het natuurgebied laten lopen. Ze zijn mooi en leveren heel goed vlees.” Tom: “Daarnaast hebben we Fleckvieh, dat is een dubbel-doel koe. Heel geschikt voor de biologische melkveehouderij, maar ook voor het vlees. Maar we hebben de koeien vooral voor de mest die ze produceren. Het zwarte goud voor de akkers! Daar groeien granen, uien, rode bieten, spinazie, pompoen, erwten, bonen, witte kool, rode kool, fantastisch op, en het maakt de bodem vruchtbaar.”

## En jullie producten vind je ook in Odin winkels?

Merle: “Er gaat best veel naar conserveren-leverancier Machandel, waarvan wij de potjes weer verkopen. En naar bakker Zonnemaire.” Tom: “We hebben net samen met Zonnemaire een graansilo neergezet voor de opslag van graan voor hun Demeterbrood.” Tineke: “We ►



### Over Boerderijwinkel Odin Vliervelden

Boerderijwinkel Odin Vliervelden aan de Goethelaan 163 in Almere opent, als alles volgens planning verloopt, op donderdag 24 september.

Vlnr: Tineke van den Berg, Tom Saat en Roos Saat

leveren ook aan sapfabrikant Voelkel en onze rode kool gaat naar zuurkoolproducent Kramer." "Allemaal vertrouwde leveranciers van Odin", zegt Merle.

#### **Die producten komen dus ook allemaal in de nieuwe boerderijwinkel?**

Tineke: "Ja, je kan zeggen dat alles wat op de boerderij geproduceerd wordt gekocht kan worden in de winkel, met of zonder omweg. En wij kunnen klanten laten zien 'kijk daar staat die rode kool op het land.' Maar daarnaast vind je in de winkel ook nog toiletpapier en de rode wijn." Merle: "En misschien nog wel meer. De ijsjes hier zijn heerlijk en de bloemen zouden ook leuk zijn."

#### **Merle, waarom komt hier een Odin boerderijwinkel?**

"Omdat wij ook alles anders doen", lacht Merle. "Nee, het interessante is dat Odin ook al sinds de oprichting in 1983 makers van producten samen wil brengen met consumenten. Ik zie voor me dat mensen hier een keertje via de pluktuin in de winkel komen, een kop koffie drinken, een lekker broodje erbij en vol verbazing naar huis gaan en denken 'Leuk om hier nog eens te komen!' Ergens hoop ik dat dit een trigger is die iets wakker maakt bij mensen van 'het kan dus allemaal leuker, anders en beter voor de wereld'.

#### **Past een boerderijwinkel in de ontwikkeling van Odin?**

Merle: "Het is een soort droom. Wij werken eraan dat het lijntje tussen boer en consument steeds korter wordt. Dus ik denk dat er steeds meer plekken zouden kunnen komen zoals deze, waar wij misschien een rol hebben. We hebben zelf ook een boerderij, de Beersche Hoeve. Misschien kan daar ooit ook een winkel bij. Het is wel leuk dat wij volgens mij de 1<sup>e</sup> biologische winkelketen zijn met een boerderijwinkel."

"Ook voor Odin zelf kan dit een verrijking zijn. Onze imker Jos had een plek nodig om met de hulpimkers bij elkaar te komen en ik zei: 'Je kan in ons foodcafe in de winkel afspreken.' We kunnen er scholingen doen, excursies voor medewerkers organiseren. Het is meer dan een winkel. Net als onze imkerij en de Beersche Hoeve is het een extra dimensie die we als Odin nog niet hadden. Grappig is ook dat deze ontwikkeling van Odin naadloos past bij de You Will Grow-campagne van Stichting Demeter, die gaat over de ontwikkeling van biodynamische landbouw én van mensen.

#### **Roos, jij wordt assistent-bedrijfsleider in de boerderijwinkel. Wat wordt jouw inbreng?**

"De regio Almere heeft ongelooflijk veel potentie als het gaat om biologische landbouw en zelf-productie van mensen. Die potentie wil ik laten zien. Ik denk dat we ervoor kunnen zorgen dat mensen die hier produceren hun producten kunnen verkopen. En dan maak je de link tussen producent en consument alleen maar korter."

