

# Odin

zomermagazine 2021

## Puur & Vitaal

WK-surfgirl Julia & Odin

Vitale voeding

Fiets je fit: Tour de Bio

biologische foodcoop

Odin





## Colofon

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

Redactie: Claartje Salzmann, David Egelmeers en Marina de Smit (hoofdredactie), Mari den Hartog (eindredactie), Sanne Verhoeven en Sarah Stolk.

Vormgeving: Oscar van den Boezem, Yildau ter Beek en Sanne Verhoeven.

Foto's & illustraties: Teddy Lauren: cover, p. 14, 15. Getty Images: p. 2, 4, 5, 12, 13, 18. Odin: p. 5. Leefstijl Academie: p. 5, 20, 21. Joël van Rooij: p. 6, 7. J. Fritz (universiteit Bonn), Crystal Lab: p. 9. Janneke Meijer: p. 10, 11, 24. Phuts: p. 23.

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

Uitgever: Odin. Oplage: 20.000. Voor meer info: [www.odin.nl](http://www.odin.nl), telefoon 0345-575154, e-mail: [info@odin.nl](mailto:info@odin.nl).

Dit magazine is tot stand gekomen zonder advertentiegelden. Het productieproces van het magazine is gericht op minimale papierverspilling. Ons papier is altijd FSC-gecertificeerd en we vermijden het gebruik van plastics en inpakmateriaal bij het inpakken en verzenden zo veel mogelijk. Het magazine is ook te lezen op [Odin.nl](http://Odin.nl).

# zomer 2021



## Vitaliteit

<i>Nieuws &amp; zo</i>	4
<i>Vitale gewassen, vitale voeding</i>	6
<i>Koken met Odin</i>	10
<i>Julia, gezond op de golven</i>	14
<i>Tour de Bio: op de fiets voor biologische lekkernijen</i>	16
<i>Vitaliteit - misschien wel actueler dan ooit</i>	20
<i>Proef de zomer. De mooiste producten</i>	22

De zomer is het seizoen dat alles vol leven is. Uitbundig, naar buiten gericht. Dat we na een lange periode van beperkingen weer van alles willen ondernemen, op pad gaan, met vrienden afspreken, sluit dus mooi aan op die zomerse energie. We hadden er dan ook zin in: een lekker zonnig zomernummer over vitaliteit. Vita is het Latijnse woord voor leven en vitaliteit betekent levenskracht, vol leven. Maar wat is dat eigenlijk, levenskracht? Wanneer is een plant, dier of mens levenskrachtig? Als je gezond eet, veel sport, elke dag begint met yoga? Het is iets complexer dan dat. Vitaliteit heeft met energie te maken, maar ook met motivatie en veerkracht. Het gaat om balans tussen ontspanning en inspanning, jezelf in beweging zetten, aan doelen werken, dingen doen die bij je passen, herstellen van tegenslagen.

We interviewen Paul Doesburg die na jaren onderzoek steeds meer greep krijgt op het zichtbaar maken op de vitaliteit van voeding. En topsurfer Julia, die we de afgelopen maanden bij Odin hebben mogen leren kennen als een fijne collega met een aanstekelijke levenslust. Maar ook Karel Jonker, die met zijn Leefstijl Academie mensen in beweging brengt. We nodigen je uit om de paden op en de lanen in te gaan, langs leuke inspirerende biologische en biodynamische ondernemers in Nederland waar je heerlijk kunt eten, ontspannen of je licht opsteken. Of een ijsbad nemen. Maar thuis iets lekkers uit de pan of van de barbecue toveren kan natuurlijk ook. Hopelijk draagt dit alles een steentje bij aan jouw vitaliteit. Zet het iets in beweging. We wensen je namens alle collega's van Odin een mooie zomer!

*Merle Koomans van den Dries*  
Voorzitter Coöperatie Odin



# Nieuws & zo

*Serge van Lier is sinds februari 2021 directielid en bestuurder van Coöperatie Odin. Hij woont samen met zijn vrouw en 4 kinderen in Amsterdam.*

Ik werk bij foodcoop Odin

## Wat spreekt je aan in Odin?

"Naast de Odin winkels en de groothandel leerde ik in een van mijn eerste gesprekken met Merle en Theo meer over de coöperatie, de Odin imkerij en de Odin boerderij. Toen was ik om. Dit is wel écht gaaf!"

## Hoe blijf jij gezond & vitaal?

"Door veel te lezen, te bewegen (met de hond en hardlopend) en door tijd met familie en vrienden door te brengen. Ik moet alleen wel meer slapen en naast het vele gezonde voedsel wat ik eet afleren om af en toe rommel te eten."

## Wat is jouw ambitie voor Odin?

"De meest inspirerende foodcoop van Europa worden! Ik zou willen dat heel Nederland duurzaam en biologisch wordt. Dat we met de hele keten kunnen zorgen voor een duurzame transitie in de landbouw, maar dat we ook op andere gebieden kunnen inspireren en samenwerken." *Lees meer over Serge op [Odin.nl/actueel](https://odin.nl/actueel)*



## Odin leden aan het woord

*Ontmoet Tom & Linda, mede-eigenaren van de coöperatie sinds april 2021. Op de foto ook hun kindje/witte herder Yirga, vernoemd naar hun favoriete filterkoffie afkomstig uit Yirgacheffe. Met z'n drieën wonen ze in Soest en werken ze bij tuinderij Land & Boschzicht en het aangrenzende Proeflokaal De Serre. Linda zet koffie, Tom loopt hier stage als deeltijd-Warmonderhofstudent en Yirga rent vrolijk rond op het erf.*

## Wat spreekt jullie het meest aan in Odin?

"We vinden het fantastisch dat we kunnen zien waar de groenten en fruit vandaan komen. Dit geeft een gevoel van verbinding met de boer. Ook hebben we interessante webinars gevolgd en halen we inspiratie uit de recepten die gedeeld worden!"

