

Odin lente

Leg eens iets anders
in je mandje

Zelf
zeep
maken

Bienkoningin Sonne Copijn
over *bijen & bewustzijn*

biologische foodcoop

Odin

Het begint met verwondering

Ik ben opgevoed met de uitdaging om zaken van meerdere kanten te bekijken. Niet te snel oordelen. Er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden. Dat neemt niet weg dat de feiten soms gewoon de feiten zijn. Wat je er vervolgens mee doet, welke conclusies je eruit trekt, dat is een tweede. Feit is bijvoorbeeld, dat op een van de boerderijen waar Odin-bijenvolken wonen de bijen het zwaar hebben. Op zoek naar de oorzaak hebben we ook een pesticide-onderzoek laten doen op de dode bijen, de bijendraat en de honing. De uitslag was schrikken. Maar liefst 28 pesticiden werden gevonden. Da's gewoon een feit. Nu vliegen bijen zo'n drie kilometer. In die drie kilometer rond de kast hebben ze de pesticiden opgepikt. Bij drachtplanten waar ze nectar en stuifmeel halen en door te drinken uit plassen water en van dauw- en regendruppels. Of ze aan die pesticiden zijn overleden, dat weten we niet zeker. Helpen doet het in ieder geval niet.

Ik zie het als een boodschap van de bijen, een waarschuwing: let op mensen, doe er iets aan, het raakt ook jou! Voor mij een bevestiging dat we vooral moeten doorgaan met alles waar we bij Odin, samen met jullie en al onze leveranciers en andere biologische speciaalzaken, elke dag aan werken: herstel van de biodiversiteit, landbouw zonder gif, gezond en eerlijk eten en respect en zorg voor alles wat leeft. Maar nog lang niet iedereen lijkt het te zien of te willen zien. Bijenkoningin Sonne Copijn nodigt je verderop in dit Lentemagazine uit om eens door de ogen van een bij naar de wereld te kijken. "Verwondering is de sleutel. Pas als je écht begrijpt hoe alles samenhangt, kun je voor bijen zorgen." En daarmee voor jezelf en iedereen waar je van houdt zou ik daar aan willen toevoegen. Ik wens je dan ook veel verwondering!

Merle Koomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin



“Zelf zeep
maken vind ik
verrijkend”

18



lente

2025



4 Nieuws

*“Kokosmelk staat
standaard in
mijn bestellijst”*

6 Leg eens iets anders in je mandje

10 Koken met Odin

*“Soms zit ik
urenlang bij
de bijen”*



14 Bijenkoningin Sonne Copijn

18 De creatieve kracht van zelf zeep maken

20 Terug naar de wortel(s): eerlijke veredeling en lokale teelt bij Odin

22 De mooiste producten

Nieuws

Save the date *Meimaand Bijmaand*

Maak je klaar voor een maand vol bijen, natuur en avontuur!
In mei staat alles in het teken van de bijen en hun rol in onze wereld. Kom op 10 en 25 mei langs voor een open instuif bij de boerderijen De Hoge Born in Wageningen en De Stek in Lelystad, ontdek de wilde bijen tijdens een unieke expeditie met de Bee Foundation, en leer alles over de magie van de bijen op het dak van De Kunsthal op 11 mei!
Kijk op Odin.nl/meimaandbijmaand voor meer info.



*Meer
info*



Een kromme banaan met een rechte prijs

Onder andere door klimaatverandering is de productie van bananenleveranciers, zoals onze leverancier APPBOSA, de afgelopen jaren per hectare met de helft verminderd.

Om daar wat aan te doen investeren wij samen met onze klanten en anderen in een fonds waarvan de opbrengst rechtstreeks naar de telers gaat. Zij kunnen hierdoor werken aan bodemverbetering en efficiëntere irrigatiesystemen, en proeven doen met nieuwe bananenvariëteiten die beter bestand zijn tegen ziekten en klimaatverandering.

Steun onderzoek Raw Milk Company

Uit meerdere wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat boerderijkinderen minder last hebben van astma, hooikoorts en allergieën. Het drinken van rauwe melk helpt daar volgens de Raw Milk Company ook bij. Daarom hebben zij met een aantal wetenschappers een stichting opgericht voor wetenschappelijk onderzoek naar de (positieve) effecten van rauw gefermenteerde zuivel. Voor dit onderzoek is geld nodig. Help jij mee?



*Wil je meer
weten over één van
deze onderwerpen?
Kijk op Odin.nl/nieuws
en vind nog
meer informatie.*

*Doneer
voor het
onderzoek*



Ontdek de passie van onze *bijenboeren*

Onze bijenboeren Monique Schieman van De Zonneboog en Barend Mul van Sonneclaeer delen hun enthousiasme over de Odin-imkerij en het belang van bijen voor de biodiversiteit. In een inspirerend filmpje vertellen zij, samen met ecooloog Martijn Bunschoek, hoe zij bijdragen aan een gezonde leefomgeving voor bijen en andere insecten.



Bekijk het filmpje en laat je
inspireren door hun verhalen!

Odin partner van de Foodchallenge

Dit jaar doen bijna 2.000 leerlingen van vmbo- en praktijkonderwijs in Nederland mee aan de Food Challenge. Dit is een lesprogramma dat is ontwikkeld om leerlingen aan te sporen om duurzame en gezonde leefstijlkeuzes te maken. Ze leren bijvoorbeeld over het belang van gezonde, lokale voeding, de effecten van voedselverspilling en de keten van grond tot mond. Odin ondersteunt dit mooie initiatief. Onder andere met 25% korting op de boodschappen, workshops op winnende scholen van onze Odin-imker en onze chefkok Janneke bedacht drie recepten voor poké bowls, die tijdens het lesprogramma worden gebruikt. Meer informatie? Kijk op foodchallengevoorscholen.nl

Spaar voor een *blik olyfolie*

Deze lente kan je vanaf 28 april sparen voor een blik heerlijke Griekse olijfolie van Epikouros! Geïnspireerd door de gelijknamige Griekse filosoof die zei dat een gezond lichaam noodzakelijk is voor iemands algemene welzijn, maakt het Griekse bedrijf pure, natuurlijke producten, waaronder hun smaakvolle olijfolie. Met de spaaractie kan je sparen voor €10 korting op een blik met 2 liter van hun biologische olijfolie.



