

Odin

zomermagazine 2020

Uitdaging

De Kromme Lepel:
vegan landbouw

Kinderen en gezond eten,
een hele uitdaging

Voelkel: 4 generaties
sapmakers

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.

Uitgever: Odin. Oplage: 13.500.

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), Sanne Verhoeven (Odin).

Foto's & illustraties: Voelkel: cover, p 20, 21. Getty Images: p 2, 4, 5. Odin: p 3, 4, 5. Ben de Haas: packshots p 24. Muriël Bakker: p 6, 7, 9. Krista van de Steeg (Odin): p 12, 14, 15. Curious Kids: p 16. Janneke Meijer (Odin): p. 10, 11, 13. Brimi: p 23.

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

Voor meer info: www.odin.nl, telefoon 0345-575154, e-mail: info@odin.nl.

zomer²⁰²⁰

Uitdagend

Het leven zit vol uitdagingen. Grote en kleine. Kinderen groenten laten eten. Omschakelen naar biologische landbouw. Wat vaker de fiets pakken. Aardbeien telen. Yoghurt van kokosmelk maken.

Als je een uitdaging aangaat, neem je niet de makkelijkste weg. Als het makkelijk is, is het immers geen uitdaging. Maar je neemt die moeite, houdt vol, omdat je ergens naar toe wilt, iets wilt bereiken. Bijvoorbeeld fitter worden. Dat je kinderen gezond opgroeien. Een betere wereld. De lekkerste gifvrije aardbei van de wereld eten. Of het uiteindelijk lukt is de vraag, maar als je het niet probeert, weet je zeker dat het niks wordt.

Als samenleving staan we voor grote uitdagingen. Ik zag een mooie cartoon, waarin na de coronacrisisgolf een grotere economische crisisgolf dreigt. En daarna komt een nog grotere klimaatcrisisgolf op ons af. Hoe gaan we dit tij keren? Een bekend citaat van Antoine de Saint-Exupéry (misschien ken je hem van het boek De Kleine Prins) is: "Als je een schip wil bouwen, verzamel geen mensen om hout te verzamelen en ken ze geen taken en werk toe. Liever, leer ze verlangen naar de eindeloze immensheid van de zee." Laten we dus verlangen naar een wereld met ouderwets blauwe luchten, schone rivieren, vrije vogels en bezige bijen. Waar we ons voeden met al het goede dat moeder aarde in samenwerking met de boeren voor ons in petto heeft. Gifvrij en zonder onnodig leed voor medemens en dier. Utopie? Nee, uitdagend!

<i>Nieuws & Zo</i>	4
<i>De Kromme Lepel: vegan landbouw</i>	6
<i>Koken met Janneke</i>	10
<i>Kinderen en gezond eten, een hele uitdaging</i>	14
<i>Odin introduceert LandGoed</i>	18
<i>Voelkel natuursappen; 4 generaties sapmakers</i>	20
<i>Proef de zomer. De mooiste producten</i>	22



Merle Koomans
van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin

Nieuws & zo



Ga je mee? Wildplukken?

Bloemen en planten groeien werkelijk overal. Ontdek ze in het park, in het bos of gewoon in je tuin. En het fijne: veel daarvan kun je zomaar plukken en eten. Maak bijvoorbeeld een wilde pesto van zevenblad, brandneteltoppen en daslook. Een ijsje met siroop en bloemen erin verwerkt is gegarandeerd feest. Of bedek je boterham met een bloemenzee aan madeliefjes, paardenbloem en paarse korenbloem. Pluk alleen de soorten die je kent en die volop voorkomen in het gebied. Pluk altijd met respect voor de natuur. #leafnotrace



Patenten de boom in!

Al meer dan 10 jaar strijdt Bionext samen met nationale en internationale partners tegen patenten op gewassen. Door deze patenten krijgen bedrijven de eigendomsrechten over alle zaden, planten en vruchten waar bepaalde eigenschappen in zitten. Dit belemmert de ontwikkeling van nieuwe rassen, leidt tot hogere prijzen voor boeren en bedreigt op langere termijn onze voedselzekerheid. Half mei concludeerde de hoogste rechter van het Europees Octrooi Bureau dat patenten op klassiek veredelde gewassen niet meer mogelijk zijn.

Andijvie in bloei?

Hoe ziet bloeiende andijvie eruit? Nou zo dus! Ruim 1 meter hoog en met mooie helblauwe bloemetjes. Hier zie je Roland, op Odin boerderij De Beersche Hoeve, bezig met het spannen van steundraden. We oogsten het zaadvaste zaad van andijvie. Zaadvaste rassen maken dat de biodynamische landbouw onafhankelijk kan blijven van de grote multinationale zaadtellers.



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. Door iedere maand € 2 te schenken ondersteun je de Odin imkerij met het plaatsen & verzorgen van bijenvolken en het delen van kennis. Word jij ook vriend van de Odin imkerij? Kijk op odin.nl.

Maak elke dag een verschil

Door bewust voor biologisch te kiezen maak jij een verschil voor een betere wereld. Om meer bekendheid te geven aan de voordelen van biologisch is er de campagne 'Bio lekker voor je' van Bionext.

Kijk voor meer info op www.biolekkervoorje.nl
Spread the word!

Odins 10.000ste lid in het zonnetje!

Marleen Klopman uit Zutphen is het 10.000e lid van Coöperatie Odin: "Ik voel me vereerd! Ik wil lekkere en gezonde boodschappen doen, met zo min mogelijk negatieve impact op de aarde. Het liefst biodynamisch. En dat kan bij Odin. Ook de coöperatieve gedachte spreekt mij aan."



Tasjes in nieuwe jasjes



De vertrouwde Odin papieren tas zit vanaf nu in een nieuw jasje in de maten S, M & L. Met een extra stevige bodem en mooie boodschap. Leuk om een cadeautje in te geven of fijn voor als je toch net iets meer boodschappen hebt dan je van te voren dacht...

