

# Odin

lentemagazine 2020

## Hartstocht

De droom van Giuseppe

Liefde voor kip en ei

Kaoka maakt verschil met verrukkelijke chocolade

biologische foodcoop

Odin



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.

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

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), Welmoed Wijma, Sanne Verhoeven (Odin).

Foto's & illustraties: Fotostudio Loek van Walsem: cover, p 2, 5, 6 en 9. Getty, Odin: p 4 en 5. Gerjan Slingenberg, De Grote Kamp: p 10, 11 en 13. Kaoka: p 14 en 15. Janneke Meijer (Odin): p 16, p, 17 en p 20. Bo Weevil p 19.

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

# Lente 2020

<i>Nieuws &amp; zo</i>	4
<i>De droom van Giuseppe</i>	6
<i>Liefde voor kip en ei</i>	10
<i>Kaoka maakt het verschil met verrukkelijke chocolade</i>	14
<i>Koken met Janneke</i>	16
<i>Proef de lente. De mooiste producten</i>	18
<i>Salade met rabarber, chocola en hibiscusdressing</i>	20

## Hartstocht

Volgens de Dikke van Dale is hartstocht 'een heftige, onstuimige drang om aan een verlangen, begeerte te voldoen, danwel een grote liefde'. Dit lentenummer is tot stand gekomen in een bijzondere tijd, waarin het leven om ons heen als gevolg van het coronavirus ingrijpend is veranderd. Terwijl handen wassen en afstand houden het dagelijkse motto zijn, is het een magazine boordevol hartstocht geworden. Over dromen die uitkomen, liefde voor alles wat leeft, bewondering voor en verwondering over de samenhang der dingen.

Ik wens ons allen toe dat we goed en gezond door de coronacrisis komen. Maar ook dat het ons weer dichterbij de natuur en bij elkaar brengt. Hopelijk worden we ons bewuster van ons eigen aandeel in het grotere geheel. Je ziet het vaak niet direct, maar onze kleine dagelijkse keuzes hebben grote gevolgen. Welke sla je koopt, welke chocola je eet, welk eitje je op de kop tikt, in wat voor tas je je boodschappen doet: het maakt echt uit. Het maakt uit voor de bijen en de regenwormen, voor de kippen en de haantjes, de cacao telers en hun kinderen en de medewerkers van de naaiateliers in India. Ik ben dan ook trots op wat we bij Odin elke dag doen, de kleine positieve keuzes die we maken. Ze maken het verschil. Zullen we samen proberen nog meer mensen in beweging te zetten met onze hartstocht? Ik wens je een gezond voorjaar en stay safe!

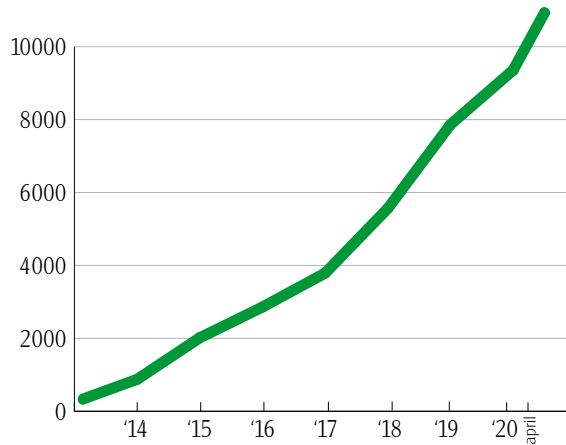


**Merle Koomans  
van den Dries**  
Voorzitter Coöperatie Odin

# Nieuws & zo

## Coöperatie Odin meer dan 10.000 leden

Steeds meer mensen delen onze liefde voor gezond en eerlijk eten. En voelen zich medeverantwoordelijk voor de wereld waarin we leven. Sinds de oprichting van coöperatie Odin in 2013 hebben zich al meer dan 10.000 mensen aangemeld als lid en dus mede-eigenaar van onze coöperatie.



## Bio-Shopper

Wij houden van biologisch. Onze nieuwe bio-shopper is gemaakt onder eerlijke omstandigheden en gemaakt van 100% biologisch katoen. Lekker stevig, wasbaar en ideaal voor de dagelijkse boodschappen of een dagje strand. Te koop bij jouw favoriete bio-winkel.