#### **Je gaat straks veel samenwerken met je ouders. Dat kan misschien lastig zijn.**

"Ik heb dat mijn hele leven al gedaan en ben het gewend. Bij een bedrijf zoals wij dat hebben is veel ruimte voor samenwerking, maar ook om je eigen dingen te doen. Verder loopt op een boerderij werk en privé door elkaar. Maar als je doet waar je energie van krijgt dan is dat niet erg." Merle: "We hebben het er wel over gehad. De kunst is dat je af en toe de deur dicht doet en de boel achter je laat."

#### **Volgens mij heb je er zin in Roos!**

"Zeker! Ik vind het ook heel leuk bij Odin Czaar Peter in Amsterdam waar ik nu assistent-bedrijfsleider ben. Dan komen 's morgens de wortelen binnen en dan weet ik exact van welke teler het is, want ik ken haar. Die verbinding kan ik in de boerderijwinkel nog veel sterker maken!"

*Lees meer over de nieuwe boerderijwinkel op [Odin.nl](http://Odin.nl).*





“Ik zie voor me dat mensen  
via de pluktuin  
in de winkel komen”







## Koken met Odin

*Naar het natte weer van de herfst kijk ik niet uit en ook niet naar de vallende blaadjes, die het gevaarlijker maken wanneer ik met de motor op pad ga. Maar ik kijk wel uit naar de herfstgewassen in de keuken! Appels, pompoenen, pastinaak, paddestoelen, je kan er heerlijke gerechten mee maken. Boekweit, ook een mooi herfstgraan. Mijn collega Krista heeft een prachtig recept voor een boekweitpannekoek, die je hieronder ziet.*

*Janneke Meijer*

## Boekweitpannenkoek met appel

Porties: 8  
Vorbereiden 10 min.  
Bereiden: 20 min.  
Totale tijd 30 min.

### Ingrediënten

200 g boekweitmeel  
400 ml (plantaardige) melk  
1 ei  
1 snuffje zout  
2 appels  
1 el kaneel  
50 g rozijnen  
zonnebloemolie

### Bereiding

1. Doe het boekweitmeel en zout in een grote kom.
2. Giet beetje bij beetje de melk erbij en roer het geheel met een garde door. Voeg 3 el zonnebloemolie toe en mix er doorheen. Voeg eventueel nog wat extra melk toe als het nog wat te dik is.
3. Voeg het ei toe en mix deze er goed doorheen.
4. Snij de appels in kwarten en verwijder het klokhuis. Snij er kleine partjes van.
5. Mix de appel met het kaneel.
6. Verhit 3 el zonnebloemolie in een pan en bak de appelpartjes ongeveer 4 min aan beide kanten. Voeg de laatste minuut ook de rozijnen toe en bak mee.
7. Verhit in een andere pan een klein beetje zonnebloemolie. Voeg wat pannenkoekenbeslag toe en maak een mooie ronde vorm.
8. Bak elke pannenkoek ongeveer 3 min en draai om. Bak ook de andere kant zo'n 3 min. Serveer de boekweitpannenkoeken met de warme appeltjes en rozijnen.





# Herfstsalade met pompoen en pastinaak

*Lekker koken met het Odin Groente-abonnement.  
Maak een heerlijke salade met de smaken van  
de herfst en met boekweit voor de bite.  
De dressing met rozenbottel en kaneel maakt  
het lekker sfeervol.*

Porties: 4  
Vorbereiden 15 min.  
Overtijd: 30 min.  
Totale tijd 45 min.

## Ingrediënten

400 g pompoen  
400 g pastinaak  
1 el Mexicaanse kruiden  
2 el olijfolie  
2 wortels  
100 g gemengde slablaadjes  
1 frisure appel  
100 g vijgen  
100 g gare boekweitkorrels  
2 el noten en zadenmix

## Ingrediënten voor de dressing

1 tl kaneel  
2 el rozenbotteljam  
6 el (soja)yoghurt

## Bereiding

1. Snij de pompoen in schijven en de pastinaak in parten. Laat de wortels heel.
2. Bestrooi ze met de Mexicaanse kruiden en hussel met de olie door elkaar. Leg de groente op een bakplaat en bak in een oven op 180 °C in een half uurtje beetgaar.
3. Doe de sla in een schaal en leg de groente erop.
4. Snij de appels in kwarten en verwijder het klokhuis. Snij in dunne schijfjes.
5. Snij de vijgen in stukken.
6. Strooi de boekweit over de salade, leg de appelschijfjes erop en de vijgen. Bestrooi op het laatst met de noten en zadenmix.
7. Mix de yoghurt met de jam en de kaneel en wat water tot een ruime hoeveelheid dressing en serveer die apart bij de salade.