## Favo product?

"De grote groente- en fruittas, haha!"

## Als mede-eigenaar, wat zouden jullie nog willen toevoegen aan Odin?

"Wat we nog missen is een direct verhandelde, hoge kwaliteit, goed gebrande filterkoffie. We denken dat hier nog wel wat te winnen valt, maar verder heeft Odin alles wat ons lichaam en onze ziel gezond en vitaal houdt!"





## Odin Woerden

Op 5 mei opende de 28e Odin winkel in Woerden. Hiermee heeft Janet van den Broek haar winkel De Maretak overgedragen aan foodcoop Odin. Inmiddels telt de coöperatie dankzij de nieuwe aanmeldingen uit Woerden ruim 13.000 leden!



## Zaad Vast & Zeker

Zaadvasten rassen zijn belangrijk voor de onafhankelijkheid van boeren van grote multinationals en voor meer variatie op akker en bord. We zijn blij dat Odin boerderij De Beersche Hoeve een EU-subsidie krijgt om hun werk voor zaadvaste rassen verder te ontwikkelen en meer bekendheid te creëren over het thema zaadvaste rassen onder het grote publiek. Meer informatie over de Beersche Hoeve vind je op [Odin.nl](http://Odin.nl).

## Meimaand Bijmaand

'Kun je met bio de bij redden?', 'Wat is biodynamisch imkeren?', 'Hoe help ik de bij in mijn eigen omgeving?'. We bespraken mooie thema's in de Meimaand Bijmaand. We hadden webinars met Naturalis-directeur Koos Biesmeijer en Odin imker Jos Willemse, een video, een achtergrondartikel, een mooie sponsoractie met De Traay en veel nieuwe Vrienden van de imkerij. Ook Vriend worden? Kijk op [Odin.nl](http://Odin.nl).

## Zelf onderdompelen in een ijsbad?

Op bladzijde 21 vertelt collega Marina hoe je vitaal kunt blijven met een ijsbad. Zelf een ijsbad ervaren? Met de actiecode ODIN15DLA krijg je 15% korting op een sessie AdemWijs van De Leefstijl Academie. Kijk op [Deleefstijlacademie.nl/ademwijs](http://Deleefstijlacademie.nl/ademwijs) voor meer informatie en als je een sessie in Groningen wilt boeken.



De actiecode is geldig van 1 juni t/m 30 november 2021.

## Wat is het EKO-keurmerk?

Als je hart hebt voor biologisch eten, ken je ongetwijfeld het EKO-keurmerk. EKO staat voor méér dan alleen biologische voeding. Producten met het EKO-keurmerk voldoen uiteraard aan de Europese regels voor biologische landbouw. Ze hebben dus het bio-logo – het bekende 'groene blaadje'. Maar om het EKO-keurmerk te krijgen, moeten boeren en producenten extra stappen zetten. Die stappen zijn vastgelegd in de EKO-normen. Dit zijn concrete voorschriften voor extra duurzaamheid. Bijvoorbeeld om de bodem gezond te houden, om dieren een comfortabel leven te geven, of om biodiversiteit te stimuleren. Meer over het EKO-keurmerk lees je op de vernieuwde website [Eko-keurmerk.nl](http://Eko-keurmerk.nl).





A man with curly brown hair and blue eyes, wearing a black shirt, is looking intently at a petri dish he is holding in his right hand. The petri dish contains a green, crystalline substance. In the background, there is a rack of several other petri dishes, some containing similar green substances. The lighting is focused on the man and the petri dish he is holding.

“Een kristallisatiebeeld  
komt écht binnen”

# Vitale gewassen, vitale voeding



door:  
Mari den Hartog

*Met de bijzondere methode van kristallisatiebeelden beoordeelt Paul Doesburg hoe vitaal voeding is. Paul werkt als onderzoeker voedingsvitaliteit in het Crystal Lab in zijn woonplaats Basel en schreef samen met Petra Essink het boek 'Barstensvol leven – een pleidooi voor vitale voeding'. Ik ga in gesprek met hem over wat vitale voeding is en wat kristallisatiebeelden ons laten zien.*

## **Paul, wat is vitale voeding eigenlijk?**

“Voor mij is dat voeding die onze veerkracht en weerbaarheid ondersteunt, zoals biologische en biodynamische voeding. Er is een interessant kleinschalig onderzoek uitgevoerd naar nonnen in een Duits klooster, waarbij ze wisselend gangbaar en biodynamisch aten en waarbij ze niet wisten op welk moment zij wat aten. In periodes dat ze biodynamisch aten ervoeren ze een piek in allerlei gezondheidsaspecten, zowel op het fysieke, als het sociale vlak en zelfs op het ik-niveau. Ze konden zich beter concentreren, beter mediteren en meer bij zichzelf komen. Ik zou willen zeggen, het leek alsof ze veerkrachtiger werden op de vier lichaamslagen die de antroposofie kent: het fysieke, het etherische, het astrale en het Ik-lichaam. Een ander boeiend onderzoek was het kippenonderzoek van Machteld Huber. Dat liet zien dat biologisch gevoerde kippen een alerter immuunsysteem hadden en zich sneller herstelden na ziekte dan de controlegroep die gangbaar voer at.”

“Zulk onderzoek geeft voor mij aanwijzingen op welk niveau veerkrachtige en vitale voeding ons ondersteunt. Dus niet alleen op het fysieke, maar ook op andere vlakken. Maar het is nog niet allemaal wetenschappelijk hard te maken en ook het begrip ‘vitaliteit’ is nog niet wetenschappelijk omarmd. ‘En je wordt toch ook niet ziek als je gangbare voeding eet?’, zegt mijn puberzoon wel eens. Dat klopt, het ligt subtieler.”