Leg eens iets *anders* in je mandje

Sta je soms twijfelend voor het schap en grijp je dan maar naar dezelfde vertrouwde items? Misschien is het tijd om eens iets nieuws te proberen? In bio-speciaalzaken vind je zoveel mooie producten dat het soms lastig is om te beslissen. Daarom vroeg ik verschillende mensen naar hun absolute favorieten. Wat zijn de producten die zij telkens weer in hun mandje leggen? Van verrassende smaakmakers tot producten die je misschien over het hoofd ziet of dat ene product waarvan je niet wist hoe lekker het eigenlijk is. Laat je inspireren en ontdek iets nieuws voor in je mandje! Door Yvet Dikken



“Een van mijn favoriete producten is de broederhaan, deze kan je met regelmaat in mijn winkelmandje vinden.”

Verreweg de meeste haantjes die jaarlijks worden geboren, worden direct nadat ze uit het ei zijn gekomen gedood en verwerkt in diervoeding. En uit 1 op de 2 eieren wordt een haantje geboren; dus dat zijn er heel veel. Biodynamische pluimveehouders laten zien dat het anders kan. Hennen worden tegelijk met hun hanenbroertjes geboren uit eieren van biologische moederkippen. Als ze zijn uitgelegd, worden ze geslacht en verwerkt tot (diepvries-) soepkip. Hun broertjes groeien op tot ze ongeveer 15 weken oud zijn, waarna ze worden geslacht en verpakt. Daarna worden ze als diepvrieshaan verkocht. Dat is een zinnigere bestemming dan op dag 1 gedood te worden, daarnaast heb je minder vleeskippen nodig.

En dan heb je een mooi broederhaantje in huis, wat nu? Het lijkt best een uitdaging, maar het snijden van een hele kip of haan heeft een bepaalde logica en wijst zich tijdens het doen vaak vanzelf. Een goed scherp mes is daarbij een must.

Van de resten die ik overhoud maak ik een kippenbouillon, vaak kan je dan nog veel vlees van de botten schrapen en deze weer verwerken in een soep. De bouillon kan je prima invriezen en voor een later moment gebruiken in een soep of risotto.

Mijn favoriete gerecht met deze haan is toch wel een langzaam gegaarde stoofpot, zoals het Surinaamse BBR, daardoor valt het vlees van het bot en is het super mals. BBR staat voor bruine bonen met rijst en is een van de populairste gerechten uit Suriname, heerlijk met een frisse salade en zuurgoed.

Sierd Hettema is Category Manager bij Odin. Hij is onder andere verantwoordelijk voor de voedingscategorieën aardappelen, groenten en fruit, en brood en banket.

Hier vind je mijn stappenplan voor het snijden:



“Chocolade van Chocolatemakers, cheeseplits van Trafo en sinaasappels zijn mijn favorieten!”

Ik heb best veel producten die ik lekker vind bij Odin. Eén van mijn favorieten is toch wel de 40% melkchocoladereep van Chocolatemakers omdat 'ie zo romig is en superlekker smaakt. Op zaterdag- en zondagochtend drink ik vaak 'koffie' met mijn ouders. Wat voor mij vooral betekent dat ik een koekje of een stukje chocolade mag eten. Omdat 'ie biologisch is en de cacao per boot vervoerd wordt, denk ik stiekem dat m'n ouders het minder erg vinden als ik dan nog een stukje neem. Niet alle cacao wordt per boot vervoerd, maar deze wel, dat kun je zien omdat er een zeilschip op de verpakking staat. Ook de cheese splits van Trafo vind ik superlekker. Ze zijn luchtig en crunchy en er zit zo'n goede kaaslucht aan dat m'n vader (die niet van kaas houdt) ze echt niet smakelijk vindt. Dus mooi meer voor mij!



Mocht je nu denken dat ik alleen maar minder gezonde dingen eet van Odin, dit is niet zo hoor. Ik hou ook erg veel van fruit. Mijn lievelingsfruit is sinaasappels en ik ben dus altijd benieuwd of ze weer in de fruittas zitten die m'n moeder elke week meebrengt!

Eva Pasveer is een jonge bio-fan. "Thuis eten wij eigenlijk bijna altijd biologisch".



“De Krachtsap van Schulp is echt een aanrader.”

De titel zegt het eigenlijk al: Krachtsap! Elke ochtend neem ik een goede slok van het Vlierbessen-Krachtsap van Schulp. En geloof me ik voel de kracht! Het is voor mij een hele fijne aanvulling in mijn dagelijkse routine. Als bedrijfsleider van de mooie Odin-winkel in Leeuwarden heb ik het altijd lekker druk, dus is het heel belangrijk dat ik goed voor mezelf zorg. Vlierbessen zijn van nature een bron van vitamine C en kalium en ondersteunen het afweersysteem. En een krachtige weerstand is iets wat ik goed kan gebruiken in mijn drukke leven.

Albert Schulp begon in 1995 met het persen van de eerste sappen. En in 2014 kwam de lijn 'eerste hulp van Schulp' uit. Volgens Schulp dragen deze sappen bij aan het voorkomen en verhelpen van lichamelijke klachten. Er werd zelfs een award gewonnen met deze sappen, die nu bekend staan als Krachtsap. De sappen zijn 100% puur en niet gezoet. Een sap met geschiedenis, daar word ik blij van.