## Tortilla pië met paddenstoelen

*Een originele taart vol herfstsmaken.*

*Paddenstoelen, knolselderij en walnoten vormen de romige vulling van het knapperige tortilladeeg.*

Porties:	6
Vorbereiden	30 min.
Bereiden:	30 min. (overtijd)
Totale tijd	1 uur

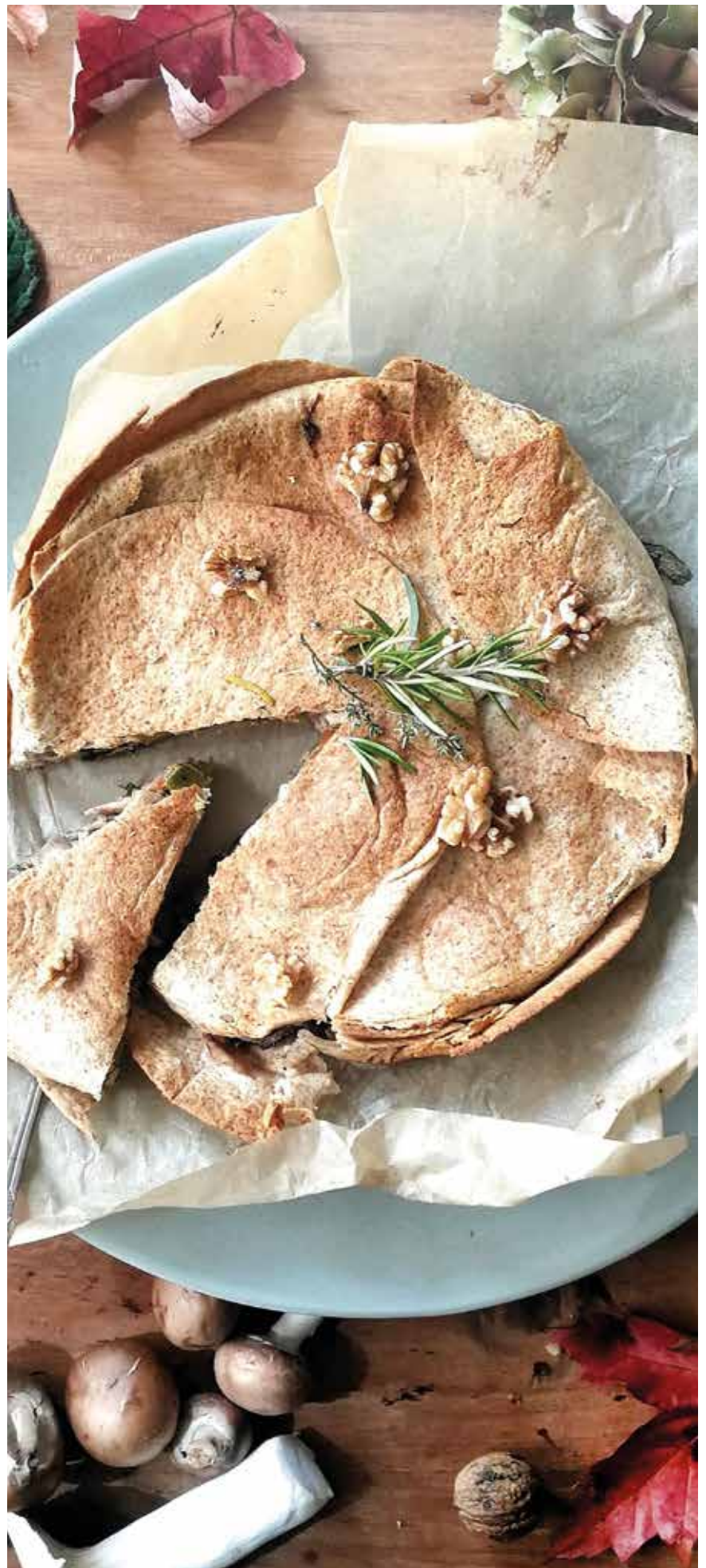
### Ingrediënten

6 tortillawraps extra fibre  
 2 el olijfolie  
 400 g gemengde paddenstoelen  
 2 preien  
 1/2 knolselderij  
 1 wortel  
 1 bouillonblokje  
 2 tl rozemarijnnaaldjes  
 100 g walnoten  
 2 el bloem  
 100 g crème fraîche of sojaroom  
 2 teen knoflook