## **Zijn biologische en biodynamische groenten zelf veerkrachtiger?**

“Ja, grosso modo wel, al kan je als bio-boer natuurlijk ook het verkeerde ras hebben of de verkeerde bodem en dan zijn de gewassen niet zo vitaal. Maar je kunt bijvoorbeeld zelf het komkommerexperiment doen en het verschil zien (zie [Odin.nl/actueel](http://Odin.nl/actueel)). Bij een biodynamische komkommer die je aan stukjes snijdt die je aan elkaar drukt, zullen na een paar weken de stukjes weer met elkaar vergroeid zijn, terwijl de gangbare komkommer over het algemeen eerder uiteen valt. Ik vind dat een mooie indicator voor de mate van veerkracht en het zelfherstellend vermogen, dat bij biodynamische komkommers meestal groter is.”

## **Maar zijn planten die zelf vitaal zijn dan ook echt gezonder voor degene die ze opeet?**

“Er is veel wetenschappelijk onderzoek waarbij er soms wel en soms geen verschil wordt gevonden tussen bio en gangbaar. Biodynamisch wordt niet zo vaak onderzocht omdat het een te kleine markt en te onbekend is. Ik denk wel dat langzamerhand geaccepteerd wordt dat er meer gezondheidsbevorderende stoffen voorkomen in bio-producten en sowieso minder pesticideresiduen. Maar om dat direct te koppelen aan gezondheid is gewoon heel lastig. Het hangt van zoveel factoren af, onder andere hoe je de producten in je keuken bereidt. Ook een vitaal product kun je ‘tot snot’ koken, dan blijft er natuurlijk niet veel meer van over van de extra kwaliteit.” ►



### *Over Paul Doesburg*

Paul Doesburg is geboren in 1968 en studeerde medische biotechnologie. Hij heeft zes jaar gewerkt aan kankeronderzoek aan de Erasmusuniversiteit en celgenetica aan de Radboud Universiteit waarna hij de overstap maakte naar een meer holistische onderzoeksbenadering bij het Louis Bolk instituut. Na 10 jaar in EU-verband gewerkt te hebben aan de kristallisatiemethode, werkt hij sinds juli 2020 in Arlesheim (Zwitserland) bij de Verein für Krebsforschung aan homeopathie en kristallisatie.

**Hoe meet jij hoe vitaal voeding is?**

“Ik gebruik de kristallisatiemethode. Als je koperchloride oplost in een petrischaaltje en dat laat verdampen ontstaat er een heel dunne kristalvorm. Als je daar bijvoorbeeld wortelsap aan toevoegt krijg je een heel specifiek kristallisatiebeeld. Je kunt bijvoorbeeld het verschil zien tussen verse en verouderde producten. Een vers product geeft een coherent kristallisatiebeeld met duidelijke naaldbanen en een duidelijk krachtig centrum dat het hele schaalje vult. Als je dat wortelsap dan zeven dagen laat staan in de koelkast en je kristalliseert het opnieuw dan zie je dat het beeld uit elkaar valt. De naaldbanen worden zwakker. Zo hebben we met een ISO-gecertificeerd beoordelingspaneel onderzoeken uitgevoerd naar het verouderingsproces van sappen van allerlei groenten.”

“Ook onderzoeken we de verschillen tussen gangbare, biologische en biodynamische groenten die van één locatie afkomen. Die krijgen we blind aangeleverd en onderzoeken we in meerdere herhalingen ook blind met ons onderzoekspanel. Als we ze dan rangschikken naar kwaliteit zie je consequent dat biodynamisch op de eerste plaats komt, dan bio en vervolgens gangbaar.”

**Dus je kunt aan het kristallisatiebeeld zien ‘Dit is een verouderde plant?’**

“Dat is niet zo moeilijk. Ik heb voorbeelden van wortel, kool, tuinkers, maar ook hele goedkope rode wijn en hele dure rode wijn. Daar was het verschil precies hetzelfde. Goedkope rode wijn liet allerlei afbraaktendensen zien en de dure rode wijn had een hele krachtige impuls. We hebben ook gekeken naar het effect van röntgenstraling op tuinkerszaadjes, daar zagen we ook die verschillen in terug. In allerlei behandelingsmethodes zien we het terug; hoe meer je een product behandelt, hoe minder het in staat is een coherent of harmonisch kristallisatiebeeld te vormen.”

**Dus het is beter om rauw te eten?**

“Niet per se. Je vertering moet het wel aankunnen. Ik denk dat een doorwarming van veel van onze producten en groenten nodig is om het verteerbaar te maken. Zeker bij granen. Maar er is natuurlijk een heel groot gebied tussen kapot koken en verteerbaar maken.”

**Heb jij zelf nog concrete tips voor het klaarmaken?**

“Ja ik vind smoren een heel goede methode, dus met een heel dun laagje water met een klein beetje zout en wat olie. Het is heel waterzuinig en je stoomt je maaltijd daarmee gaar. Vruchten hebben veel minder tijd nodig om gaar te worden, stonken en wortels natuurlijk veel langer.”