Samen zijn we Odin

Deel jij onze liefde voor gezond en eerlijk eten? En voel jij je mede-verantwoordelijk voor de wereld waarin we leven? Steeds meer klanten worden mede-eigenaar van Coöperatie Odin en betalen minder aan de kassa. Doe je mee? Kijk op Odin.nl voor meer info.



“De aarde vertelt ons zoveel”



De Kromme Lepel

Vegan biodynamische landbouw



door:
Muriël Bakker

Al meer dan 15 jaar levert tuinbouwbedrijf De Kromme Lepel verschillende biodynamische versproducten aan Odin. De aardbeien die buiten op het land geteeld worden liggen binnenkort weer in de winkels. Het bedrijf is gevestigd in Bergen op Zoom waar ik heb afgesproken met eigenaar Peter de Krom. In 1988 kocht hij hier samen met zijn vrouw Elza een stuk grond waarop ze het bedrijf vanuit niets hebben opgebouwd.

Jullie zijn als gangbaar bedrijf begonnen maar besloten 20 jaar geleden om te schakelen naar biologische landbouw

"De geboorte van ons 1e kind in 1994 betekende een grote verandering voor ons. We werden veel bewuster van dingen en gingen op een andere manier naar de wereld kijken. We zijn ons gaan verdiepen in andere vormen van landbouw en raakten steeds meer overtuigd dat biologische teelt de juiste manier is om met de aarde om te gaan."

Wat was een uitdaging in dit proces?

"We zijn met traditionele methodes opgegroeid en spuiten van bestrijdingsmiddelen is daar een belangrijk onderdeel in. We waren daardoor best huiverig om hiermee te stoppen. Door wekelijks compost-thee te gaan spuiten hadden we toch het gevoel dat we iets deden. Het gaf een gevoel van houvast. Compost-thee is volledig natuurlijk en wordt gebruikt voor plantversterking en bodemverbetering. Inmiddels zijn we hier helemaal mee gestopt en maken we alleen nog gebruik van groencompost."

Hoe kwamen jullie in contact met biodynamische landbouw?

"Ongeveer 20 jaar geleden waren we boontjes aan het inzaaien. Dit lukte niet in een dag en een deel moest de volgende dag afgemaakt worden. Tot onze verbazing wilde het stukje dat een dag later was gezaaid maar niet groeien, terwijl de rest het geweldig deed. Ik ben gaan onderzoeken wat er anders was en

kwam erachter dat de stand van de planeten deze 2e dag zeer ongunstig was geweest. Zo leerde ik over de kosmos en de invloed van de hemellichamen op het groeiproces. De zaaikalender die we in de biodynamische landbouw gebruiken houdt niet alleen rekening met de seizoenen, maar met veel meer, waaronder de invloed van de stand van de maan."

De stap om Demeter-gecertificeerd te worden was dus minder groot?

"Zonder hier echt bewust van te zijn werkten we al langer volgens de biodynamische methode. Puur door eigen onderzoek en omdat we voelden dat dit klopte. Het verkrijgen van de certificering voor biodynamische landbouw was voor ons meer een formaliteit, onze werkmethode hoefde nauwelijks aangepast te worden."

Hoe reageerde jullie omgeving op deze veranderingen?

"In het begin was er weinig begrip maar inmiddels zien met name oudere familieleden dat wij dankzij het omschakelen nog bestaan. Familie en vrienden die vroeger ook een bedrijf hadden zijn inmiddels allemaal gestopt. Door verandering in wetgeving en stadsuitbreiding werd het boeren steeds moeilijker gemaakt. Als je in de jaren '90 niet mee kon met de schaalvergroting die gaande was, kon je als bedrijf bijna niet overleven. Die schaalvergroting heeft ook gezorgd voor een bepaalde kwetsbaarheid. Je ►



Over Peet en Elza de Krom

Peet (1965) en Elza (1964) de Krom runnen samen het bedrijf. In het oogstseizoen worden ze geholpen door lokale jongeren. Het grootste deel van de producten wordt door Odin afgenomen. Daarnaast leveren ze aan een aantal lokale (web)winkels en iedere zaterdag is de boerderij winkel geopend. "Onze grond is ondergebracht bij Stichting Grondbeheer waardoor in de toekomst een nieuwe biodynamische tuinder zich hier kan vestigen en doorgaan met wat wij gestart zijn. Hopelijk is dat een van onze 3 kinderen, maar het kan ook iemand anders zijn."

ziet nu bijvoorbeeld boeren die door de huidige crisis met een schuur vol frietaardappelen blijven zitten. Doordat fabrieken gesloten zijn kunnen ze deze nergens kwijt. Wij oogsten het hele jaar door verschillende producten waarmee we onze risico's spreiden. Als door een plaag een oogst mislukt hebben wij nog voldoende andere producten die wel iets opleveren."

Welke producten telen jullie zoal?

"De 15 hectare grond zijn verdeeld over 11 percelen waar we door het jaar heen ongeveer 25 verschillende gewassen op telen. Daarnaast hebben we een kas van 2.000 vierkante meter, wat Elza's domein is. Behalve aardbeien telen we diverse groentes, zoals prei, boontjes, slasoorten en in de winter spruitjes. In de kas hebben we op dit moment snijbiet en venkel staan."

Hoe kijk je nu tegen de gangbare landbouw aan?

"Na mijn middelbare school ben ik naar de landbouwschool gegaan. Van de dingen die ik daar geleerd heb kan ik eigenlijk niets gebruiken op mijn bedrijf. Ik leerde alles over bestrijdingsmiddelen maar niets over bodemleven of vruchtwisseling. Dit laat zien hoever de verschillende visies op landbouw uit elkaar zijn gegroeid. Vroeger waren alle boerderijen gemengde bedrijven en hield iedereen rekening met de seizoenen. Als ik met mijn oom van 80 praat blijkt dat ons bedrijf lijkt op de boerderij waar hij is opgegroeid."