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snij of scheur de paddenstoelen in stukjes, de prei in halve ringen, de wortel en knolselderij in blokjes. Hak de knoflook fijn.
3. Kook knolselderij en wortel in een pannetje water met een bouillonblokje. Giet af door een zeef, bewaar de bouillon.
4. Bak champignons met prei, knoflook en rozemarijn in wat olijfolie snel bruin.
5. Strooi er de eetlepels bloem over, roer en gaar even. Voeg scheutjes bouillon toe, blijf roeren en als het allemaal een beetje begint te binden voeg je de crème fraîche of de sojaroom toe. Meng de gare knolselderij en wortel erdoor. Voeg 80 g walnoten toe. Proef of er nog wat zout en peper bij moet.
6. Vet een springvorm in en leg de tortillawraps er een beetje dakpansgewijs in.
7. Schep het paddenstoelmengel erin en vouw de wraps er over.
8. Bak een half uurtje in de hete oven. Strooi de rest van de noten erover.
9. Serveer de taart in punten gesneden met een lekkere salade.

**Tip:** vervang de rozemarijn door dragon, dat is een lekker kruid bij paddenstoelen!





# Dadel-noten fudge met koffie

Lekker bij een latte, maar ook bij een mok thee of chocolademelk. In koffie geweekte dadels, noten en chocolade maken een lekker zoete snack zonder gluten en toegevoegde suiker.

Porties:	16
Vorbereiden	20 min.
Wachttijd	180 min.
Bereiden:	10 min. + een uur in de vriezer
Totale tijd	1,5 uur

## Ingrediënten

250 g dadels zonder pit  
150 g studentenhaver  
4 el notenpasta  
50 ml sterke koffie/espresso  
1 el cacao-poeder  
200 g pure chocolade  
2 el kokosolie  
50 g gehakte hazelnoten

## Bereiding

1. Week de dadels en de studentenhaver even in de warme koffie. Laat afkoelen.
2. Hak de dadels met de studentenhaver, de notenpasta en de cacao-poeder in een keukenmachine fijn tot je een kleverige, samenhangende massa hebt. Niet te fijn hakken!
3. Bekleed een rechthoekige vorm met bakpapier of vet de vorm in. Druk de dadel-notenmassa uit in de vorm tot een plak van 2 cm hoog. Zet in de vriezer om op te stijven.
4. Smelt de kokosolie en breek er de chocolade in, laat de chocolade smelten, roer goed door elkaar.
5. Strijk de chocolade uit over de dadel-notenplak, strooi er de gehakte noten over en zet weer in de vriezer om op te stijven.
6. Haal voor het serveren uit de vriezer en snij er met een scherp mes vierkantjes van.





“De moederkoe zorgt veel beter voor het kalfje dan ik kan”





# Over koetjes & kalfjes



door:  
Mari den Hartog

*Kalfjes bij de koe. Het klinkt zo natuurlijk en gewoon dat je zou vergeten dat het nog maar heel weinig voorkomt. Bijna altijd worden kalfjes meteen na de geboorte weggehaald bij de moederkoe. Koeien en kalfjes die zich aan elkaar hechten zijn later namelijk moeilijk van elkaar te scheiden en kunnen zich gedragen op een manier die lastig is voor boeren. Een klein groepje biodynamische boeren, zoals Zuiver Zuivel melkveehouders Armando Kok en Durk Oosterhof, doet het echter anders.*

## Moederzorg

“Bij ons lopen de kalfjes bij de melkkoeien in de kudde” zegt Armando Kok. De eerste twee maanden mogen ze onbeperkt bij hun eigen moeder melk drinken. Voor de moederkoe is het fijn om haar kind bij zich te houden: daarmee kan ze haar natuurlijke moederinstinct uitleven. Bovendien zorgt zij veel beter voor het kalfje dan ik dat kan. Dankzij die moederzorg groeien de kalfjes ontzettend goed en zijn ze kerngezond. Het levert mij werkplezier op waardoor ik vrolijk ben en nog beter voor de koeien kan zorgen.”