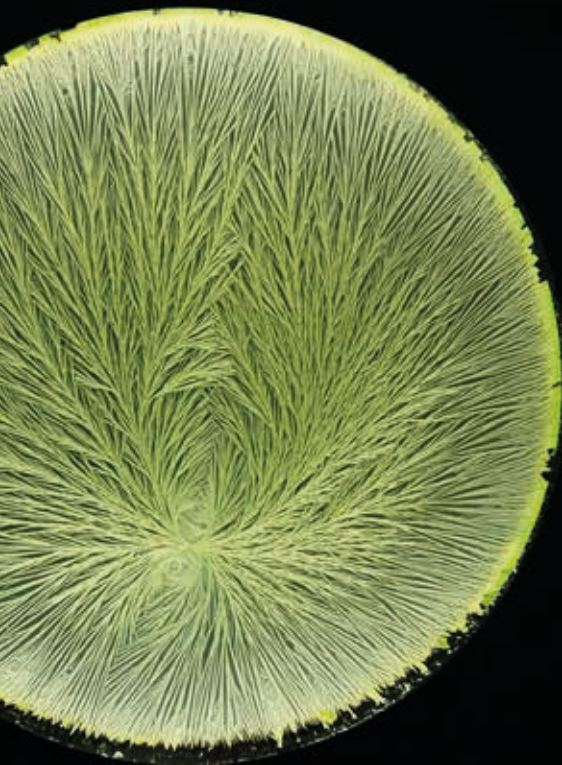
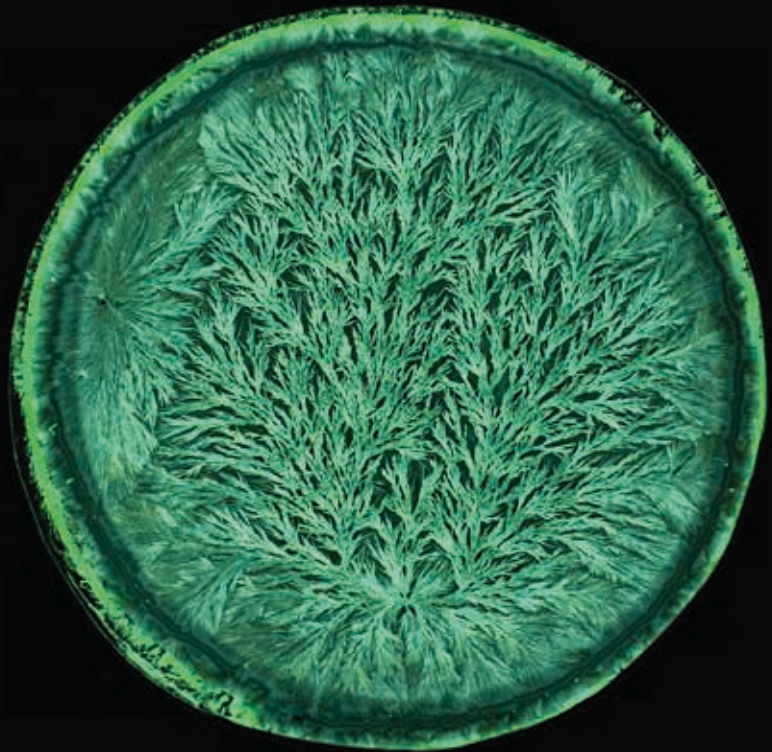
**Wat doet het werken met kristallisatiebeelden met jou?**

“Ik merk elke keer dat het kijken naar kristallisatiebeelden en het zien wat een bewerkingsproces of veroudering teweeg brengt, veel meer impact op mij heeft dan als ik naar tabellen kijk met cijfers over bepaalde stofjes. Zo'n beeld komt écht binnen! Het spreekt mijn moraliteit aan als ik zie wat voor effect verschillende bewerkingen hebben op het kristallisatiebeeld. En dat maakt indruk op mij. Ook het effect van landbouwsystemen. Als ik zie wat het effect is van veel gangbare landbouw, dan raakt dat me. Je ziet in het beeld een structuur die uit elkaar valt, dat is echt heftig. Terwijl je in een biodynamisch monster juist een krachtig product ziet.”

*Lees het uitgebreide interview op [Odin.nl/actueel](http://Odin.nl/actueel)*







Linksboven tarwe-extract, biodynamisch: *“Een duidelijk en krachtig kristallisatiecentrum. De naaldbanen zijn compact en reiken van het beeldcentrum naar de rand van het petrischaaltje.”* Rechtsboven, gangbaar: *“De naaldbanen vallen uiteen. Een gerichtheid op de rand ontbreekt. Er is vooral sprake van het ‘uitlopen’ van de naaldbanen over de oppervlakte.”*

Linksonder rauwe melk. Rechtsonder gehomogeniseerde melk. *“Er vindt een enorme verandering plaats in de structuur van het kristallisatiepatroon. Bij homogeniseren wordt melk onder druk door een nauwe spleet geperst. De structuur en grootte van de vetbolletjes wordt daardoor sterk beïnvloed.”*



## Koken met Odin

*Jaa... het is zomer! Altijd weer een overvloed aan pure vitale verse producten. Uit eigen tuin of uit de winkel. Van salade tot fritters en van bbq-spiesjes tot fleurige ijsklontjes om je glas water wat op de vrolijken. Fijne zomer!*

### Tomatensalade met basilicum-komkommerijs



door:  
Janneke Meijer

Porties: 4 porties  
Vorbereiden: 20 minuten  
Bereiden: 10 minuten + 4 uur wachttijd  
Totaal: 4 uur en 30 minuten

#### Ingrediënten

500 g tomaten (verschillende soorten zoals coeur de boeuf, tros-, wilde- en cherrytomaatjes)  
3 el goede olijfolie  
grof zeezout en vers gemalen peper  
mini-buffelmozzarella (voor niet-vegans)

#### Ingrediënten voor het ijs

100 ml water  
80 g rietsuiker  
1 grote komkommer  
1 flinke bos basilicum (of 2 zakjes)  
100 ml limoen- of citroensap

#### Bereiding

1. Kook het water met de suiker tot de suiker is opgelost. Laat nog een paar minuten inkoken.
2. Schil de komkommer en snij in stukken.
3. Hak in een keukenmachine de komkommer en de basilicum fijn, voeg de suikersiroop en het citrussap toe. Meng nog even goed door.
4. Maak er daarna sorbetijs van in een ijsmachine of doe het op de ouderwetse manier. Hierbij vries je het in en roer je het elk uur even door met een vork.
5. Snij alle tomaten in dunne plakjes en schik ze op een schaal. Giet er straaltjes olijfolie over en bestrooi met zout en peper. Verdeel er eventueel mozzarella over.
6. Schep er met een ijslepel bolletjes fris komkommerijs over en versier met basilicum en bloemetjes.