Wat heeft het bedrijf jullie in de jaren geleerd?

"De grote opbrengst die men in de gangbare landbouw probeert na te streven klopt gewoon niet. Het is een zwak systeem wat ongewoon en ook ongezond is. Alleen door constant aan een infuus van kunstmest en bestrijdingsmiddelen te liggen kunnen deze resultaten behaald worden. Om te komen waar we nu staan hebben we heel veel kleine stapjes gezet. En deze ontwikkeling blijft doorgaan. Ik probeer ieder jaar iets nieuws, maar laat ook ieder jaar weer wat vallen. De aarde vertelt ons zoveel. Wil je iets onnatuurlijks doen, dan werkt het gewoon niet. Zo probeerden we aardbeien te telen die in augustus en september geoogst kunnen worden. Dit is laat en je ziet direct dat er problemen ontstaan. Je krijgt bestjes of andere plagen. Als je accepteert dat dit niet gaat en iets anders teelt maak je het jezelf een stuk gemakkelijker."

Jullie zijn een vegan bedrijf. Wat houdt dit in?

"Wij gebruiken helemaal geen dierlijke producten. Veel boeren gebruiken dierlijke mest maar wij werken uitsluitend met groencompost. We kunnen hier een officiële certificering voor krijgen maar ik weet niet of het de investering wel waard is. Misschien is het iets dat we in de toekomst doen."

Binnen de biodynamische landbouw is het dierlijke element een belangrijk onderdeel. Hoe geven jullie hier dan invulling aan?

"Kijk rond op het bedrijf en je ziet dat hier heel veel dieren zijn. Tussen de bloemen zoemen hommels en bijen. De bodem zit vol wormen, er zijn vogels, konijnen en veldmuizen." En inderdaad, een perceel staat vol gele bloemen. Als ik iets dichterbij kom hoor ik gezoem en zie dat het vol leven zit. Er vliegen honderden insecten rond. "Dit zijn spruiten van afgelopen winter" vertelt Peet. "Normaal frezen we de planten weg na het oogsten maar deze hebben we laten staan. In de lente komen ze dan tot bloei en zoals je ziet zijn de insecten hier dol op. Ik zorg er altijd voor dat er iets in bloei staat op het bedrijf."





“Wij gebruiken helemaal geen
dierlijke producten”



Koken met Janneke

Zomer betekent voor mij lekker lang buiten eten, koele drankjes en de barbecue aan. En natuurlijk de motor mee uit rijden nemen over de wegen van de Betuwe en daarbuiten. Naast koken is fotograferen één van mijn hobby's. Beide kan ik voor dit magazine mooi met elkaar combineren. Voor Odin beantwoord ik ook de telefoon op de service-afdeling, dus wie weet spreken we elkaar nog eens als je belt met een vraag.

Gerookte mozzarella, tomaat en aardbei salade

Porties: 4
 Voorbereiden 20 min.
 Bereiden: 10 min.
 Totale tijd 30 min.

Ingrediënten

2 bollen mozzarella
 1 grote coeur de boeuf/vleestomaat
 2 trostomaten of 1 bakje wilde tomaten
 250 g cherry trostomaten
 150 g aardbeien
 4 el balsamico-azijn
 1 el vlierbloesemsiroop
 3 el olijfolie
 Handjevol kruiden zoals basilicumblaadjes, dille en bieslook. bloemetjes van komkommerkruid (borage) of andere eetbare bloemen
 Benodigdheden: rookventje of grote pan met zeef, rookmot (of gebruik een beetje rijst en wat theeblaadjes)

Bereiding

1. De mozzarella roken: laat de mozzarella uitlekken en dep droog met een theedoek of met keukenpapier. Verdeel 2 el rookmot over de bodem van een rookoven-tje of een grote pan en zet deze afgesloten op een laag vuurtje. Laat de rookmot langzaam smeulen totdat er voldoende rookontwikkeling zichtbaar is. Haal de rookpan vervolgens van de hittebron af en leg de mozzarella op het rooster (of in de zeef). Sluit af met het deksel en laat een minuutje of 8 roken.
2. Leg de aardbeien in een bakje met de balsamico-azijn. Laat een minuut of 20 staan.
3. Leg de trostomaatjes in een ovenschaal en druppel er olijfolie over. Strooi wat provençaalse kruiden en zout over de tomaatjes en zet 10 minuutjes in een op 200 °C voorverwarmde oven.
4. Snijd de rest van de tomaten en mozzarella in plakken.
5. Klop een dressing van de aardbeienmarinade, vlierbloesemsiroop en olijfolie, voeg wat zout en peper naar smaak toe.
6. Leg alles mooi op een schaal. Druppel de dressing over de salade en versier met eetbare bloemen en kruiden.



Tip: ook lekker met een zelfgemaakte pesto van wilde kruiden of rucola bijvoorbeeld

TexMex zomerbowl met chili-yoghurt en uienpickle

Porties: 4
Voorbereiden 30 min.
Oventijd: 10 min.
Totale tijd 40 min.