Puur vlierbessensap, hoe smaakt dat nou eigenlijk? Ik vind dat het verrassend zacht is. Het is totaal niet zuur en het drinkt gewoon heel makkelijk weg. Het drinkt gewoon heel makkelijk weg. Er is maar één manier om er achter te komen hoe het smaakt en dat is om gewoon zelf eens zo'n krachtige fles mee te nemen.

Mynthe de Jong is bedrijfsleider bij Odin Leeuwarden. Ze draagt met veel passie haar enthousiasme voor biologische producten op anderen over.



“We hechten veel waarde aan kwaliteit en gezondheid!”

Wij hebben eigenlijk geen favoriet product bij Odin, maar iets wat we elke week weer bestellen is de volle Demeter-yoghurt van Zuiver Zuivel. We hechten veel waarde aan kwaliteit en gezondheid! En vandaar dat we terecht kwamen bij Odin. Het gezond en met respect omgaan met mens, dier, natuur en milieu staat voor ons centraal bij de voedselproductie. En dat doet Odin voor zover wij dat kunnen zien, voor de telers, kwekers en de medewerkers in het bedrijf zelf. Een groep daarvan zijn de Odin-koeriers die de boodschappen aan huis bezorgen (gezien onze leeftijd hebben we daarvoor gekozen). En vandaar een foto waar één van hen opstaat, namelijk Eray Yildiz, die bij ons de boodschappen kwam brengen deze week.



Mieke Groot en Jos Klaver doen al zo'n 8 jaar de wekelijkse boodschappen bij Odin. Sinds 2 jaar zijn ze ook lid van de coöperatie.



“Met Tarocco sinaasappels naar de lente.”

Ik ben dol op ‘ouderwetse’ stampotten zoals boerenkool. Verder koop ik wekelijks knolselderij als basis voor de weekendsoep. Ik vind het fijn dat in mijn Odin-winkel in de Utrechtse Bilstraat altijd keurig staat aangegeven waar de groenten en het fruit vandaan komt. Omdat ik al vele jaren werk voor het Demeter-keurmerk ken ik veel boeren en hun bedrijven. Biodynamische boeren zijn door hun manier van werken in mijn beleving de echte helden van onze samenleving. Het is echt een meerwaarde om door het aangeven van de herkomst van het voedsel die verbinding te ervaren.

En dan wordt het ineens een beetje voorjaar en krijg je behoefte aan andere gerechten. Maar zo werkt de natuur niet.. Eerst zaaien, dan lekker groeien en dan oogsten. En daarom is er relatief een beperkter aanbod in het vroege voorjaar. Hoe deze periode goed door te komen? Daarvoor kies ik als mijn favoriete Demeter-product de sinaasappels van het bedrijf Salamita, een boerencoöperatie op Sicilië. Nu ik dit schrijf is dat de Tarocco. Elke ochtend is de sinaasappel mijn begin van de dag. Zeker in de winter en het vroege voorjaar ervaar ik het als een voorrecht om zoiets zongerijpts als een sinaasappel te kunnen eten. En zo komen we dat voorjaar ook prima door tot het nieuwe leven uit onze eigen bodem ontspruit.

Bert van Ruitenbeek is directeur van Stichting Demeter. Deze organisatie houdt zich bezig met de certificering en promotie van biologisch-dynamische landbouw.

“Mijn favoriete producten zijn Yogi Tea classic chai & koekkruiden van Het Blauwe Huis.”

Niets is heerlijker dan met een mooi boek en een dekentje weg te kruipen op de bank. Onmisbaar is dan een stevige pot thee van Yogi Tea classic chai. Het liefst die met de losse kruiden. Deze thee met kaneel, gember, kardemom en kruidnagel is verwarmend, lichtelijk zoet, kruidig en vooral gewoon heel erg smaakvol. In de winter maak ik er ook wel

eens een chai latte van. Dan warm ik wat havermelk op in een pannetje, samen met de losse kruiden van de thee. Als het een poosje op een laag vuurtje heeft staan trekken, zeef ik de kruiden eruit en giet ik de melk in een mok, samen met wat honing. Het resultaat is heerlijk, echt een traktatie!

Mijn liefde voor specerijen als kaneel, gember en kardemom komt ook terug in een ander product dat altijd in mijn keukenkastje (en daardoor ook vaak in mijn boodschappenmandje) terug te vinden is: de biologische koekkruiden van Het Blauwe Huis. Ik gooi ze bijna overal doorheen en dan het liefst ook lekker veel. Door mijn yoghurt, havermout, een smoothie of Oosters stoofgerecht; over pannenkoeken, een broodje pindakaas en zelfs elke dag een beetje over mijn kopje koffie. Ik proef ook echt het verschil als de kruiden biologisch zijn geteeld. Ze hebben dan een veel rijkere smaak en geur, en dat is nu juist zo belangrijk bij kruiden. Probeer ze eens uit, zou ik zeggen, en laat je verrassen!



Eva Brave is marketing- en communicatiemedewerker bij Odin. Ze heeft een liefde voor het schrijven van verhalen.



“Kokosmelk mag niet ontbreken in mijn voorraadkast!”

Bij Antropia werken we er heel veel mee omdat kokosmelk hét ingrediënt is voor een goede curry of een heerlijke soep. Ik houd van die romige smaak, de veelzijdigheid, de fijne structuur en dan ook nog het feit dat het niet schift. Ook als ik voor thuis boodschappen bestel, staat de kokosmelk standaard in de bestellijst. Inmiddels is iedereen binnen de familie er fan van, we verwerken het zelfs in onze smoothies!