# Aubergine-fritters met citroenaïoli



door:  
Janneke Meijer

Porties: 4 porties  
Vorbereiden: 10 minuten  
Bereiden: 30 minuten  
Totaal: 40 minuten

## Ingrediënten voor de fritters

1 aubergine  
1 courgette  
1 rode ui  
3 el maïskorrels  
2 tl Italiaanse kruiden  
60 g bloem  
zout en peper naar smaak

## Ingrediënten voor de aioli

4 el (vegan) mayonaise  
4 el (plantaardige) yoghurt  
sap van 1/2 citroen  
1 teentje knoflook  
bieslookbloemetjes

## Bereiding

1. Snij de aubergine, courgette en ui in kleine blokjes.
2. Bak ze ongeveer 8 minuten, omscheppend in wat olie. Strooi er Italiaanse kruiden over en het gerookte paprikapoeder en bak de blokjes in nog een paar minuten zacht en goudbruin. Doe de groente in een vergiet en laat wat afkoelen.
3. Schep het groentemengsel in een kom en strooi er bloem, zout en peper over. Meng alles goed door elkaar en vorm er balletjes, ovaaltjes of schijfjes van.
4. Verhit olie in een koekenpan tot goed heet. Bak de fritters met 5 of 6 tegelijk gaar en goudbruin, totdat ze een krokant korstje hebben. Laat uitlekken op wat keukenpapier.
5. Klop de ingrediënten voor de aioli door elkaar. Strooi er wat bieslookbloemetjes over.
6. Serveer de fritters met de aioli warm als snack of voorgerechtje.





# Kipspiesjes met chili-pindasaus



door:  
Claartje Salzmänn

Porties: 4 porties  
 Voorbereiden: 10 minuten  
 + 30 minuten wachttijd  
 Bereiden: 30 minuten  
 Totale tijd: 1 uur en 10 minuten

## Ingrediënten

400 gram kipdijfilet  
 6 el ketjap  
 2 cm verse gember  
 2 tl sambal oelek  
 2 knoflooktenen  
 1 pot pindakaas van P'Nuts met chili  
 2 tl tamari  
 100 ml kokosmelk

## Bereiding

1. Pers de knoflooktenen fijn en snijd de gember in kleine stukjes. Doe in een kommetje met de ketjap en de sambal en roer goed door elkaar.
2. Snij de kipdijfilet in niet al te kleine stukken en voeg toe aan de marinade. Laat voor minimaal 30 minuten marineren in de koelkast.
3. Maak de pindasaus door de kokosmelk te verwarmen en de pindakaas erdoor te roeren, maak af met een scheutje tamari. Eventueel verdunnen met wat water.
4. Rijg de kipstukjes aan spiesjes en grill op de barbecue totdat ze rondom bruin zijn.
5. Serveer met een salade van komkommer en sla, de pindasaus en een koud biertje!

**Tip:** gebruik voor een vega-variant tempeh in plaats van kipdijfilet.





# Vrolijke ijsklontjes



door:  
Marina de Smit

Porties: afhankelijk van  
je ijsklontjesmaker  
Vorbereiden: 15 minuten  
Bereiden: 2 uur wachttijd  
Totaal: 2 uur en 15 minuten

## Ingrediënten

eetbare bloemen, met verschillende kleurtjes  
rode bessen of ander klein zacht fruit  
blaadjes munt  
witte-druivensap

## Bereiding

1. Pluk wat vrolijke bloemetjes met respect. Laat wat over voor zaadvorming en de insecten.
2. Was de bessen en de bloemetjes voorzichtig, zodat ze niet kneuzen.
3. Schenk de ijsklontjesvorm halfvol met witte-druivensap.
4. Zet 45 minuten in de vriezer.
5. Haal de vorm uit de vriezer, leg in ieder vormpje een bloemetje of stukje fruit.
6. Vul de vormpjes af met nog meer druivensap.
7. Zet vervolgens nog een uur in de vriezer.
8. Serveer in (bruisend) water, in je glaasje prosecco of...



“De energie van de natuur  
en de kracht van de golven  
is echt magisch”





# Julia, gezond op de golven



door:  
Sanne Verhoeven

*Julia van Rooij groeide op in een klein Gronings dorpje; een plek van weilanden en weinig golven. Met een mariene bioloog als vader werd de liefde voor de zee haar met de paplepel ingegoten en ging ze als 8-jarig meisje al met haar vader mee diepzeeduiken in. Ik ben benieuwd: hoe belandde ze dit jaar bij het wereldkampioenschap golfsurfen in El Salvador? Hoe blijft zij vitaal en gezond? En wat is haar link met Odin?*

## **Hoe kwam je terecht bij het wereldkampioenschap golfsurfen?**

"Ik was 12 jaar toen we met onze familie in een grote bus pech kregen vlakbij Bordeaux. Zo strandden we per toeval bij de Atlantische Oceaan. Hier zag ik voor het eerst mensen golfsurfen en kocht ik mijn eerste board. Youtube bestond nog niet echt, dus ik las een boekje dat ik kreeg bij een surfboard en keek veel naar andere surfers en probeerde, probeerde. Ik was *hooked*. Na de middelbare school werd ik deel van het Nederlandse team en Surf Benelux, waarmee ik veel ging trainen en reizen. Het was een soort familie met allemaal dezelfde passie. Zodoende ben ik in wedstrijdsurfen gerold en op mijn 17e kreeg ik sponsors."

## **Wat vind je het allerfijnst aan surfen?**

"Het gevoel dat je niks nodig hebt, behalve een board, jezelf, een goede *mood* en golven. Je bent heel veel met de natuur en het weer bezig: je houdt de wind in de gaten en kijkt of er een golf aankomt. De energie van de natuur en de kracht van de golven kan echt magisch zijn."