Ingrediënten

300 g quinoa
100 g maïskorrels
400 g kidneybonen
1 ui
3 rode uien
12 cherry tomaatjes
1 rode paprika
1 teen knoflook
200 g sperziebonen
200 g zoete bataat
2 avocado's
bosje koriander
200 g Mexicaanse falafel
1 el Mexicaanse kruiden

Bereiding

1. Kook de quinoa volgens de gebruiksaanwijzingen en laat uitdampen.
2. Snijd de bataat in frieten. Bak in zonnebloemolie of rooster ze in een oven met 1 tl mexicaanse kruiden en wat zout in 20 min.
3. Fruit de ui en knoflook in een koekenpan en voeg de kidneybonen, maïskorrels en mexicaanse kruiden toe. Bak nog even al omscheppend door.
4. Kook de sperziebonen in een laagje water gaar, giet af en laat uitdampen.
5. Bak de falafel in wat olie in een koekenpan of gewoon zonder olie in een ovenschaal in de oven (200 °C) in ongeveer 10 min bruin en knapperig.
6. Meng yoghurt met chilisaus en kaneelpoeder.
7. Snijd de rode ui fijn, masseer er een 1/2 tl zout in, laat even staan en meng er dan wat appelazijn, fijngesneden koriander en eventueel een pietsje suiker door.
8. Snij de tomaatjes en paprika in stukken.
9. Schep de quinoa in 4 kommen en drapeer alle andere lekkere dingen erop.
10. Geef de yoghurtsaus en de gepickelde ui erbij. Ook lekker met pittige hummus van zwarte bonen met cayennepeper en wraps of tortillachips.



Vegetarische paella

Porties: 4
Voorbereiden 15 min.
Bereiden: 40 min.
Totale tijd 55 min.

Ingrediënten

olijfolie	100 g doperwten
2 uien	1 el paprikapoeder
3 teentjes knoflook	1 tl cayennepeper
300 g arboriorijst	1 el droge
1 blik gehakte tomaten	groentebouillon
1 venkel	600 ml water
1 rode paprika	1 citroen
1 courgette	peper
100 g cherrytomaten	1 bosje koriander

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Verwijder het hart van de venkel en snij de rest in kleine repen. Snij de paprika in dunne repen en snij de courgette in dunne plakken. Halveer de cherrytomaten.
3. Doe de paprika, courgette en cherrytomaten ongeveer 30 minuten in de oven.
4. Snij ondertussen de uien in kleine stukjes en pers de knoflook met een knoflookpers fijn.
5. Zet een ovensvaste pan op het vuur met wat olijfolie. Fruit de uien licht bruin. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee.
6. Voeg de rijst toe en bak 1 minuut samen met de ui en knoflook.
7. Voeg de paprikapoeder en cayennepeper toe en bak 2 minuten mee.
8. Doe de venkel, de gehakte tomaten, de groentebouillon en het water erbij.
9. Zet het vuur zacht en doe een deksel op de pan. Laat 25 minuten rustig garen. Roer af en toe. Wordt het te droog? Doe er dan wat warm water bij. De rijst mag niet helemaal gaar zijn als het de oven in gaat.
10. Haal van het vuur en bedek de paella met de courgette, paprika en cherrytomaten. Dek af met folie. Verlaag de temperatuur naar 180 °C en zet de paella 15 minuten in de oven.
11. Hak ondertussen de koriander fijn en snij de citroen in parten.
12. Giet heet water over de doperwten en laat 2 minuten staan. Giet het water af.
13. Haal de paella uit de oven en verwijder de folie. Strooi de doperwten er overheen en garneer met flink wat gehakte koriander.
14. Serveer de vegetarische paella in de pan. Maak het geheel af met de partjes citroen.



Ijsjes met zomerfruit, witte chocolade en roze peper

Porties: 6
Vorbereiden 15 min.
Wachttijd 180 min.
Bereiden: 10 min.
Totale tijd 205 min.

Ingrediënten

300 g gemengd zomerfruit, zoals
aardbeien, frambozen, bessen
400 ml Happy Coco framboos
50 ml Landgoedsiroop of ahornsirop
100 g witte chocolade
1 tl roze peperkorrels
muntblaadjes en fruit ter versiering

Bereiding

1. Meng fruit, kokosyoghurt en sirop met een blender door elkaar.
2. Giet de massa in ijslollyvormpjes en zet 3 uur in de vriezer
3. Smelt de chocolade au bain marie
4. Vijzel of maal de roze peperkorrels fijn
5. Haal de ijsjes uit de vriezer en leg er wat (stukjes) fruit op en omheen.
6. Doop een vork in de chocolade en wapper daarmee over de ijsjes, zodat de sliertjes chocolade aan de ijsjes vastvriezen. Strooi er wat muntblaadjes over.



“Moet het bord
met groenten leeg?”



Kinderen en gezond eten

Een hele uitdaging



door:
Krista
van de Steeg

Wie kinderen heeft zal het vast herkennen. Kinderen makkelijk en met plezier gezond laten eten is een hele uitdaging. Ik ben geen voedingsdeskundige, maar wel een moeder van 2 jongens die ik graag gezond eten geef. Mijn oudste is 5 1/2 en mijn jongste 1 1/2 jaar en ik deel graag mijn ervaringen met je. Ik sprak kinderen van collega's, een lid van Coöperatie Odin en staffleden van kinderopvang Curious Kids. Waarom is de combi kinderen en gezond eten toch zo'n uitdaging?

Wat is gezond eten?

Voldoende groente, een dagelijkse portie fruit, water drinken en gevarieerd eten. We weten allemaal wel hoe het (ongeveer) zit en iedereen wil het allerbeste.

Maar wat is het allerbeste? Nooit snoep? Altijd water? Wat doe je als je kind niet wil eten? Moet dan bord met groente leeg? Allerlei keuzes waar je eerder nog niet mee te maken had. Eet je pittig tijdens je zwangerschap om ze hier al aan te laten wennen? Ik deed het wel en beide kinderen eten met plezier Thaise en Indiase curries. Eten mijn kinderen echt alles zonder mokken? Nee, was het maar zo simpel.

Een andere norm

We weten allemaal wel wat gezond eten is.

Alleen gelden er in maatschappij andere normen. Het is best uitdagend om je als ouders die hun kinderen gezond willen laten eten staande te houden in een wereld die vol (zoete) verleidingen zit.