## Koeienwijsheid

“Naast de jonge kalfjes heb ik ook graag wat koeienwijsheid - oudere koeien - in de kudde staan. Door die verschillende leeftijden vormen onze koeien een evenwichtige kudde: ik zie sterke sociale banden en ze helpen elkaar. Op een kalf in nood reageren ze allemaal.”

“Die zorg voor elkaar zit er al vroeg in: als ik de koeien uit het land ophaal om ze te melken, wachten de oudere kalveren op de jongere kalfjes. Vervolgens is het speekwartier en rennen ze keihard met z'n allen het pad op en af. Dat is fantastisch om te zien, daar word ik echt vrolijk van.”

“Als biodynamisch boer probeer ik zo dicht mogelijk bij de natuur te staan. Kalfje-bij-de-koe is voor mij een stap in de richting van een zo natuurlijk mogelijke melkveehouderij.”

## Leuker geworden

Durk Oosterhof legt uit: “In de biodynamische landbouw krijgen alle kalfjes dagverse moedermelk. Als ze dat hun eerste drie maanden drinken, ontwikkelen ze een sterke weerstand waar ze later profijt van hebben.”

“Met open dagen en excursies krijg ik vrij veel bezoekers op mijn erf. Zij stelden mij de vraag: ‘waarom haal je het kalf weg bij de eigen moeder?’ Ik dacht: ik kan mijn bezoekers uitleggen dat dit de normale gang van zaken is of ik kan de verwachting die zij van biologische landbouw hebben in praktijk gaan brengen.”

“Het grappige is: niet alleen voor de koe en het kalf maar ook voor mijzelf is het er leuker op geworden. De moederkoe besteedt 24 uur per dag aan de zorg van haar kalf, tijd die ik er nooit aan zou kunnen besteden.” Als biodynamische boer beschouw ik mijn bedrijf als een geheel: ik knip de processen niet op in deelstukjes, maar bekijk de samenhang. Door het kalf bij de koe te laten zogen, houd ik die natuurlijke eenheid in stand.”

## Armando Kok en Durk Oosterhof

Armando en Durk leveren beide biodynamische melk aan Zuiver Zuivel. Om het Demeter-keurmerk voor de producten van Zuiver Zuivel te krijgen is het niet noodzakelijk dat boeren de kalfjes bij de koeien houden. Wel is het een Demeter-norm om kalfjes vanaf 7 dagen oud in groepsverband te houden. Ze moeten naar hun aard kunnen bewegen. De melkveehouders van Zuiver Zuivel vinden dit een belangrijk thema om mee aan de slag te gaan. Zij kijken samen naar welke stappen ze kunnen nemen op het gebied van kalf bij de koe.

Foto links: boer Armando Kok.





"Meer bloemen,  
meer insecten,  
meer biodiversiteit"





# Inspirerend biodynamisch



door:  
Marina de Smit

*Je hebt het vast al vaker voorbij zien komen; bij Odin kiezen we voor 100% bio en liefst biodynamisch. Maar wat is de meerwaarde van biodynamisch eigenlijk? Stichting Demeter\* start dit najaar de campagne 'You will Grow' en sprak met een aantal biodynamische helden over kwaliteit van voeding, dierenwelzijn, landschap en persoonlijke ontwikkeling. En wat zie je? Stralende mensen. Hardwerkend, vol passie en met een doel om voor te werken en te leven. Deze helden maken ons voedsel in verbinding met de natuur. De voldoening en de persoonlijke groei die zij daardoor ervaren, vermindert de behoefte aan materiële eigendommen en tijdverdrijf. Geld is in dit geval vooral een noodzakelijk middel om het bedrijf verder te verduurzamen en voort te zetten.*

## Onze helden

Een van de helden is Jos Willemse, sinds 2010 fulltime in dienst bij de Odin imkerij. Samen met boeren en vrijwilligers verzorgt hij Odin bijenvolken. De volken staan met name op biodynamische boerderijen die aan Odin leveren. De bijen kunnen daar goed leven omdat er geen kunstmest en bestrijdingsmiddelen worden gebruikt. Dat lukt alleen als de boeren van hun bedrijf een bloeiende oase maken. Jos: "Hoe meer bloemen, hoe meer insecten, hoe meer vogels. De bijen maken ons bewust hoeveel biodiversiteit er nodig is voor een robuust ecosysteem."