Als ik de geur al ruik, waan ik me op vakantie. Als puber was ik veel op reis met de rugzak en dan was kokosmelk mijn grote vriend en metgezel, want dat kan je ongekouwd bewaren. Samen met een pompoen, specerijen als Ras el Hanout, kerriepoeder en rijst bereidde ik dan snel een heerlijke maaltijd.

Eric van Veluwen is chef-kok en directeur van cultuur-en congrescentrum Antropia. Voor Eric staat duurzaamheid en dus ook biologisch hoog in het vaandel.

Geïnspireerd? We hebben alvast een boodschappenlijstje voor je gemaakt!

Boodschappenlijstje

Broederhaan (Groengilde)

Melkchocolade 40% (Chocolatemakers)

Cheese flips (Trafo)

Tarocco sinaasappels

Vlierbessen Krachtsap (Schulp)

Volle Demeter-yoghurt (Zuiver Zuivel)

Kokosmelk (LandGoed)

Classic chai (Yogi tea)

Koekkruiden (Het Blauwe Huis)



Leve de
lente!



Scones met thee-gelei en crème fraîche

20 scones · Bereidingstijd 30 minuten
+ wachttijd voor de gelei

Ingrediënten voor de thee-gelei

3 zakjes lindebloesemthee
3 zakjes verveinethee
1 kneepje citroensap
agar agar of Konfitura-geleermiddel,
volgens gebruiksaanwijzing
rijststroop of ander zoetmiddel, naar smaak

Ingrediënten voor de scones

250 g bloem	1 ei, losgeklopt
15 g bakpoeder	100 ml karnemelk
50 g suiker	100 g crème fraîche
1/2 tl zout	100 g roomkaas
125 g koude boter	

Bereiding

1. Maak de thee-gelei minimaal 4 uur van te voren. Zet thee van 400 ml kokend water. Laat de zakjes minstens 10 minuten trekken en voeg citroensap en zoetmiddel toe. Laat afkoelen tot kamertemperatuur en voeg 1 tl agar agar toe, breng dan de thee weer 3 minuten aan de kook of volg de aanwijzingen op de verpakking, zorg dat het geleer-middel volledig is opgelost. Schenk in een pot en laat afkoelen in de koelkast.
2. Verwarm de oven voor op 220°C.
3. Meng alle droge ingrediënten voor de scones door elkaar en wrijf er klontjes boter door, totdat je een kruimelige substantie hebt. Je hoeft niet echt te kneden, maar wrijf de boter tussen je vingers door de bloem. Maak een kuiltje in het midden en doe daar de karnemelk en het ei in. Meng het even vlug, met koele handen of deeghaken op een mixer, door elkaar totdat je een samenhangende bal kunt vormen. Niet teveel kneden, dan worden ze taai en droog.
4. Leg het deeg op een met bloem bestoven aanrecht, rol uit tot zo'n 2 cm dikke plak en steek er met een scherp rond stekertje van 5 cm doorsnede rondjes uit. Plak het overgebleven deeg weer aan elkaar en steek ook daar weer rondjes uit. Als het goed is heb je er dan ongeveer 20.
5. Leg de scones, met iets tussenruimte, op een met bakpapier beklede ovenplaat. Bak ze in 10 minuten licht goudbruin.
6. Klop de crème fraîche los met de roomkaas en serveer samen met de thee-gelei bij de versgebakken scones. Scones zijn het lekkerst als ze knettervers zijn. Ze zijn snel gemaakt, dus dat kun je dezelfde dag even van tevoren doen. Je kunt overgebleven scones ook invriezen en even in een hete oven opwarmen voordat je ze serveert.

Omelet met lentegroente, geitenkaas en kiemen

2 porties · Bereidingstijd 20 minuten

Ingrediënten

200 g doperwten (diepvries)
6 eieren
1 struik paksoi
1 bosje lente-ui
1 teen knoflook
1 bak (Sprouty-) kiemen
1 tl gedroogde dragon
3 el olie of boter
1 pakje (135 g) zachte verse geitenkaas met kruiden
zout en peper naar smaak
evt. verse dille of munt



Bereiding

1. Ontdooi de doperwten in wat heet water, giet af.
2. Klop de eieren met wat peper en zout los in een kom. Snij de paksoi in stukken, de lente-ui in ringetjes en hak de knoflook fijn.
3. Verhit wat olie of boter in een koekenpan en schenk de helft van het ei erin. Bak een omelet, leg op een bord en houd warm. Wrijf de pan schoon met keukenpapier en bak nog een omelet. Verhit ondertussen nog wat boter of olie in een andere koekenpan of wok. Roerbak de paksoi, lente-ui en knoflook een paar minuten en voeg doperwten en kiemen toe. Kruid alles met dragon, peper en zout.
4. Schep de omeletten op 2 borden en vul ze met de groente en geitenkaas.
5. Maak de omelet af met een handje kiemen, voeg ook nog wat dille of munt toe als je wilt.