Je kind alleen maar water willen geven is 'zielig'. Je kind geen chocolademelk of koekje geven is 'ongezellig' en als tussendoortje paprika en komkommer is 'streng'. Je krijgt het allemaal om je oren als je altijd wil vasthouden aan gezond eten. Als ouder moet je daar zelf je weg in vinden en je eigen grenzen ontdekken. Dat is soms lastig.

Ik herinner mij nog goed een feestje bij een

vriendin. Mijn jongste was toen 2 jaar en ik wilde hem geen taart geven. Ik vond dat niet nodig op die leeftijd. De vader van mijn vriendin dacht daar anders over. 'Het is feest en daar hoort een taartje bij.' Er ontstond een interessant gesprek.

Ik herinner mij ook een vakantie in Frankrijk. Hoe een ander stel ons verbaasd aankeek toen ons zoontje van toen 3 jaar een bakje broccoli at. Zo iets hadden ze nog nooit gezien. Wat een omgekeerde wereld eigenlijk. Hoe fijn zou het zijn als gezond de norm zou zijn?

De invloed van anderen

Voor de kinderen naar school gingen kon ik nog relatief makkelijk zelf bepalen wat mijn oudste at en dronk. School betekent dat kinderen steeds meer bij vriendjes en vriendinnetjes spelen.

Ontzettend leuk, maar ik word daarmee ook geconfronteerd met meer omgevingen met andere regels. Ik kies ervoor dat andere ouders de regels in hun eigen huis bepalen. Ook al betekent dat witbrood met chocoladepasta. En een ijsje net voor etenstijd. Moet ik daar iets van zeggen of niet? Bij mij thuis gelden mijn regels.

Een sip gezicht van een kind omdat er geen limonade bij de lunch is, hoort daar soms bij. Wil ik dat? ►

Over Krista van de Steeg

Krista van de Steeg woont in Utrecht met haar vriend en hun 2 zoons. Lekker en gezond eten is een belangrijk onderdeel in haar leven. Niet voor niets is 'live life with a little spice' één van haar levensmotto's. Koken, voor het gezin en anderen, doet ze graag. Ze hoopt anderen te inspireren met goed eten. Gelukkig kan ze dat bij Odin, waar ze sinds 2018 op de afdeling marketing & communicatie werkt, een plek geven.

Allemaal dilemma's. Ik leer iets over mijzelf en ik leer iets van anderen. Misschien is af en toe een boterham met chocoladepasta helemaal zo erg nog niet. Ik inspireer op mijn beurt ook weer anderen. Met mijn 'funny food' zoals mijn schoonzus dat noemt. Daarmee bedoelt ze voor mij gewone dingen als zelfgemaakte falafel, bieten-tarte tatin en home-made pizza met pompoen die ik mijn kinderen geef. Totdat ik met trots een foto krijg toegestuurd van haar dochter die zelf heeft gekookt, inclusief groente! Inmiddels is mijn funny food een begrip waar we de grootste lol om hebben.

Vooraf groente is een uitdaging

Fruit lukt vaak wel. Fruit is zoet en kinderen zijn nu eenmaal dol op zoet. Onze zoete voorkeur is zelfs genetisch bepaald. Wel krijgen veel ouders te maken met fasen bij hun kinderen. Mijn oudste was dol op banaan. Ineens lustte hij dit niet meer. Inmiddels is die fase voorbij. Wat mij helpt is een vast fruitmoment en meebewegen. Zolang mijn kinderen maar fruit eten. Soorten genoeg. Ook vind ik het leuk om iets anders te doen. Ik bak inmiddels regelmatig bananenbrood. Overigens vaak met courgette, pompoen of zoete aardappel erin. Vinden ze heerlijk. Dit vervangt het fruit en de groente niet, maar ik denk dan 'beter dan niks'.

Groente is een grotere uitdaging. Ik ben van mening dat je kinderen kunt leren dit te eten. En dat het al begint bij je zwangerschap door wat je zelf eet. Met de 1e hapjes van beide kinderen lag onze vriezer vol met gepureerde groente. De 1e hap spinazie sprak boekdelen. 'Niet lekker mama!' En dan een paar dagen later te merken dat het toch wel in de smaak valt.

Praktische tips

Het vereist enige volhardendheid en creativiteit. Op het moment dat je denkt dat je de oplossing gevonden hebt, is het weer anders. Vallen de broccoliroosjes niet in de smaak? Misschien lust je kind wel broccolisoup of hele kleine stukjes broccoli in een pastasaus. Pompoen kan heel goed in een bananenbrood. Of spinazie of bietjes door het

pannenkoekenbeslag. In een omelet kun je ook veel groente kwijt.

Van mij hoeven de kinderen niet per sé losse stukjes groente te eten. Kijk zelf wat werkt. Voor mij is dat soms groente 'verstoppert'. In kleine stukken, grote stukken, gebakken, gestoomd, gekruid, in een saus, in brood, in beslag, met krokante kruimels, op een pizza, in een muffin of een smoothie... Een goede voorbereiding voor de week helpt ook. Mij wel. Iets gezonds klaar hebben staan voor als ze honger hebben. En onthou: morgen is er weer een nieuwe dag. Geef het niet op na één keer proberen.

De uitdagingen van Toy

Toy van der Steen, lid van Coöperatie Odin, heeft 3 dochters, 6, 3 en net 1 zijn ze. Hoe zorgt Toy ervoor dat haar kinderen gezond eten en waar loopt zij tegenaan? Toy: "Ten eerste haal ik alleen gezond eten in huis. Snoep koop ik niet. Tuurlijk koop ik wel eens een ijsje en ik bak thuis graag een taart. Ik sta graag met de oudste 2 in de keuken. Tijdens het snijden van groente eten ze dan al vaak wat van de paprika. Heerlijk vind ik dat. Het zijn goede eters. Tijdens mijn zwangerschappen en de borstvoeding heb ik gewoon ui, knoflook en gember gegeten. Ze lusten echt alles, ook pesto bijvoorbeeld. Ik denk dat wat ik tijdens de zwangerschap heb gegeten daaraan heeft bijgedragen. Ik kook ook nooit iets anders als ze iets niet eten.