## **Hoe zit de connectie tussen jou en Odin?**

"Ik ben instructeur bij surfschool & restaurant The Shore in Scheveningen en Odin is leverancier van The Shore. Op het moment dat het coronavirus uitbrak dacht de oprichter van The Shore, Hans van den Broek: hé, in de voedselindustrie zullen ze het wel druk hebben en ik heb allemaal surfinstructeurs zonder werk nu, kunnen zij Odin niet helpen? Zo reden we elke dag vanuit Scheveningen

naar Geldermalsen. Het gaf me een heel goed gevoel om in een pandemie te zorgen dat er gezond eten beschikbaar blijft voor mensen."

## **Je werkte toen in het magazijn van groothandel Odin. Hoe was dat?**

"Het is bikkelen. Ik heb echt heel veel respect voor iedereen die dit vijf dagen in de week doet. Het is hard werken. Je krijgt wel echt veel energie van de mensen in het Odin magazijn, ze zijn allemaal superlief. Er viel ook heel veel op zijn plaats voor mij. Het was een mooie manier om nieuwe producten te leren kennen en biodynamische voeding kende ik nog helemaal niet. Na wat research dacht ik echt: ja, dit is hoe het hoort!"

## **Hoe kwam je tot dit inzicht?**

"Afgelopen zomer deed ik mee aan Plastic Free July en ging ik al mijn boodschappen bij Odin doen. Ik merkte dat ik met biologisch en biodynamisch eten sneller vol zat, maar ook dat ik me beter ging voelen en mentaal veel relaxter was. Tijdens trainingen at ik kleinere, maar voedselrijkere porties. Vanaf dat moment ben ik veel bewuster boodschappen gaan doen."

## **Wat mooi! En, heb je nog een speciaal dieet zodat je op hoog niveau kunt surfen?**

"Nee, dat niet echt. Al denk ik wel dat wat je eet ook echt is wie je bent. Ik koop en eet heel bewust. Eten doe je ook met je ogen, dus als ik eet laat ik mijn telefoon of magazine links liggen."



### *Over Julia van Rooij*

Julia Delphine van Rooij (11 september 1993) "Delphine komt van dolfijn." Naast het professionele wedstrijd golfsurfen zet Julia zich in voor een plasticvrije oceaan en -wereld. Meer over Julia op haar website [Juliavanrooij.com](http://Juliavanrooij.com).





# Tour de Bio: op de fiets voor biologische lekkernijen



door:  
Claartje Salzmann

Tijdens de warme zomermaanden is het heerlijk om een gezellig dagje op de fiets te plannen. We hebben een aantal locaties uitgezocht waar Odin een bijzondere band mee heeft en waar je de lekkerste biologische en biodynamische producten kunt vinden. Fiets je mee?



demeter

## 1. Drenthe - De Naaberhoeve

Op 16, 17 en 18 juli vindt bij zorgboerderij De Naaberhoeve in Echten de Midzomerviering plaats van de Antroposofische Vereniging. Ben je op een andere moment in de buurt? De Naaberhoeve heeft ook een leuke boerderijwinkel met veel verse producten.

Meer informatie en openingstijden op [Naaberhoeve.nl](http://Naaberhoeve.nl).

## 2. Flevoland - Foodcafé Odin Almere

Zo van het land, in jouw boodschappenmand! In Almere vind je Boerderij Vliervelden, waar een deel van de producten wordt geteeld die je kunt kopen in de naastgelegen Odin boerderijwinkel. Ook kun je bij Odin Almere Vliervelden in het foodcafé terecht voor heerlijke belegde broodjes.

Meer informatie en openingstijden op [Odin.nl](http://Odin.nl).



demeter

demeter



## 3. Overijssel - De Zonnehorst

De Zonnehorst in Punthorst heeft een boomgaard, groente- en grasteelt en ruim vijf hectare natuur. In de gezellige boerderijwinkel kun je terecht voor groente en fruit van eigen land, maar ook voor kruidenierswaren en zuivelproducten. Heb je zin om wat langer te blijven? Op de kleine camping kun je 's zomers terecht!

Meer informatie en openingstijden op [Zonnehorst.nl](http://Zonnehorst.nl).

## 4. Zuid-Holland - The Shore

Lekker een middagje uitwaaien op het strand? Bij The Shore in Schevingen kun je terecht voor heerlijke biologische (alcoholarme) biertjes en heel veel meer! Deze duurzame surfschool en ontmoetingsplek is als een gezellige huiskamer aan het strand en alles op hun menukaart is biologisch en vrij van geraffineerde suikers.

Meer informatie en openingstijden op [Theshore.nl](http://Theshore.nl).



## 5. Noord-Holland - Boerderij De Buitenplaats

Bij biodynamische boerderij De Buitenplaats produceren ze dagverse loeigoemie zuivel van de melk van hun 28 gehoornde koeien. Naast de koeien scharrelen hier 2 hangbuikzwijntjes rond, zijn er kalfjes en wat kakelende kippen. De camping ligt naast de boerderij en de weids uitgestrekte velden. Een prachtig plekje voor een zomerse fiets- of wandeltocht!

Meer informatie en openingstijden op [Loeigoemiezuivel.nl](http://Loeigoemiezuivel.nl).



demeter







### 6. Noord-Holland - Spirit Amsterdam

Het idee van het Amsterdamse restaurant Spirit is simpel: 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 goed nieuws voor iedereen in Zuid-Holland: Spirit heeft ook een locatie in Rotterdam.

*Meer informatie en openingstijden op [Spiritrestaurants.nl](http://Spiritrestaurants.nl).*



### 7. Utrecht - 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 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!