Boekweitpilaf met gebakken ui, tofugehakt en rabarber

4 porties · Bereidingstijd 35 minuten

Ingrediënten

200 g rabarber, in 3 cm grote stukjes
2 el gembersiroop
1 el gele currypasta
1 el tamari
2 pakken vega gehakt (360 g)
60 g olie of ghee
1 grote rode ui, gepeld en in halve maantjes gesneden
50 g bruine amandelen (grofgehakt)
400 g boekweit
1 kaneelstokje, doormidden gebroken
1 el garam masala
600 ml hete bouillon
zout en peper naar smaak
handvol in stukjes gesneden abrikozen
handvol gehakte platte peterselie



Bereiding

1. Kook de rabarberstukken 10 minuten in een paar eetlepels water met de gembersiroop.
2. Meng de currypasta met de tamari en schep dat door het gehakt. Bak het gehakt in een beetje olie in een koekenpan totdat het bruin kleurt.
3. Schep het gehakt uit de pan. Bak de uien in het overgebleven vet (of voeg nog 1 el olie toe) goudbruin, samen met de amandelen. Roer de boekweit erdoor met het kaneelstokje en de garam masala en voeg beetje bij beetje de bouillon toe. Roer goed en laat de boekweit de bouillon opnemen tot de korrels beet gaar zijn. Proef en voeg eventueel zout en peper toe.
4. Meng de stukjes abrikozen door de pilaf en verdeel de rabarberstukken erover. Bestrooi met peterselie.

Groentebrood met bataat, courgette en asperges

8 dikke plakken · Bereidingstijd 20 minuten
+ 1 uur oventijd

Ingrediënten

1 el olijfolie of boter
1 rode ui (80 g), fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 tl rozemarijnaaldjes, gedroogd of vers
200 g courgette
250 g zoete bataat (beetgaar gekookt)
200 g bloem
100 g geraspte kaas
4 eieren
100 ml karnemelk
150 g groene of witte asperges
zout en peper naar smaak
om te garneren: asperges of rozemarijntakjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Vet een cakevorm in met olie of boter en bekleed 'm met bakpapier, laat dit aan de lange zijde een beetje uitsteken.
3. Fruit de ui, knoflook en rozemarijn in wat olie licht goudbruin. Schep in een beslagkom.
4. Rasp de courgette op een grove rasp. Leg de geraspte courgette op een schone theedoek, pak de 4 hoeken bij elkaar, draai tot een knot en druk het vocht zoveel mogelijk uit de courgette. Voeg het daarna toe aan het uienmengsel.
5. Voeg ook de zoete bataat, bloem, geraspte kaas en zout en peper toe aan het mengsel. Roer goed, maar voorzichtig door elkaar.
6. Maak een kuultje in het midden en voeg de eieren en de karnemelk toe. Roer door elkaar.
7. Snij de droge kontjes van de asperges (gebruik ze bijvoorbeeld in een bouillon) en snij de rest in kleinere stukken. Hou een paar asperges heel. Breng water aan de kook en blancheer de asperges in 5 minuten beetgaar.
8. Schep de aspergestukjes door het beslag en doe het beslag in de cakevorm. Leg de hele asperges er leuk bovenop en eventueel wat rozemarijn.
9. Bak het brood ongeveer 1 uur totdat het mooi goudbruin is gekleurd en prik er met een satéprikker in. Als je die er droog uit kunt halen, is het brood gaar. Als de bovenkant van het brood te snel bruin wordt, kun je hem afdekken met aluminiumfolie.
10. Laat het brood zeker een kwartier in de vorm afkoelen. Daarna kun je 'm storten of voorzichtig aan het bakpapier uit de vorm tillen.
11. Serveer een plak warm of op kamertemperatuur met verse geitenkaas, hummus of gewoon zo.



Bijenliefde & bewustzijn

De bijenkoningin nodigt
je uit anders te kijken

Op een zonovergoten middag wandel ik met Sonne Copijn door de tuin naar de bijen van de Bee Foundation in Groenekan. De plek ademt geschiedenis: bijna 150 jaar oud, al vijf generaties in haar familie, doordrenkt met de ziel van de bijen. Sonne, ook wel de 'Bijen-koningin van Nederland' genoemd, straalt als ze over haar gevleugelde metgezellen praat. Hoe begon haar liefde voor bijen, en wat kunnen wij van hen leren? Door Daphne Verkouteren

Van honingliefhebber tot bijenbeschermmer

"Bijen waren altijd al een deel van mijn leven. Mijn overgrootoma's, oom en vader waren imkers. Als kind doopte ik mijn vingers in honingpotten tijdens onze jaarlijkse honingfeesten. De geur, de zoete smaak, het samenzijn, het voelde als magie. Toch knaagde er iets: terwijl wij feestvierden, kregen de bijen suikerwater. Dat voelde niet goed. Jaren later, toen ik bij Triodos Bank imkercursussen gaf, besloot ik de bijen echt te leren kennen, niet voor de honing, maar om hun wereld door hún ogen te zien. Dat veranderde alles."

**"Een bijenvolk is
een toverbron:
hoe meer je eruit
drinkt, hoe rijker
die stroomt"**

*Karl von Frisch, nobelprijswinnaar voor de
ontdekking van de bijendans*

De kunst van het kijken

"Bijen zijn meesters in observatie. Ze weten precies waar nectar en stuifmeel te vinden is. Wanneer je door hun ogen kijkt, opent zich een nieuwe wereld. Een bloeiende struik of boom zie je ineens overal staan. Het is een ontdekkingstocht, maar je gaat het pas zien als je stilstaat. Soms zit ik urenlang bij de bijen zonder iets te doen. Ik luister naar hun gezoem, voel hun aanwezigheid, ruik hun geur. Magisch! Ze laten me toe in hun wereld en zijn nieuwsgierig. Als ik per ongeluk iets beschadig aan de raten, repareren ze het weer. De loyaliteit en toewijding van bijen is ongelooflijk."

De bijencrisis van 2023

"Sinds 2023 sterven er ongekend veel bijenvolken. Van de 13 volken in onze tuin bleef er maar één in leven. Ook bij Triodos Bank en de Postcode Loterij, waar we bijenvolken hadden, verdwenen de bijen. Wij bleken niet de enige te zijn, in de provincie Utrecht was de sterfte 42%. Dat was een groot verlies en raakte me diep. Op de moeilijkste momenten gebeurde er echter iets bijzonders. Op dagen dat ik dacht: 'Ze zijn weg, de lucht is leeg', hoorde ik soms een hommel bij mijn oor of een zacht gezoem in de verte. Alsof ze me wilden zeggen: 'We zijn er nog. Ga door.' En dat heb ik gedaan."