Zo ben ik ook opgevoed. Vroeger kreeg ik ook geen snoep en at wat er op tafel stond. Uiteraard ben ik daar door beïnvloed.

Ik leg mijn kinderen uit waarom ik wil dat ze gezond eten. Ik zeg dat ze daar goede energie van krijgen om te spelen. Zo sluit ik aan bij hun wereld. Ik vind het wel een uitdaging om te merken hoe school en anderen met zoetheid omgaan. Op school mag alles qua traktaties. Met bijna 30 kinderen in de klas betekent dat regelmatig zoetheid. En als mijn kinderen bij anderen zijn, krijgen ze ook snoep. Ik snap ook wel dat iets extra aantrekkelijk wordt wanneer je het nooit mag. Daarom bak ik ook wel taarten. Maar dan met banaan in plaats van suiker bijvoorbeeld. Dit voelt voor mij dan toch wel gezonder."

Hoe doet Curious Kids Kinderopvang het?

Deze kinderopvang in Amsterdam heeft 15 vestigingen. Wekelijks doen ze boodschappen bij Odin.

Ze geven kinderen biologische groente, fruit, crackers en zuivel-producten.

Kinderen krijgen geen producten met toegevoegde suikers. Ook hun traktatiebeleid is suikervrij. Waarom? Volgens de filosofie van Curious Kids ontwikkelt een kind zich beter op sociaal, emotioneel en cognitief gebied, als het lichamelijk optimaal in zijn vel zit.



Curious Kids aan tafel

Farisha en Linda, beiden vestigingsmanagers, vertellen het volgende:

"Per dag krijgen de kinderen naast fruit, elke middag een warme biologische maaltijd. Deze bestaat uit 4 soorten groenten, een koolhydraatrijk deel, zoals pasta, rijst, couscous of quinoa en eiwitten zoals ei, vis of tofu. Wij bieden geen vlees aan. Ook geen melk, alleen yoghurt. Onderzoek heeft aangetoond dat te veel zuivel de slijmproductie onnodig op gang brengt. Aan het einde van de dag is er een groentesnackmoment met komkommer, tomaat en wortel."

"Over het algemeen eten de kinderen alles. Ze weten niet beter. Peuters worden, passend bij de normale ontwikkeling, iets kieskeuriger. Ineens eten die bijvoorbeeld geen champignons meer. Tegen (aanstaande) ouders zeggen we; hou vol en blijf groente aanbieden. Ook als ze eens weigeren. Vandaag niet? Dan misschien morgen. Begin bij baby's voor smaakontwikkeling met een groenteprak van één soort. Bied dit minimaal 9 dagen aan. Stap daarna pas over op een andere soort. Eerst groente en dan pas fruit. Aan smaken wennen kost tijd. Neem die tijd. En mix geen smaken, maar laat ze wennen aan pure smaken."

Wat vinden de kinderen zelf?

Ik vroeg mijn oudste wat hij het meest spannende vond wat hij ooit had gegeten. "Eiersalade met pesto van het groene van de wortel. Ik vond dit er niet zo lekker uitzien, maar dat was het wel."

De dochter (5 jaar) van Wendy Visscher, vestigingsmanager bij Odin, weet zeker dat ze nooit sla gaat eten. "Omdat ik dan denk dat ik blaadjes aan het eten ben uit de tuin. Net als de slakken." En Marije haar dochter (5 jaar) snapt wel waarom wij als ouders willen dat kinderen gezond eten "Omdat je anders ziek wordt en omdat de tandarts dan misschien moet boren. En omdat je dan groot en sterk wordt." Tja, de kinderen snappen het wel, maar het lijkt erop dat eten er vooral niet te spannend uit mag zien om het in elk geval te proberen. Hoe dan ook, het blijft een uitdaging.

"Goede smaken
van het land"



Odin introduceert LandGoed Biologisch



door:
Marina de Smit

Dit voorjaar breidt Odin het assortiment LandGoed verder uit met diverse basisproducten. Van siropen en diksappen tot koffie en oliën.

Maar ook producten als muesli's, jams en melen staan op de planning. Alle LandGoedproducten 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. Zodat we kunnen blijven waarborgen dat jij weet wat je eet.

De oereik, stoer herkenningspunt in het (land)schap

LandGoed is te herkennen aan het logo met een oereik. Deze boom staat symbool voor de zuurstofkringloop. Daar zijn we als mens van afhankelijk en moeten we dus zuinig op zijn. De oereik is ook een stoere verschijning in het landschap en vaak een vertrouwd herkenningspunt. Gezonde oereiken hebben stormen doorstaan en droge zomers overleefd. Ze hebben de wereld om zich heen zien veranderen. En ze bieden schaduw en beschutting voor vee en een veilig thuis voor allerlei insecten, vogels en andere diertjes.

Dat beeld past wat ons betreft heel goed bij de producten van LandGoed. Ze zijn betrouwbaar van kwaliteit en komen uit een vruchtbare landbouw waarin aandacht is voor bodem en biodiversiteit.

LandGoed Biologisch, lekker aantrekkelijk

De laatste jaren is er best veel veranderd in de biologische winkelsector.

Zo sloot een belangrijke groothandel in biologische droogwaren afgelopen jaar de deuren en daarmee verdwenen er ineens een aantal bekende basismerken uit de winkelschappen. Een basismerk als LandGoed vult dit gat op en biedt een betrouwbaar biologisch gecertificeerd assortiment tegen een aantrekkelijke prijs.

Hoe die prijs tot stand komt? Uitgangspunt is dat alle betrokkenen in de keten een reële vergoeding ontvangen en dat er geen concessies gedaan worden aan milieu en

dierenwelzijn. Door samenwerking met andere groothandels in Nederland kan LandGoed grote volumes laten produceren en dat is gunstig voor de prijs die jij betaalt aan de kassa.