## Beersche Hoeve zoekt hulp



Wil jij meehelpen op onze eigen biodynamische boerderij? De Beersche Hoeve zoekt stagiairs en vrijwilligers voor 2 of meer dagen per week. Help mee met zaaien, planten, wieden en oogsten, en alle andere voorkomende werkzaamheden op onze boerderij in Oostelbeers in Noord-Brabant. Ga voor meer info naar [Odin.nl/nieuws](https://odin.nl/nieuws).





## Mei Bij maand



Ook dit jaar staat de maand mei in het teken van de bij. Met activiteiten en achtergrondinformatie van de Odin imkerij. Dit jaar vanwege het coronavirus in een iets andere vorm dan we gewend zijn. Vanaf eind april vind je alle informatie op [Odin.nl/imkerij](https://odin.nl/imkerij).

## Odin **hulp**imkers

Onze 12 hulpimkers houden contact met boeren waar we bijenvolken hebben. Ze controleren volken, helpen de biodiversiteit op boerderijen te verbeteren, verzorgen rondleidingen, scheppen zwermen om lege kasten te vullen en voeren volken bij indien nodig. Op enkele plekken zijn nog hulpimkers nodig. Heb je een bd-imkerkursus gevolgd en heb je interesse? Ga naar [Odin.nl/vacatures](https://odin.nl/vacatures).





“Liefde, het is gewoon liefde.  
En dat krijg je ook terug”

# De droom van Giuseppe

Leven en werken op biodynamische boerderij De Zonnehorst



door:  
Mari den  
Hartog

*Mijn navigatie geeft aan dat de boerderij die ik verderop zie De Zonnehorst moet zijn. Vlak daarvoor zie ik een man alleen in het veld werken. "Dat moet hem zijn", denk ik. Ik stop, stap uit en loop een modderig veld met spruitjes in. We stellen ons voor en de jongeman blijkt inderdaad Giuseppe Secchi te zijn. Even later spreken we elkaar in een kantoortje bij de boerderij. Om alvast zijn persoonlijke gegevens te hebben, is een van mijn eerste vragen hoe oud hij is. "27 jaar", antwoordt hij vrolijk. "Vandaag geworden."*

**Gefeliciteerd Giuseppe! 27 is nog best jong voor een eigen biodynamische tuinderij.**

**Hoe kwam dat zo?**

"Als kind was ik altijd met planten bezig. Ik kwam vaak bij een akkerbouwer waar ik zaadjes uit liet komen en aan het stekken was. Later kwam ik in Zwolle op de groene mbo De Groene Welle. Ik zag hoe kunstmest en bestrijdingsmiddelen werden ingezet. Met doodshoofden erop en 'schadelijk voor het milieu' en een plaatje van een dood visje. Dat leek mij niet heel gezond voor planten en bodem. Toen gaf Henk Bunschoek van De Zonnehorst een presentatie op school en ik dacht 'Dit is het'. Toen heb ik 2 jaar stage gelopen hier. En vorig jaar heb ik de tuinderij van De Zonnehorst over mogen nemen van Henk en Hillie."

**En waarom biodynamisch?**

"Ik ervaar heel veel liefde in deze vorm van landbouw, voor alles en iedereen. En het past bij wie ik ben. Ik kijk naar deze aardbol als een heel klein plekje in het universum. En we halen alle energie uit dit plekje, in plaats van dat we er energie in stoppen. Ik probeer juist al mijn energie in deze plek te stoppen. Voor de volgende generatie. Wanneer we meer groente eten en minder vlees en zuivel, kun je met biodynamisch heel veel mensen op een goede manier voeden denk ik. En daar wordt iedereen een stuk vrolijker van."

**Hoe werk je daaraan op De Zonnehorst?**

"Ik heb het geluk dat De Zonnehorst al heel ver ontwikkeld is door Henk en Hillie. Hier is al zoveel evenwicht. Met de natuur hier omheen, met bomen, insecten, vogels en de bodem. We moeten het echt samen doen met al die krachten. Liefde, het is gewoon liefde. En dat krijg je ook terug. Ik probeer bijvoorbeeld bepaalde kruiden te laten staan, zoals de parse dovenetel. Die bloeit bijna het hele jaar door. Daar komen dan weer insecten op af. Ik doe dit niet alleen voor de mens, maar ook voor de dierenwereld."