Redden wij de bijen of redden zij ons?

"Bee Foundation creëert bijvriendelijke leefomgevingen, samen met overheden, boeren en bewoners. We begeleiden natuurbeheerders in het maaien van slootkanten en parken, afgestemd op de behoeftes van bijen. Kleine aanpassingen, zoals gefaseerd maaien, maken een wereld van verschil. Daarnaast nemen we beheerders mee op excursies om ze te laten zien hoe bijen reageren op veranderingen in het landschap. In de Flevopolder hebben we bijvoorbeeld de handen ineengeslagen met boeren, het waterschap en de provincie om 150 kilometer slootkant beter te beheren. Zo krijgt biodiversiteit een kans en ontstaat er een gigantisch lint, waarin bijen kunnen leven en waardoor ze zich door het landschap kunnen verplaatsen."

School voor bijen & biodiversiteit

Ook geven we 'bij-les' aan scholen, bedrijven en overheden. Na zo'n middag beginnen mensen de planten, bloemen, struiken en bomen waar wilde bijen van afhankelijk zijn écht te zien. Waar zit het stuifmeel? Waar de nectar? Hoe verandert dit tijdens de seizoenen? Met tieners gaan we op ook pad. Samen zaaien, planten, een gat graven en hup, een boom erin! Verwondering is de sleutel. Pas als je écht begrijpt hoe alles samenhangt, kun je voor bijen zorgen. En: *a world fit for bees is a world fit for everyone.*" →

De toekomst

"Ik ben pessimistisch én hoopvol voor de toekomst. Uiteindelijk wint de hoop. Er is steeds meer bewustzijn en liefde voor bijen. We blijven druk uitoefenen om de pesticidenproblematiek op de politieke agenda te krijgen. Ook verzamelen we data, zodat we harde feiten hebben. Samen met de Stichting Rechten voor de Natuur onderzoeken we zelfs of bijen wettelijke rechten kunnen krijgen. Stel je voor: burgers die in hun gemeente inspreken namens de bijen! Het recht op leven, voortplanting en gezond voedsel moet vanzelfsprekend zijn."

"Het draait allemaal om verwondering"

Samen maken we het verschil

Helaas zitten er op ons voedsel vaak resten van pesticiden. Deze bestrijdingsmiddelen zijn niet alleen schadelijk voor onze gezondheid, maar ook voor de bijen. Recente studies laten zien dat in Nederland gemiddeld 12 pesticiden voorkomen in bijenvolken. Dat is heel veel! Door biologische boodschappen te doen, bij Odin of andere bio-speciaalzaken, draag je op een belangrijke manier bij aan een gezonde aarde, geen pesticiden en een rijkere biodiversiteit. Voor nu en in de toekomst. Neem ook eens de tijd om stil te staan. Leg je telefoon weg en wees nieuwsgierig. Verwondering is de eerste stap naar zorgzaamheid. Ga zitten bij een bloeiende plant, kijk goed en laat je verrassen door de bedrijvigheid van de natuur. Zie je de bijen? Hoe ze dansen van bloem naar bloem, onvermoeibaar bezig om ons voedsel te helpen groeien? Ze doen dit voor ons, voor zichzelf en voor de aarde. Samen maken we het verschil. Niemand wil dat de bijen sterven. Dat biologische voeding helpt, snapt zelfs een puber!



Liefde voor bijen is liefde voor de natuur. Sonne nodigt je uit om opnieuw te kijken, te luisteren en te voelen. Want wie zich verdiept in de bijen, ontdekt een verborgen wereld vol wijsheid en wonderen – en die wereld is dichterbij dan je denkt! Tijdens de Meimaand Bijmaand organiseert de Odin-imkerij, in samenwerking met Bee Foundation, de Traay, Bee honest cosmetics en Kunsthal Rotterdam, een maand vol inspirerende en gratis activiteiten. Wil jij de wondere wereld van de bijen ontdekken? Doe mee en laat je inspireren! Meer informatie op [Odin.nl/meimaandbijmaand](https://odin.nl/meimaandbijmaand).





De creatieve kracht
van zelf zeep maken

Hoe lekker is het om jezelf te verwennen met een goede zeep? Daarvoor is het dan fijn om een mooi en natuurlijk product te gebruiken. Zoals de prachtige en ambachtelijke zeep van Botma en van Bennenkom. Maar wist je dat je zeep ook makkelijk zelf kunt maken? En dat het een heel leuk en creatief proces is? Rianne Botma vertelt er meer over. Door Eva Brave

Vroeger zat ik in het theater, als actrice en zangeres. Toen ik met zeep maken begon, dacht ik dat ik echt iets anders ging doen. Maar ik realiseer me nu dat ik hetzelfde deed, alleen goot ik het in een andere vorm. Ik was nog steeds iets vanuit mijn eigen creativiteit aan het maken, waarmee ik het leven van anderen kon verrijken. Of dat nou muziek is of zeep. Dat was voor mij een belangrijk inzicht. Ik vind creativiteit ontzettend belangrijk en ik denk ook echt dat wij mensen allemaal gemaakt zijn om te creëren, dat wij dat in ons hebben. Als je meer creatief leert denken dan helpt dat je in zoveel situaties. Zeep maken is een heel mooi middel om je creativiteit te activeren en ontwikkelen. Door het maken van m'n eigen zeep ben ik eigenlijk m'n creativiteit opnieuw gaan ontdekken en merkte ik dat de wereld heel erg voor me open ging.