Zomerse siropen en diksappen

De zomer leek ons het perfecte moment om af te trappen met 4 smaken siroop en 5 soorten diksap.

De siropen (limonade met suiker) worden voor LandGoed gemaakt door de Duitse sappenproducent Voelkel. Dit familiebedrijf in de 4e generatie staat voor hoogwaardige kwaliteit en de productie van biologische en biodynamische (Demeter-) sappen in harmonie met mens en natuur. Sappen, die een gezonde aarde, planten, dieren, boerderijen, schoon water en een brede biodiversiteit nodig hebben. Dit hoofddoel is vastgelegd in de statuten van de stichting die de basis vormt van Voelkel. Een prima partner voor LandGoed dus!

De diksappen (limonade met alleen natuurlijke suikers) worden geproduceerd bij Vitafruit in Helmond. Zij zijn al 20 jaar producent van kwalitatief hoogwaardige producten en expert op het gebied van diksappen.

De siropen en diksappen vormen een mooie basis voor zomerse drankjes, aangelengd met ijskoud water en wat ijsklontjes. Zelf ijsjes maken in je favo smaakje gaat ook heel makkelijk en ook voor een cocktailtje in de achtertuin zijn ze ideaal!



"Ons uitgangspunt is om de beste en gezondste sappen te maken"

Voelkel natuursappen

Vier generaties sapmakers met idealen



door:
Mari den
Hartog

Het uitgangspunt van Voelkel is 'verantwoordelijkheid voor mens en natuur'. En dat is bij dit bedrijf meer dan alleen maar een slogan. Al meer dan 80 jaar maakt Voelkel hoogwaardige biologische en biodynamische sappen en frisdranken. Inmiddels is het familiebedrijf uitgegroeid tot de grootste biologische fruitperserij in Duitsland. Duurzaamheid en maatschappelijke verantwoordelijkheid staan voorop bij Voelkel. Zo schenken ze 10% van hun winst aan goede doelen, vertelt Lenard Sonderhoff van Voelkel.

Inspiratie van Steiner

In de jaren '30 van de vorige eeuw vinden Karl en Margret Voelkel eindelijk de plek waar ze naar op zoek waren. In de heuvels aan de rivier de Elbe, in Nedersaksen, Noord-Duitsland, vestigen zij zich op een voormalig melkveebedrijf waar zij hun fruitbomen planten. Geïnspireerd door Rudolf Steiner telen ze appels, peren, kersen, aardbeien, aalbessen en kruisbessen, die ze verbouwen volgens biodynamische principes. Daarnaast reizen Karl en Margret een aantal jaren met een mobiele sap-pers van dorp naar dorp, waar ze de vruchten van de bevolking in heerlijke sappen veranderen. Al snel is duidelijk dat ze niet meer om een uitbreiding van hun bedrijf heen kunnen.

Traditiegetrouw en toekomstgericht

Bijna een eeuw later wordt het bedrijf geleid door de 3e en 4e generatie Voelkel. Het hoofddoel van het bedrijf hebben ze vastgelegd in de Stichting Voelkel, namelijk het produceren van biodynamische sappen. Daarbij zijn de idealen van de vader en grootouders van Stefan meegenomen, zoals het bevorderen van biologische landbouw, het creëren en behouden van banen en maatschappelijke betrokkenheid. Lenard Sonderhoff: "Ongeveer 90% van de winst wordt geïnvesteerd in het bedrijf en zo'n 10% wordt aan goede doelen geschonken. Op dit moment steunen we onder meer het vluchtelingenkamp op Lesbos."

Achter je product staan

"Wij ervaren geen druk om aandeelhouders tevreden te maken. We werken volgens ons uitgangspunt om de beste en gezondste sappen te maken", zegt Lenard. "Alle structuren in ons bedrijf zijn gezond en niemand wordt uitgebuit, zoals in sommige andere bedrijven, waar hebzucht voor menselijkheid komt. Vanaf het 1e contact hadden wij het gevoel dat Odin onze waarden deelt", zegt hij. "Biologisch is niet alleen een label waarmee je een hogere prijs kunt vragen voor je product. Je moet echt achter je product staan en alle achtergrondinformatie kunnen geven."

Hoge kwaliteit sappen

Inmiddels heeft het bedrijf zo'n 170 verschillende producten van biologische en Demeter-kwaliteit, van biodynamische gembershots, tot aan de lijn frisdranken BioZisch. Allen gezoet met hun eigen natuurlijke suikers. De hoofdingrediënten voor hun sappen bestaan uit combinaties van kruiden, specerijenextracten, groenten en fruit, die garant staan voor unieke smaken. En ze smaken allemaal nog net iets lekkerder wanneer je weet dat ze door Voelkel gemaakt worden.



De 3e en 4e generatie Voelkel

Stefan Voelkel staat sinds begin jaren '80 aan het roer van het familiebedrijf en ontwikkelt met passie nieuwe sappen. Samen met zijn team en zijn 4 zonen, die nu enthousiast meewerken in het bedrijf, biedt hij meer dan 170 verschillende producten aan in Demeter- en biologische kwaliteit. Op de grote foto van links naar rechts David, Boris, Jurek, Jacob en Stefan Voelkel.

Avontuur aan je voeten

Het gaat een andere zomer worden dan we misschien voor ogen hadden. Maar als we zien wat we daadwerkelijk voor ogen hebben, begint het avontuur ineens aan je voeten. Een bloempje dat spontaan ontspruit uit de composthoop. Een zwerm bijen die vrolijk voorbij zoemt. Of een lome zomeravond waarop je zomaar een prachtige zonsondergang cadeau krijgt. Ontdek welke wilde bloemen en kruiden allemaal eetbaar zijn bij jou in de buurt. Experimenteer in de keuken met nieuwe wereldse smaken en ga erop uit met een picknickmand vol lekkers. Geniet. Het avontuur staat te popelen om ontdekt te worden.



door:
Sanne Verhoeven

Strawberries

Op biodynamische boerderij De Kromme Lepel staat altijd iets in bloei, zegt boer Peter de Krom.