**Is er iets specifiek dat je aanspreekt in biodynamische landbouw?**

"Ik vind de planeten heel interessant. De maan bijvoorbeeld. Wanneer die dicht bij de aarde staat, trekt de zwaartekracht daarvan de sapstroom in planten naar boven. Ik heb heel veel planten gezaaid en op den duur ga je zien dat ze dan sneller groeien door de aantrekkingskracht van de maan. Ik probeer daar bij het zaaien rekening mee te houden."

**De bodem is ook erg belangrijk**

"De bodem is de basis. Je moet niet de planten voeden, maar de bodem. In de gangbare sector krijgen planten de basiselementen en daar moeten ze het ►



*Giuseppe Secchi*

Giuseppe is 27 jaar oud, heeft een Italiaanse vader (van Sardinië) en een Nederlandse moeder. Giuseppe groeide op in Groningen. "Vroeger ervoer ik mijn Italiaanse achtergrond heel sterk. Dan had ik ineens veel energie en temperament. Maar mijn Groningse kant kan heel nuchter zijn en dan denk ik 'ach het valt allemaal wel mee'. Nu is het meer in balans." Giuseppe is sinds januari 2019 tuinder op De Zonnehorst. Hij heeft de tuinderij overgenomen van Henk en Hillie Bunschoek.

mee doen. Maar planten willen ook wel eens goed eten (lacht). In de bodem zit zoveel goeds voor planten dat wordt vrijgemaakt door het leven dat in de bodem zit. Dus voed ik de bodem door goede mest, vruchtwisseling en compost. De composthoop is de plek waar ik het meest mee heb. Daar ben ik altijd heel veel mee bezig. Dat er altijd goede compost is.”

***Je hebt een tuinderij overgenomen. Dat is een hele verantwoordelijkheid***

“Dit wilde ik altijd al doen. Dit is mijn droom. Als het goed gaat kan ik hier wel 30 jaar zitten. Ik zou het wel graag met een levenspartner doen. Nu draag ik alle verantwoordelijkheid alleen. Dat is soms wel lastig. En ik kom hier niet zo snel iemand tegen. En als ik die iemand tegen zou komen dan ben ik nog steeds veel aan het werk, dus dan is er niet veel tijd om elkaar te leren kennen.”

***De vorige eigenaren Henk en Hillie spelen ook nog een belangrijke rol hier***


“Ja zeker! Zij runnen de winkel en hebben ook nog eigen land hier, onder andere een walnotenboomgaard. Ze wonen op de boerderij, ik woon in het kleine huisje hier op het erf. We eten doordeweeks samen. Ik kook één keer in de week voor hen. Ze helpen mij wanneer dat nodig is. We botsen nooit met elkaar. Het gaat altijd in harmonie.”

***De Zonnehorst en Odin zijn al lang met elkaar verbonden***

“Ja al vanaf de jaren '80. Odin is onze grootste afnemer. We leveren vooral bladgewassen zoals sla, maar ook peulvruchten of knolvenkel. Als ik ergens een te grote oogst van heb kan ik altijd aan Odin inkoper Abdi vragen of hij het te veel bij mij kan inkopen en af kan zetten voor Odin. En hij doet altijd echt zijn best. Er zijn ook Odin bijenvolken hier. Odin imker Jos komt hier regelmatig. Ik vind dat hartstikke mooi. Je hebt toch insecten nodig voor bevruchting, ook bijen. Ik kom de bijen vaak tegen op het land. Het is gewoon leuk om hier bijen te hebben. We hebben hier ook een korfvlecht cursus gehad, waarbij we manden maakten van onze eigen rogge. Dat is echt supermooi werk. Dan verbind je je toch extra met de bijen.”