*Meer informatie en openingstijden op [Bootkoffie.nl](http://Bootkoffie.nl).*

### 8. Gelderland - Remeker

De familie Van de Voort beheert al sinds ongeveer 1650 de grond van hun boerderij in Lunteren en heeft er sinds een paar decennia Jersey-koeien lopen. De koeien zijn gehoornd en eten gras en kruiden uit de wei. Van de melk wordt Remeker-kaas gemaakt die je in hun boerderijwinkel kunt kopen, net als onder andere kaasfondue en ghee.

*Meer informatie en openingstijden op [Remeker.nl](http://Remeker.nl).*



### 9. Gelderland - Bakkerij Driekant

Met een succesvol opleidingsprogramma, een winkel én een lunchcafé is bakkerij Driekant sinds 1996 een gevestigde naam in Zutphen. Driekant vormt de opleidingsplek voor jaarlijks zo'n 40 mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt en ieder brood en elk koekje wat je koopt is handgemaakt.

*Meer informatie en openingstijden op [Driekant.nl](http://Driekant.nl).*

### 10. Gelderland - BioToko

Tempoh kuning, gado-gado en vegan rendang: een kleine selectie uit het uitgebreide menu van de BioToko. De restaurantketen met vestigingen in Deventer, Zutphen en binnenkort ook in Arnhem is gespecialiseerd in de biologische Indonesische keuken. Fiets langs om je lunch of avondeten af te halen of kies voor een van hun heerlijke desserts.

*Meer informatie en openingstijden op [Biotokoholland.nl](http://Biotokoholland.nl).*



### 11. Limburg - 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 gerst en hop uit de regio, maar ook voor het eetcafé werken ze samen met leveranciers uit de buurt. Lekker en duurzaam verantwoord!

*Meer informatie en openingstijden op [Gulpenerbrouwlokaal.nl](http://Gulpenerbrouwlokaal.nl).*





“Zorg voor  
een goede  
voedingsbodem”





# Vitaliteit - misschien wel actueler dan ooit



door:  
Marina de Smit

*Puur en niet teveel eten, voldoende bewegen, stress vermijden en vooral af en toe wat gezelligs doen. We weten allemaal prima wat we moeten doen om gezond en vitaal te blijven. Maar hoe zorg je er nu voor dat je stresslevel niet oplaait en hoe ga je om met vrienden die misschien niet 'geloven' in een virus terwijl jij juist heel voorzichtig bent? Ik kom in contact met Karel Jonker, hij is eigenaar van de Leefstijl Academie en ik ben benieuwd of hij tips voor me heeft voor een nog vitaler leven.*

## **Goede voedingsbodem**

"Ik geef onder andere bedrijfstrainingen waarbij de mens centraal staat. De mensen maken het bedrijf tot wat het is, niet de stenen waar het uit opgebouwd is. Het is belangrijk dat we nooit vergeten dat ieder mens een goede voedingsbodem nodig heeft. Is je bodem niet goed, dan kun je vaak niet goed functioneren.", vertelt Karel. "Zorg dus voor voldoende uitdaging, blijf in gesprek met elkaar, probeer te reflecteren, kies bewust voor wat je eet, en vergeet vooral je sociale contacten niet." Okay... Dat klinkt alsof ik best goed bezig ben. En toch voel ik me niet helemaal in balans. Met mijn 45 jaar zit ik in een levensfase waarin ik hevig op zoek ben naar wat mijn taak is in dit leven en als liefhebber van sociaal en fysiek contact heb ik het gevoel dat ik wat tekort ben gekomen het afgelopen jaar. Volgens Karel omstandigheden waar ik zelf iets aan kan doen.

## **De omstandigheden**

"Als mens zijn we goed geworden in het de schuld geven aan omstandigheden die betrekking hebben op ónze gezondheid." Karel nodigt me uit het om te draaien zodat ik deze omstandigheden zelf kan beïnvloeden: "Zorg dat je stress- en rustmomenten in

balans zijn. Een mens kan echt wel wat spanning hebben, maar dat verdwijnt pas als je voldoende óntspanning inbouwt. Spreek met jezelf af wat jij wilt; wil ik dat gebakje op een verjaardag écht? Past de visie van mijn werkgever nog wel bij die van mij? En voel ik me nog thuis in die ene vriendschap of loopt die scheef met hoe ik in het leven sta?" Tot slot geeft hij nog een laatste tip: "Blijf in beweging en neem af en toe een ijsbad! Zo blijft je lichaam en geest fit."

## **Nog even over dat ijsbad...**

Belangrijk is dus om met je eigen waarden in contact blijven. Nu lijkt het erop dat ik binnenkort weer meer en makkelijker kan afspreken met vrienden en familie dus in die zin kan ik me nog wel even aanpassen. Maar als het gaat om andere omstandigheden kan ik mezelf best nog eens kritisch onder de loep leggen. En dat ijsbad? Daar denk ik nog héél even over na.

*Wil jij werken aan een gezond immuunsysteem door een juiste ademhaling? En wil je je grenzen verleggen door in het ijsbad te stappen? Blader dan even terug naar pagina 5. Daar vind je een actiecode waarbij je korting krijgt op een sessie AdemWijs van de Leefstijl Academie.*



## *Over Karel Jonker*

Karel is eigenaar van De Leefstijl Academie en opgeleid door onder andere Wim Hof himself. Hij geeft onder meer sessies in ijsbaden en trainingen aan mensen in het bedrijfsleven op het gebied van persoonlijk leiderschap en vitaliteit. Daarnaast geeft hij als hardlooptrainer en bootcampinstructeur 'beleving' mee als thema. Met een nuchtere blik en motiverende aanpak brengt hij mensen in beweging.