Kan iedereen thuis zijn eigen zeep maken?

'Heel makkelijk zelfs. De basis van zeep is heel eenvoudig: je kunt alleen al met olijfolie, water en natriumhydroxide zeep maken. Dat is een scheikundig proces. De creativiteit eromheen is waar het meeste werk in zit. De meeste mensen hebben wel olijfolie of kokosolie in huis. Dat zijn ook meteen de meest geschikte vetten om mee te werken als je zeep gaat maken. Ook natriumhydroxide - dat gebruik je met water om loog te maken - is makkelijk verkrijgbaar. Veel mensen schrikken als ze het woord loog horen, maar ik vergelijk dat vaak met een pan kokend water tijdens het koken. Daar moet je ook voorzichtig mee om gaan, maar veel spannender is het niet. Wel is het belangrijk dat je weet hoe je het doet. Daarom raad ik mensen aan om je hier eerst in te verdiepen, voordat je er thuis mee aan de slag gaat.

'Je kunt ook fijne geuren aan je zeep creëren met etherische oliën. Of verschillende kleuren toevoegen. Dat zou je bijvoorbeeld kunnen doen met cacaopoeder, wat je wellicht al in huis hebt. Of je kunt een scrubzeep maken met je koffieprut of met haveremout. Er zijn dus veel spullen die je eigenlijk al wel thuis hebt staan en waar je opeens met een andere blik naar kunt gaan kijken.'

Wat brengt het je om je eigen zeep te maken?

'Sowieso de verbinding die je voelt met wat je maakt. Door iets zelf te maken geef je het meteen meer waarde. Als ik liefde heb gestopt in het maken van mijn zeep, dan voel ik dat ik daarmee extra lief ben voor mezelf. Dat ik mezelf zoiets gun en de tijd neem om iets te maken waar ik mezelf mee kan verzorgen, dat is iets moois. Dat is wel echt zelfzorg. Het is ook fijn dat je volledige controle hebt over de ingrediënten die je gebruikt. Transparanter kan niet. Daarnaast vind ik dat het je blik opent. Ik heb ervaren dat ik heel anders door de natuur ben gaan lopen. Dat ik veel meer nieuwsgierig raak naar: goh wat voor patronen zie ik, wat voor kleuren zie ik om me heen en hoe kan ik dat vangen in een zeep? Ook met geuren. Wat ruik je nou eigenlijk precies? Dat is iets wat nooit stopt, wat je gedurende de dag met je meedraagt. Zeep maken is dus niet iets waar je alleen op dat moment mee bezig bent, maar iets wat je altijd meeneemt als je onderweg bent of buiten loopt. In die zin vind ik het heel verrijkend.'

*Meer weten over
de hoe je zelf
zeep maakt?*



Over Rianne Botma

Rianne Botma en haar man Niels maken en verkopen ambachtelijke verzorgingsproducten in hun winkel en atelier in Arnhem. Ze hebben drie kinderen en wonen aan de rand van het bos, waar ze vaak fijne wandelingen maken. De Boszeep is dan ook Riannes favoriet.

Terug naar de wortel(s):
eerlijke veredeling en
lokale teelt bij Odin

Bloeiende
boekweit op de
Bleeroche Hoeve



Lees meer

Misschien wist je niet dat de meeste groenten, ook de biologische, op een kunstmatige manier veredeld worden. Of dat bijna alle boekweit een afstand van 24.000 kilometer aflegt om hier te komen. Bij Odin willen we dat onze voedingsgewassen op een zo natuurlijk mogelijke manier veredeld zijn en dat ze van zo dichtbij mogelijk komen. We praten je graag even bij over hoe wij daaraan werken. Door Mari den Hartog

Boeren afhankelijk van agro-industrie

Het zijn de grote zaadbedrijven die voor een belangrijk deel bepalen welke groenten we eten, ook de biologische. Deze bedrijven selecteren gewassen die vaak op een zeer kunstmatige manier veredeld worden, bijvoorbeeld door F1-hybridisatie. Vaak worden deze rassen veredeld op uniformiteit en opbrengst, wat handig is voor de boer en de supermarkten. Ze worden ook in toenemende mate gepatenteerd. Veel lokale rassen zijn daardoor verdwenen van de akkers en van onze borden en boeren zijn voor hun zaadgoed afhankelijk geworden van de agro-industrie.

Patentloze veredeling door Odin-boerderij

Odin wil dat gewassen zo natuurlijk mogelijk veredeld worden, dat boeren zelf weer vrij kunnen veredelen en dat er meer variatie op akker en bord komt. In 2017 startten we daarom onze boerderij De Beersche Hoeve in Brabant, waar rassen veredeld worden volgens de natuurlijke principes van zaadvaste veredeling. Het zaad daarvan wordt verkocht aan boeren via biologische zaadbedrijven als Bingenheimer Saatgut. Deze rassen zijn niet gepatenteerd en boeren kunnen er zelf mee veredelen en nieuwe varianten ontwikkelen.

Zaadvaste groenten voor iedereen

Mede vanwege de dreigende deregulering van gentech nemen we nu een volgende stap in zaadvast. Samen met boeren, veredelaars en Stichting Zaadgoed bouwen we aan een onafhankelijke keten waarin de veredeling en de verkoop van zaadvaste gewassen geborgd wordt. We willen ook langzamerhand van steeds meer groenten alleen nog zaadvaste varianten in onze winkels hebben en deze ook aanbieden aan de andere bio-speciaalzaken die bij ons inkopen. Dit jaar al schakelen we voor een aantal groenten helemaal over naar zaadvast, denk aan wortels, rode bieten, prei, oranje pompoen, boerenkool en palmkool. Meer groenten liggen in het verschiet. Ook maken we samen met boeren afspraken over proefteelten van zaadvaste gewassen, om na te gaan welke het goed doen. Daarnaast gaan we zaadvaste groenten in de winkel beter zichtbaar maken en klanten informeren over zaadvast.