“In de bodem zit zoveel goeds  
voor planten, dat wordt  
vrijgemaakt door het  
leven dat erin zit”

“Ik hou van alles wat erbij komt  
kijken om een biodynamisch  
kippenbedrijf te runnen”



# Liefde voor kip en ei



door:  
Krista  
van de Steeg

*Een van de idealen bij Odin is dat al onze producten 100% biologisch zijn, en het liefst biodynamisch. Gerjan Slingenbergh van pluimveehoudersbedrijf Het Willink deelt onze liefde. Hij levert een deel van de Demeter Odin eieren die we in onze winkels en aan partners verkopen. Wij gaan in gesprek met Gerjan (65) over waar zijn liefde voor kippen vandaan komt.*

## Waarom kippen?

“In de jaren ‘70 en ‘80 was ik vleesveehouder en akkerbouwer. Op een gegeven moment vertelde Carolina, mijn vrouw, dat ze droomde van stieren die de trap opkwamen en onze kinderen aanvielen. Het liet haar niet los. Ik besloot om op kippen over te stappen. Ik hou van kippen en alles wat erbij komt kijken om een biodynamisch kippenbedrijf te runnen. Het geheel van land, voer, kippen, eieren en de natuur vind ik machtig mooi.”

## Waarom biodynamisch?

“Dat is een geleidelijk proces geweest. In mijn agrarische schooltijd was de boodschap: produceer zo efficiënt mogelijk tegen een zo laag mogelijke kostprijs. Dat dit ten koste kon gaan van het milieu werd niet besproken. Toen ik startte ging ik als vanzelfsprekend mee in efficiënte productie. Maar op een moment voelde het gebruik van chemische middelen niet meer goed. Ik dacht ‘dit is niet gezond’. Ik gebruikte steeds minder middelen. Het resultaat was meer werk, maar geen betere prijs. In de jaren ‘90 werd ik biologisch en begin 2000 vroeg De Grote Kamp, het bedrijf dat biodynamische eieren verpakt, of ik biodynamisch wilde produceren. Dat deed ik en dat gaf mij rust. In bio zit ook nog steeds veel massa waar je als kleinere boer tegenop bokst. In biodynamisch heb je dat niet.”

## Hoe ziet Het Willink eruit?

“Ik heb 4.000 kippen, waarvan 2% haantjes. Om je een beeld te geven: er zijn bedrijven in Nederland met 40.000 biologische kippen. Deze

bedrijven richten zich grotendeels op de export. Ik ben blij dat ik 100% voor de Nederlandse markt lever. Er leven hier 5 kippen per vierkante meter en ze krijgen de ruimte voor een zandbad. Een kip is een echt buitendier en houdt van bomen en struiken, die hebben ze hier. Ik zorg voor eigen biologisch voer voor mijn kippen en ik let er sinds een aantal jaar op dat het veel vezels bevat. Ze krijgen onder andere snijmais, zonnebloemen en grasklaver. Ik heb een wat robuuster kippenras, de Lohman bruin plus, die dat voer ook aan kan. Voor voldoende energie moeten ze meer eten dan kippen die geconcentreerde voeding krijgen.”

## Hoe zit het met haantjes?

“Bij een biodynamische kippenhouderij vind je bij elke 50 kippen een haan. Dat heeft een reden, namelijk zijn sociale rol. De haan zorgt voor pikorde tussen de kippen en dat ze op stok gaan om te slapen. Verder beschermt hij tegen indringers. Kippen voelen zich veilig door de haan waardoor ze natuurlijker gedrag vertonen. Het is wel altijd verdrietig dat haantjes, omdat ze geen eieren leggen, worden gedood. Samen met De Grote Kamp en andere bd-pluimveehouders willen we dit probleem oplossen. Inmiddels wordt een deel van de haantjes gehouden voor het vlees. De realiteit is wel dat er nog weinig vraag naar is. Gelukkig verandert dat. Steeds meer initiatieven zetten ‘mannenvlees’ op de kaart. Hierdoor stijgt de waarde van een haan. Eerst boden we hele hanen aan en nu worden er bijvoorbeeld haanburgers, rookworsten en gehakt van gemaakt.” ►



Gerjan Slingenbergh

Gerjan is 65 jaar en gelukkig getrouwd met Carolina. Samen hebben ze vier kinderen en vier achterkleinkinderen. Wat zorgt bij hen voor de juiste balans in hun boerenbedrijf? De kracht van de natuur en het werken volgens de kringloopgedachte.