En de bloeiende aardbeienplanten hebben dit jaar weer heerlijke aardbeien opgeleverd.

Ze zijn gegroeid op stro, op een bodem die vol zit van leven en vitale stoffen. En dat proef je terug in deze smakelijke aardbeien.



Het geheim van Brimi

De mozzarella's van coöperatie Brimi uit Italië zijn heerlijk romig en vol leven. Wat is het geheim? Brimi noemt de rauwe melk die ze gebruiken 'het witte goud', van koeien die naar hartenlust kunnen grazen in de Zuid-Tirolse bergen. Ook fijn om te weten:

de eerlijke melkprijs voor de boeren die lid zijn van coöperatie Brimi zorgt er voor dat de melkveehoudersfamilies hun tradities kunnen voorzetten. Met, als vanzelfsprekend voor Brimi, aandacht voor mens en dier.



Zomerse smaken



Maak je eigen bruisende frisdrank met de siropen van LandGoed. Verfijn je desserts ermee. Of gebruik ze als basis voor een avontuurlijke mocktail of cocktail. De mogelijkheden zijn eindeloos. Zoet, maar niet te zoet, deze biologische siropen in verschillende smaken maken je gewoon blij. Waar je ook blij van wordt is dat de siropen biologisch zijn en dat er geen smaak-, geur- of kleurstoffen zijn toegevoegd.

Happy Coco happiness

Aan de basis van het Amsterdamse Happy Coco staat de Koningkokosnoot



Thembil. Dit is een diep oranje kokosnoot met een zoete en verfrissende smaak. Deze kokosnoot groeit op het prachtige eiland Sri Lanka en is onder andere de bron van Happy Coco's plantaardige yoghurts. Deze frisse romige vegan kokosyoghurt is een fijn alternatief aan de ontbijttafel met als bonusje een exotisch eilandgevoel. Ontdek zelf de happiness van Happy Coco's producten vanaf nu bij Odin.

Natuurlijke zonbescherming

Speick dankt zijn naam aan het unieke extract van de speick-plant die wordt gebruikt in al hun producten. Dit krachtige veelzijdige plantje staat bekend om haar kalmerende effect. Ervaar zelf de zonnebrandcrème's van Speick. Ze zijn er in verschillende factors die allen jouw huid beschermen met hulp van natuurlijke mineralen. Kies de crème die past bij jouw huid of dat van je kindjes. Ook fijn, de crèmes trekken gemakkelijk in, laten geen witte strepen achter en hebben een waterafstotend effect.



Het leven is mooi

Yes! La vie est belle heeft haar lijn falafels uitgebreid met wereldse smaken geïnspireerd door landen zoals Italië en Griekenland. In de Mexican brengt La vie est belle het beste van Mexico samen met de 'Berlouni' uit Berlare. Deze grillkaas verzacht de scherpe kantjes van de jalapeños en de huisgemaakte Mexicaanse kruidenmix. Maak er zelf wat guacamole bij, nacho's uit de oven, een frisse bonen-mais-salade, lekker biertje...



Kleine fijne wijnen

De kleine wijnflesjes van Lunaria zijn ideaal voor een picknick. Zeker wanneer een grote fles je misschien net iets teveel is. Lunaria is een coöperatie van kleine wijnboeren in het zonnige Italiaanse Toscane, die heerlijke biodynamische wijnen produceert. De rode Montepulciano is vol van smaak, de witte Pecorino, van de Pecorinodruif, is kruidig en fris en de Pinot Grigio rosé is kruidig met een mooie zachtroze tint.



Kijk voor meer mooie producten op Odin.nl.

Het witte goud van Brimi

De mozzarella's en ricotta kaasjes van coöperatie Brimi uit Italië zijn om van te smullen. Wat is het geheim? De melk die Brimi gebruikt is 'het witte goud' van koeien die grazen in de Zuid-Tirolse bergen.



Coöperatie van boeren

De 1250 Zuid-Tirolse boeren werken dag in dag uit om de oude traditie van de berglandbouw in stand te houden en Brimi te voorzien van romige bergmelk. Dagelijks wordt de rauwe melk verwerkt om maximale productkwaliteit te garanderen met respect voor de natuur. Dat wat sommige mensen gewoon melk noemen, is zoveel meer voor Brimi en haar boeren. Het is hun witgoud en zo puur als de natuur waarin het is geboren. In het hooggebergte van Zuid-Tirol bevinden zich kleine boerderijen waar vee met passie wordt verzorgd, in kleine aantallen en onder volledig natuurlijke omstandigheden.

Een gezonde keten, van boer tot bord

De eerlijke melkprijs voor de leden van coöperatie Brimi zorgt ervoor dat de Zuid-Tirolse melkveehoudersfamilies hun tradities kunnen voortzetten. Aandacht voor mens en dier komt als vanzelf voor Brimi. Een prettige werkomgeving is vanzelfsprekend, net als extra aandacht voor fysieke activiteiten om een gezonde levensstijl te promoten. Van voer tot dierenwelzijn, van het ophalen van melk bij de aangesloten boeren tot de verwerking van verse kaasproducten. Brimi kent elke schakel van de productieketen. Veel specialiteiten komen rechtstreeks uit het hart van de Tirolse bergen. Van weiden tot voer en verwerking van melk, er is geen spoor van iets dat genetisch is gewijzigd. Topkwaliteit en zorgvuldigheid. Dat is Brimi.

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.

demeter



Kijk voor meer informatie, inhoud en recepten op Odin.nl