Boekweit uit Binnen-Mongolië

Niet alleen willen we dat groenten zo natuurlijk mogelijk veredeld zijn, maar we willen ook dat ze van zo dichtbij mogelijk komen. Natuurlijk kan niet alles in Nederland geteeld worden, zoals bananen of kiwi's. Maar in het streven naar lage kosten komen bepaalde producten nu van ver, terwijl ze vroeger uit eigen land kwamen. Neem boekweit; velden met bloeiende boekweit die zoemden met insecten maakten eeuwenlang deel uit van het Brabantse landschap. Maar de boekweitvelden zijn allang verdwenen uit Brabant en de rest van Nederland. Boekweit, ook de biologische, komt nu vooral uit Binnen-Mongolië en legt maar liefst 24.000 kilometer af om hier te komen. Ons merk Nieuwe Band gebruikt al Nederlandse boekweit, maar nu gaan we het ook zelf telen.

Boekweit weer terug in Brabant

Onze Brabantse boerderij De Beersche Hoeve gaat, samen met anderen, boekweit weer terugbrengen op de Brabantse akkers. In eerste instantie door zelf biologisch boekweitzaad te produceren en te verkopen aan boeren. Vanaf volgend jaar zal deze boekweit verkrijgbaar zijn de winkel. Maar de boerderij is ook bezig met de herintroductie van de bijna verloren gegane Brabantse Grijs Zandboekweit. Het laatste zaad dat daar nog van was, is uitgezaaid op de boerderij. Deze boekweitsoort gaat daar in de komende jaren verder veredeld worden, zodat hij beter geschikt is voor grootschalige teelt en weer kan bloeien in Brabant.

Zo werken we samen met boeren, veredelaars, molenaars, bakkers, winkels en klanten aan eerlijke veredeling en lokale teelt.

*Zaadvaste groente
herken je in de winkel
aan het wortel-logo
hiernaast!*



De lekkerste producten voor de lente



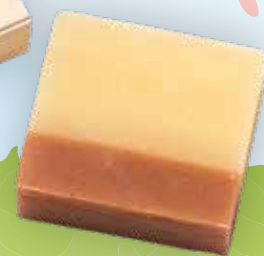
1



2



3



1 Goed gesprek-thee (Het Blauwe Huis)

Goed Gesprek-thee van Het Blauwe Huis is een pure, biologische kruidenmelange. Met zachte, natuurlijke smaken van onder andere linde, citroenmelisse, verveine en kamille brengt deze thee rust en warmte in elk gesprek.

2 Eieren ('t Paradijs)

Ei, ei, ei we zijn zo blij! Want de kippen van onze nieuwe Bleieren-leverancier, zorgboerderij 't Paradijs, leggen superlekkere eieren. Heb jij ze al geproefd?

3 Haarzeep (Botma & van Bennekom)

Ben jij op zoek naar een duurzaam alternatief voor

shampoo dat jouw lokken laat stralen als nooit tevoren? Probeer dan deze haarzeep van Botma & van Bennekom eens!

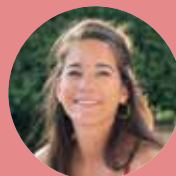
4 Paashanger wortel (Sjaal met Verhaal)

Leuk voor in de paastak! Sjaal met Verhaal-producten zijn handgemaakt met het gebruik van duurzame materialen. Sjaal met Verhaal creëert werkgelegenheid voor veel vrouwen in Nepal en Thailand.

5 Kiemen (Van der Plas)

Kiemen passen perfect bij de lente: fris, vol leven en barstensvol energie. Deze jonge scheuten zitten boordevol

Met plezier gemaakt door



Daphne



Eva



Janneke



Mari



Mira



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

Redactie

Daphne Verkouteren, Eva Brave, Janneke Meijer, Mari den Hartog (eindredactie), Mira Pasveer (hoofdreductie) en Yvet Dikken.

Vormgeving

Eva Brave, Yldau ter Beek (Dens Grafische Producties).

Met medewerking van

Merle Koomans van den Dries.

Foto's & illustraties

Sonne Copijn: cover, p 3, 14, 16, 17. Mynthe de Jong: p 2, 7. Janneke Meijer: p 3, 10, 11, 12, 13. Getty Images: p 4, 5, 6, 7, 9, 20, 22, 23, 24. Sierd Hettema p 6. Mira Pasveer: p 7. Marije Klaver: p 8. Bert van Ruitenbeek: p 8. Eva Brave, 9. Eric van Veluwen p 9. Botma & van Bennekom: p 18, 19. Odin: p 20.

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.



voedingsstoffen en geven een frisse, knapperige touch aan salades, soepen en broodjes.

6 Radijsjes

Wist je dat je van deze pittige, knapperige voorjaarsgroenten niet alleen de roze knolletjes kunt eten, maar ook het loof?

7 Sweater 'Bee the Change'

Laat zien dat jij je inzet voor natuur en biodiversiteit en geef het goede voorbeeld met deze sweater: Bee the change you wish to see. Bestel 'm hier.



Word vriend van de Odin-imkerij

Meer
informatie
en/of vriend
worden?



www.odin.nl/imkerij

Met onze biodynamische imkerij willen we bereiken dat er meer bijen op boerderijen aanwezig zijn en dat het landschap natuurlijker wordt, zodat het met alle insecten beter gaat.

Wij zien bijen als ambassadeur van biodiversiteit.

Steun jij de bijen ook voor € 2 per maand?

demeter



8 718182 795455 >