**Welke rol speelt de bodem?**

"Sinds de overgang naar biologisch, 30 jaar geleden, heb ik 120x zoveel bacteriën in de grond blijkt uit onderzoek. Mijn bodem leeft! De gewassen, de peulvruchten en de mais die ik teel, doen het goed. Omdat er in de bd-landbouw bijna geen stikstof aan de bodem toegevoegd wordt, teel ik mengteelten, bijvoorbeeld een graangewas met een vlinderbloemige. Vlinderbloemigen halen stikstof uit de lucht en zorgen dat de grond gezond blijft. Ik heb ook nooit waterplassen op mijn land. Bij burens zie ik dat wel. Die bodem is dood en zware machines hebben de grond helemaal dicht gereden."

**Wat is jouw toekomstdroom?**

"Nog even en dan neemt mijn zoon Pim het bedrijf over. Dat is dan de 5e generatie. Ik hoop dat hij het bedrijf net zo duurzaam houdt. Als hij maar blijft werken in en met de natuur. Dan ben ik gelukkig."

**Duurzame eieren – bruin of wit?**

*Industriekippen worden gefokt op efficiëntie; minder voer en meer eieren. Bij witte kippen is dat beter gelukt dan bij bruine. Daardoor claimt de industriekippen-lobby dat deze duurzamer zijn. Maar is dat zo?*

**Het ras bepaalt de kleur**

Het ene ras legt witte eieren en het andere legt bruine. Je kunt aan de oorlellen van een kip zien welke kleur eieren: kippen met rode oorlellen leggen een bruin ei en die met witte oorlellen een witte.

**Witte kip = wit ei en bruine kip = bruin ei?**

Meestal zijn het witte kippen die witte eieren leggen en bruine kippen die bruine leggen, maar dat is niet altijd zo.

**Efficiënte kip met witte eieren**

Als je puur kijkt naar input (voer) en output (ei) dan is zo'n witte kip zeer efficiënt waardoor het ei goedkoper kan zijn. Andere rassen hebben meer voer nodig voor hetzelfde ei. Echter, de leefomstandigheden van de kip en biologisch of niet-biologisch voer zijn dan niet meegenomen.

**Biodynamische bruine eieren**

De Odin eieren komen van biodynamische kippenbedrijven. Ze worden geproduceerd en verpakt voor Odin door een samenwerkingsverband van vijf Demeter-bedrijven. De eieren zijn voorzien van een Demeter-stempel en een cijfercode die uit de volgende onderdelen bestaat: houderijsysteem (0 = biologisch), land van herkomst, bedrijfsnummer en eventueel stal- nummer. De eieren van Het Willink hebben 0NL 42806/ 1 of 2 als code.





“Een kip houdt van  
bomen en struiken.  
Die hebben we hier”

“We werken  
persoonlijk samen  
met cacaoboeren”



# Kaoka maakt het verschil met verrukkelijke chocolade



door:  
Krista  
van de Steeg

*Chocolade gemaakt in balans met de natuur en met aandacht voor de mens. De droom van de Fransman André Deberbt (+2012) die werkelijkheid werd. Zijn liefde voor cacao ontstond in het Afrikaanse Togo. In 1993 richt hij Kaoka op. Met verschillende projecten verbetert Kaoka het leven van cacaoboeren en helpt het bedrijf de natuur. We spreken met Maria en Guy Deberbt, zoon en dochter van André, die nu samen Kaoka runnen.*

## Waar komt jullie passie voor chocolade vandaan?

“André was een visionaire man, had een sterke mening hoe ‘ontwikkelingshulp’ anders kon en was overtuigd van biologische landbouw. Hij gooide bestaande ideeën omver. In 1987 startte hij een project in het Afrikaanse Togo met gedroogd fruit. Cacao kruiste zijn pad. Vanwege politieke terreur verloor hij in 1992 zijn bedrijf. Zijn liefde voor cacao bleef, net als zijn wens om bij te dragen aan de natuur en de mens. Het zaadje voor Kaoka was gepland.”