## Eet puur, voel je vitaal

Iedereen heeft weer andere dingen nodig om zich vitaal te voelen. Vitaal betekent 'levend' of 'levendig' en ik voel me bijvoorbeeld vitaler, levendiger, wanneer ik dagelijks genoeg beweeg, frisse lucht krijg en gezond eet. Maar ook bewust keuzes maken hoort erbij. Keuzes rond hoe je je dagen vult, met wie je omgaat en wat je eet en voor welke producten je kiest. Een meer natuurlijke, pure voeding geeft ook meer energie. En wanneer je meer energie hebt, voel je je levendiger, vitaler. Dat kan met producten in de meest pure vorm, zoals de natuur het bedoeld heeft. Daar houden we van bij Odin.



door:  
Sarah Stolk

## Komkommertijd

Salades, frisse snack of zelfs ijs... Met een komkommer kun je alle kanten op en dat maakt het een onmisbaar product in elke keuken. Maar wist je dat de komkommer intrigerender is dan je denkt? Probeer het komkommerexperiment (zie p. 7 en Odin.nl) maar eens en je zult zien dat deze groene klassieker enorm veel vitaliteit en zelfherstellend vermogen heeft!



## Puur en verfrissend

De Icetea rooibos framboos van Voelkel is een heerlijk verfrissende Demeter-ijsthee op basis van rooibos en een infusie van hibiscus. Het mineraalwater komt uit Voelkel's eigen natuurlijke bronnen in het Duitse biosfeerreservaat in de Nedersaksische Elbe-uiterswaarden. Natuurlijk vrij van toegevoegde smaak-, zoet- of kleurstoffen. Hoe puur wil je het hebben?



## Alcoholarm, verfrissend en superlekker

De Utrechtse brouwerij De Leekere heeft drie heerlijke biertjes ontwikkeld met veel smaak en weinig alcohol. Een IPA met heerlijke geur die doet denken aan tropische vruchten, een heerlijk zachte Weizen die zoet en romig in de afdronk is en een verfrissend Pilsener met een smaakvolle balans van volle mout en frisse hop. Lecker verfrissend, proost!



## Puur is peanuts

Drie lekkere en pure pindakazen van Pnuts in verschillende smaken: naturel, kokos-chili en karamel-zeezout. De pindakaas zit vol eiwitten en goede vetten en is daarnaast zoutarm en vrij van palmolie. Maak zelf een healthy snack: vul dadels met wat pindakaas en druppel er wat gesmolten pure chocolade over. Even in de koelkast en dan: snacken maar!





## Lekker barbecueën!

Gerookte tofu met geroosterde amandelen, sesam en sojasaus. Lekker om even te bakken, maar je kunt deze ook goed koud eten op een broodje of door een salade. Ook leuk: snij in stukken en rijg aan een spiesje met stukjes paprika en champignon. Gooi op een mooie dag die barbecue aan, rooster even kort en geniet. Extra lekker met een beetje kokos-chilipindakaas erover!



## Natuurlijk genieten van de zon



De producten van Acorelle beschermen huid, lippen en haar effectief tegen de zon. De producten hebben een fijne textuur, trekken snel in, zijn waterbestendig, laten geen witte laag achter en maken je huid niet vet. De natuurlijke SPF-filter beschermt tegen UVA- en UVB-stralen. De producten van Acorelle zijn vrij van nanodeeltjes en zink, en omdat ze makkelijk biologisch afbreekbaar zijn kun je er met een gerust hart mee zwemmen en surfen!

## Puur, zuur en veelzijdig

Bessen: je hebt ze in alle soorten en maten, ze zijn lekker smaakvol en ontzettend veelzijdig. Zo zijn ze heerlijk op een warme dag als verfrissende snack tussendoor, maar ook goed te verwerken in gebak, desserts en jams of een zomerse salade. Puur genieten!



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

## Puur is peanuts

Michiel Vos is biodynamisch akkerbouwer en bedenker en eigenaar van De Pindakaaswinkel. Al van jongs af aan is deze biooer groot pindakaasfan. Toch miste hij variatie in het bestaande aanbod. Na een aantal succesvolle testen besloot de Pindabaas er serieus werk van te maken. Het idee van De Pindakaaswinkel was geboren.



### PNUTS

Later volgde het merk PNUTS. Dat was een logische stap voor de eigenaren in het uitdragen van de liefde voor biologische landbouw. "We willen dat iedereen kan genieten van het lekkerste potje biologische pindakaas in verschillende smaken. Daarom is PNUTS in het leven geroepen!"

### Zonne-energie

De collega van Michiel, Pindabaas Chiel Spruitenburg: "Tijdens onze zoektocht naar de allerlekkerste biologische pinda's zijn we uitgekomen in het westen. In tegenstelling tot anderen die Chinese pinda's gebruiken, halen wij de allerlekkerste pinda's uit Amerika. PNUTS wordt vervolgens geheel zelf gemaakt, in dezelfde makerij als van De Pindakaaswinkel, onder een dak vol zonnepanelen."

### Puur is Peanuts

De Pindakaaswinkel en PNUTS staan voor de gezondheid van mens en natuur. De pindaplant draagt daar ook aan bij: deze geeft voeding terug aan de grond, in plaats van dat hij dit opneemt. Chiel: "De basis van onze pindakaas bestaat alleen uit pinda's, kokosolie en een snuffje zout. Palmolie komt onze potjes niet in!"



# Odin

## groente & fruit abonnement

### Onze abonnementen

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

### Hoe werkt het?

Verspreid over Nederland zijn er Odin afhaalpunten. Hier bestel en betaal je de tas die bij je past. Je kiest dan ook de dag waarop je de Odin tas bij jouw afhaalpunt wilt ophalen.



### Betaalbare variatie

Er zijn 5 verschillende varianten, van klein tot groot en al vanaf € 9 per week.

Alles supervers, lekker biologisch en je weet altijd waar het vandaan komt.



Kijk voor meer informatie, inhoud en recepten op [Odin.nl](http://Odin.nl)