## 30.000 bijen = 1 organisme

Door meer bijen op boerderijen willen we bereiken dat het landschap natuurlijker wordt, zodat het met alle insecten beter gaat. Jos: "Ik zie een bijenvolk als 1 wezen met een buitengewoon complexe en fijnzinnige samenhang. Dat mag ik niet zomaar verstoren. Als imker probeer ik te ontdekken hoe dat bijenwezen wil leven: wat heeft het nodig, wat zijn haar voorwaarden? Het zwermen is essentieel om zich te kunnen vernieuwen, dat laat ik de bijen dus doen. Ook laat ik ze op hun eigen honing overwinteren."

## Meer over de Odin imkerij

De Odin imkerij helpt biologische en biodynamische boeren met educatie en het insectvriendelijk maken van hun boerderij. In de afgelopen 10 jaar heeft Jos op 17 biodynamische bedrijven en op 1 biologisch bedrijf bijenvolken geplaatst. "Het commitment van de boeren om naar aanleiding van het bijenvolk op hun bedrijf de biodiversiteit te vergroten is enorm. En ik geniet van de samenwerking met de vrijwillige imkers. Ik ervaar dit werk als een enorm cadeau."

## Niet alleen voor jezelf maar voor het welzijn van allemaal

Wij geloven dat je met elke euro die je uitgeeft een keuze maakt. En mede bepaalt hoe de wereld eruit ziet. Aan ons dus de keuze om ons te verbinden met mensen die investeren in een landbouw met een gezonde toekomst.

Stichting Demeter interviewde verschillende helden waaronder Odin imker Jos Willemse. Alle interviews kun je lezen op [Odin.nl](http://Odin.nl).

*\*Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding.*



## Word vriend van de Odin imkerij.

Door meer bijen op boerderijen willen we bereiken dat het landschap natuurlijker wordt, zodat het met alle insecten beter gaat. Schenkingen maken het mogelijk dat we bijenvolken op biodynamische boerderijen en andere plekken kunnen plaatsen en verzorgen. Ook draagt het schenkgeld bij aan de educatie van vrijwilligers, boeren, tuinders en Odin coöperatieleden. Door iedere maand € 2 te schenken steun je de Odin imkerij. Meer informatie en meedoen: [Odin.nl/imkerij](http://Odin.nl/imkerij).



## Eigen wijsheid

*Het leuke van Odin vind ik dat we bij onszelf blijven en durven te kiezen. We kiezen voor pioniers en vaste afspraken met leveranciers. Er is ruimte voor gesprek en voor ontwikkeling van de eigen wijsheid van mensen. En we kiezen al meer dan 35 jaar voor 100% biologisch en liefst biodynamisch. Wij zijn er namelijk van overtuigd dat juist in de biodynamische landbouw een grote groeikracht zit. Denk aan bodemleven, insectenwereld, de verbinding tussen mensen, het dierenwelzijn en de plantenwereld. Samen voor een betere wereld. Doe je mee?*



door:  
Marina de Smit

## Odin Groente- en fruitabonnement

Met de Odin Groente- en fruittas kies je bewust voor smaakvolle, gezonde voeding uit een vruchtbare landbouw en een eerlijke economie. De producten in de tas zijn vers, biologisch of biodynamisch geteeld en zoveel mogelijk van het seizoen. De groenten zijn nooit ingevlogen, maar per boot of vrachtwagen aangevoerd. De producten worden grotendeels geteeld op basis van teeltafspraken. Je kunt bekende producten (bloemkool) verwachten, maar ook verrassende producten (aardpeer). Ook vind je in iedere Odin tas informatie over de teelt of teler en lekkere recepten. Kijk voor meer informatie en inhoud van de tassen op [Odin.nl](http://Odin.nl).



## De eigen koers van Simon Lévelt

In 1826 opende Simon Lévelt in de oude havens van Amsterdam een winkeltje in koloniale grutterswaren. Hij kon toen niet vermoeden dat zijn passie en vakmanschap bijna 2 eeuwen later zou uitgroeien tot een merk koffie en thee van hoge kwaliteit. Zorg voor mens en milieu staan hierbij voorop. Daarnaast zet Simon Lévelt zich in voor het verbeteren van leef- en werkomstandigheden van de arbeiders.