## Wat maakt Kaoka uniek?

“We creëren echt impact. We werken via direct trade persoonlijk samen met cacaoboeren. We betalen boven de Fairtrade-norm en zijn actief in lokale projecten. Neem Ecuador. Het cacao-ras ‘Nacional’ groeit alleen in Ecuador, maar kampte met verschillende ziekten. In 1990 werd als alternatief een, qua smaak minder karakteristiek, hybride ras op de markt gebracht voor intensieve landbouw. Nacional raakte op de achtergrond. Tot er een coöperatie werd opgericht om biologische Nacional te telen. André bezocht hen in 2000 en werd partner. Kaoka zorgt voor de vraag en ons programma voor een effectievere oogst heeft succes. De opbrengst is nu 1500 kilo per hectare in plaats van 250 kilo. Don Vitaliano Sarabia (foto), met 78 jaar een van

onze oudste partners is daar een van onze cacaoboeren.

In 2001 volgde het Afrikaanse eiland Sao Tomé, wat ooit bekend stond als ‘het cacao-eiland’. Dit veranderde. Cacaovelden werden massaal werden verlaten vanwege de onafhankelijkheid in 1975.

André vond een lokale partner om cacao nieuw leven in te blazen. De infrastructuur is aangepakt, oude cacaoplantages zijn gerenoveerd en ruim 2000 cacaoboeren hebben toegang tot Kaoka’s geavanceerde agronomische knowhow. Peru volgde in 2015. Hier kiezen boeren nu voor biologische cacao in plaats van cocaplantages. Wanneer je kiest voor Kaoka investeer je in al deze projecten.”

## Wat is jullie droom voor de toekomst?

“Dat is vooral om met de meest verrukkelijke chocolade echt een blijvend positief verschil te maken.”

## Wat drijft jullie zelf?

“We zijn natuurlijk dol op chocolade! We hebben niet gewacht tot sociale en ecologische waarden economische kansen werden. De waarden zitten in het dna van Kaoka. We zijn trots op wat we doen om onze planeet en de mensen die daar wonen te beschermen.”



Maria en Guy Deberbt

Maria Deberdt (47) is Director of Operations en Guy Deberbt (36) is General Manager. Al meer dan 25 jaar werkt Kaoka elke dag om voorop te blijven in het op een ecologische en sociale manier beheersen van de chocoladeproductie.



## Koken met Janneke

*Deze vreemde lente voel ik, naast zorgen om kwetsbare geliefden, ook vaak dankbaarheid. Ik ben gezond. Ik kan op de motor door de mooie, bloesemende Betuwe naar mijn werk, waar we met veel passie al die lekkere producten bij de mensen brengen. Ook bijzonder dat er nu meer tijd is om lekker (met je kinderen) te koken en te experimenteren. Ik kook bijvoorbeeld weer wat vaker met spullen uit de voorraadkast en de vriezer. Dat combineert lekker met verse voorjaarsgroenten!*

## Pizza bianca met asperges, lente ui en raapstelenpesto

Porties: 4  
Bereiden: 40 min.

### Ingrediënten

1 rol pizzadeeg  
150 g verse roomkaas daslook  
250 g groene asperges  
250 g witte asperges  
1 bosje lenteui  
2 kleine rode uien of sjalotjes  
handje (diepvries)doperwtten  
wat paardebloemen, viooltjes of andere eetbare bloemetjes

### Voor de pesto:

1 flinke bos raapstelen  
50 g geraspte parmezaanse kaas  
2 el cashewnoten  
75 ml olijfolie

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Rol het deeg uit en besmeer het met de roomkaas. Laat 2 cm van de randen vrij.
3. Leg het deeg op een bakplaat.
4. Kook de asperges even een paar minuten voor. Laat uitlekken en grill ze een paar minuten in een hete grillpan. Leg ze op een plank en snij hele dikke exemplaren in de lengte doormidden. Doe dat ook bij de lenteuien.
5. Pel de rode uitjes en snij in dunne plakjes.
6. Beleg de pizzabodem met de lenteui, de asperges, de ui-plakjes en de doperwtjes.
7. Schuif in de oven en verlaag de temperatuur naar 200 °C.
8. Bak de pizza ongeveer 20 minuten.
9. Voor de pesto pureer je alle ingrediënten tot een grof, maar smeug mengsel.
10. Snij de pizza in 4 stukken en lepel er klodders pesto over.



*Tip: doe er nog een kleine groene salade erbij met avocado en aardbei en je hebt een super lente-dinertje.*



# Gevulde eieren

Porties: 12

Bereiden: 25 min.

## Ingrediënten

6 Demeter-eieren

Voor groene eitjes:

1 avocado

1 el mayonaise

handje korianderblaadjes

zout en peper

Voor Japanse eitjes:

1 tl miso

1 el kokosolie

1 tl gember

1/2 tl kurkuma

Om te versieren:

zwarte sesamzaadjes

pijnboompitjes

kiemen

groene aspergepunten

cherrytomaatjes

## Bereiding

1. Kook de eieren hard.
2. Halveer ze met een scherp mesje overdwars, laat de eieren in de dop.
3. Haal de dooiers eruit.
4. Verdeel het eigeel in 2 porties.
5. Meng de ene portie met een avocado, mayonaise, een heel fijngehakt korianderblad en zout en peper naar smaak.
6. Meng de andere helft met de miso, de kokosolie, de gember en de kurkuma.
7. Doe over in een spuitzak of schep gewoon in de eiholtes met een lepeltje. Versier je eitjes mooi met zaadjes, pitjes, kiemen en aspergepuntjes en tomatenpartjes.

Lepel lekker uit bij je zondagse ontbijt.

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



## Passie & harttocht

*Waar gaat mijn hart sneller van kloppen? Met aandacht en liefde groeit alles. In alle rust op zaterdagmorgen boodschappen doen bij de biowinkel: daar begint die aandacht al. De tijd nemen, kennis maken met mooie producten, de zon die nog doorschijnt in een sinaasappel in je hand. Voldaan de winkel verlaten met een bio-shopper (!) vol rijkdom. Boordevol producten gemaakt door mensen die er hun hart & ziel in stoppen. Dat inspireert om los te gaan in de keuken. En dan, in het voorjaarszonnetje manlief en zoon verwennen. Met een versgeperst glaasje zon en een heerlijke lunch zie ik ze groeien. En mijn hart, dat klopt.*



door:  
Sanne Verhoeven

### We ♥ biologisch

Vanaf nu kun je jouw liefde voor biologisch nog meer uitdragen. Sharing = caring. Vandaar dat deze bio-shoppers zijn geproduceerd in India onder goede omstandigheden en voor een eerlijke prijs.

Het katoen is gecertificeerd met het Global Organic Textile Standard (GOTS) keurmerk. Gevuld met moois is het natuurlijk helemaal een feestje om hiermee thuis te komen.



### Bakje Boot

Sinds 1973 maakt Boot ambachtelijk gebrande koffie, van koffiefarms waar ze rechtstreeks contact mee hebben. De bonen komen van kleine koffieboeren die de koffiebonen de tijd geven om te rijpen.

Zo ontstaat een vruchtbare en duurzame relatie waarbij kwaliteit en een eerlijke prijs de hoofdrol spelen.



### Mooie boom, die berk

De berk staat symbool voor lente, zuivering en enorme vitale kracht. Tijdens zonnige lentedagen wordt maar liefst 500 liter vocht door de wortels van een volwassen boom naar de takken gepompt, om vervolgens via de blaadjes te worden afgegeven. Het sap van de berk stimuleert de afvoer van afvalstoffen en zuivert het lichaam van binnenuit. Weleda Berkenextract is dus perfect voor een reinigende voor- en najaarskuur of als dagelijkse aanvulling op je voeding.

### Rabarber uit Limburg

Vanaf april oogsten de BioBrothers op het Limburgse platteland hun rabarber. Deze groentesoort is niet te missen in het voorjaar met haar prachtige intense tinten groen en roze. Met haar unieke, ietwat zure smaak komt deze groente goed tot haar recht in bijvoorbeeld een appel-crumble. Of laat je inspireren door een van Janneke's rabarberrecepten in dit magazine of op [Odin.nl](http://Odin.nl).



## Voelkel Feestje

De BioZisch-frisdranken van Voelkel zijn niet alleen heerlijk van smaak maar ook een feestje op tafel of om cadeau te doen. De hoogwaardige basis van de drankjes bestaat uit fruit- en groentesappen en kruiden- en specerijenextracten van biologische en biodynamische kwaliteit. Bovendien wordt er gebruik gemaakt van mineraalwater uit de eigen natuurlijke bron in het biosfeerreservaat Elbtalau in Nedersaksen.