## Siroop & diksap - het verscht

Siroop is limonade met suiker en diksap is limonade met alleen natuurlijke suikers. De siropen van LandGoed worden gemaakt door de Duitse sappenproducent Voelkel. Dit familiebedrijf in de 3e generatie staat voor hoogwaardige kwaliteit en de productie van biologische en biodynamische (Demeter-) sappen in harmonie met mens en natuur. De diksappen van LandGoed worden geproduceerd bij Vitafruit in Helmond. Zij zijn al 20 jaar producent van kwalitatief hoogwaardige producten en expert op het gebied van diksappen.



## Appels, lekker lokaal

Zet jij je tanden deze herfst ook weer in zo'n vers en knapperig stuk Nederlands fruit? In september start namelijk de 1<sup>e</sup> oogst van onze sappige appels. Odin heeft vaste teeltafspraken met 7 appelteilers, verdeeld over het land. Deze boeren leveren samen jaarlijks gemiddeld 250.000 kilo biologische en biodynamische appels aan Odin.



## De lekkerste druiven

Deze heerlijke biodynamische druiven van de Siciliaanse coöperatie Salamita behoren tot een van de meest delicate druiven ter wereld. Ze zijn te herkennen aan hun frisse en aromatische smaak. Het vruchtvlees is lekker knapperig en heeft een nootmuskaatachtige en zoete smaak. De druiven zitten verpakt in een kartonnen doosje.



## Olijfolie van LandGoed

LandGoed introduceert olijfolie extra vierge en mild. De olijfolie komt van een Spaanse coöperatie van olijvenboeren. Alle LandGoed-producten zijn 100% biologisch gecertificeerd, komen uit een eerlijke voedselketen en zijn bovendien aantrekkelijk geprijsd. Samen met LandGoed controleren we elke schakel in de keten zelf, zodat we precies weten waar de grondstoffen vandaan komen. Zo kunnen we blijven waarborgen dat jij weet wat je eet.



## Demeter: keurmerk voor biodynamisch

Alle producten met een Demeter-keurmerk voldoen minimaal aan de normen voor biologische landbouw, zoals die binnen de Europese wetgeving zijn vastgelegd. Boeren en verwerkers die daarnaast als aanvulling voldoen aan de Demeter-normen en -richtlijnen ontvangen na controle een Demeter-certificaat en mogen het Demeter-keurmerk voeren. Om het Demeter-keurmerk te mogen voeren, moeten ook de verwerkers voldoen aan eisen die verder gaan dan de eisen die aan EKO gesteld worden.

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

## Blijve bijen in bloeiende boekweitvelden

*Op de Westeresch in Oost Groningen bloeit iets moois op. Sinds kort zijn 7 biologische boeren samen met Staatsbosbeheer akkers aan het omvormen tot natuurinclusieve landbouwgebieden. Hierbij wordt biodiversiteit gecombineerd met biologische akkerbouw. Ook bijzonder: hier komt voor het eerst weer biologische boekweit uit Nederland vandaan. En Odin neemt die af. Collega Allard ten Dam is verantwoordelijk voor een deel van ons assortiment, waaronder granen. Hij neemt ons mee naar de Westeresch.*



“Samen met Peter Brul loop ik begin juli te midden van de boekweitvelden. Het gegons van insecten boven de bloemenzee is bijna hallucinerend. Peter is kwartiermaker voor biologische landbouw van de provincie Groningen.

Peter: ‘We werken hier met kleine percelen met veel afwisseling van allerlei granen, bonen en ook boekweit. Boekweit is ideaal voor allerlei insecten. Tot nu toe komt het uit het buitenland, waar boeren er een hoge prijs voor krijgen. Vandaar dat we het mee hebben genomen in het teeltplan. Tegelijkertijd kan er ook veel misgaan met boekweit.’ Vandaar de oude bijnaam ‘jammerkoren’. Spannend dus.”

“Diep respect voor deze boeren. In oktober weten we hoe goed de oogst was en hoeveel pannenkoeken we hiervan kunnen bakken.”



# Odin

## groente & fruit abonnement

### Onze abonnementen

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

### 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](http://Odin.nl)

demeter