BioZisch is zoet van zichzelf door natuurlijke suikers van het fruit. Verkrijgbaar in 8 mooie smaken waaronder onze favoriet: rabarber.



## Jonge Odin kaas & graskaas

Deze biodynamische Odin kaas is gemaakt met vegetarisch stremsel en wordt geproduceerd door Bastiaansen in Noord-Brabant. Als rond april de koeien naar buiten gaan en de tijd krijgen naar hartenlust te grazen, smaakt deze jonge kaas pas echt lekker. Al dit gras-grazen zorgt ervoor dat er een heel zachte smaak ontstaat. De graskaas is geboren.



## Vegan am Chiemsee

Aan de Chiemsee in Bad Endorf maakt het ambachtelijke familiebedrijf Soto al sinds 1993 heerlijke fingerfood-specialiteiten, burgers en groenteballetjes. De meest verkochte burger is deze vegan cashew-zwarte bonen burger. Met een lichte rookmaak past deze burger lekker bij een Mexicaanse wrap of frisse salade.



## Op bezoek bij het atelier in Mumbai, India

Samen met Iris Komen, eigenaresse van Bo Weevil, nemen we een kijkje in het atelier en de drukkerij in Mumbai, India. Hier zien we hoe onze GOTS-gecertificeerde tassen met liefde worden gemaakt.



De Global Organic Textile Standard (GOTS) is een wereldwijd keurmerk wat werknemers en het milieu beschermt in elke productiefase – from field to fashion. Er worden geen pesticiden of meststoffen gebruikt tijdens de teelt, het oogsten gebeurt altijd met de hand, net als het verwijderen van onkruid. En, alleen door de GOTS goedgekeurde verfstoffen wordt gebruikt voor bedrukking.

### Een fijne werksfeer

In India werken tot vandaag de dag nog steeds veel mannen, vrouwen en kinderen in vreselijke omstandigheden. Het atelier in Mumbai is een voorbeeld van hoe het anders kan. "Je ziet aan de uitstraling van de werknemers dat het een prettige werkomgeving is. Het is er bijzonder schoon en netjes. Er wordt hard gewerkt, per dag produceert dit atelier zo'n 10.000 stuks, van stof tot gestreken tas, maar zichtbaar met plezier." Mensen worden fatsoenlijk en met respect behandeld en betaald. Ze krijgen kansen om zich te ontwikkelen. Zo krijgen ze bijvoorbeeld ruimte om zelf de productie te organiseren. Voor ons heel normaal, maar hier is dat, zeker in de katoen-industrie, heel bijzonder. "

**Porties:** 4  
**Bereiden:** 40 min.

### Ingrediënten

3 stengels rabarber  
2 kleine rode bietjes  
1 el honing  
1 el anijs- of venkelzaad  
100 g peultjes  
100 g aardbeien  
100 g gemengde jonge bladsla  
100 g knolvenkel  
2 Egmondse bollen (verse zachte geitenkaas)  
Handje fijngehakte verse kruiden als dille, basilicum en munt.  
30 g pure chocola

### Dressing:

2 zakjes hibiscusthee  
1 tl dijnonosterd  
1 tl honing  
zout en peper  
100 ml olie  
1 tl maanzaad

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snij de rabarber in stukjes. Schil de bietjes en snij in kleine partjes. Roer beide om met honing en anijs- of venkelzaad.
3. Leg in een ovenschaal en rooster beide in 20 minuten gaar.
4. Kook de peultjes een paar minuten en spoel ze koud af.
5. Snijd of pluk kleine stukjes van de Egmondse bollen en rol ze even door de gehakte kruiden.
6. Hak de chocola in kleine stukjes.
7. Snijd de aardbeien in reepjes.
8. Was en droog de blaadjes sla en snij de venkel flinterdun, meng met de rest van de ingrediënten in een mooie schaal.

### Voor de dressing:

1. Maak thee door 2 zakjes hibiscusthee 10 min. te laten trekken in gekookt water.
2. Laat de thee helemaal afkoelen.
3. Haal de zakjes eruit en meng 4 el thee met mosterd, honing en een snuffje zout en peper, totdat het zout helemaal is opgelost.
4. Voeg de olie in beetjes toe tot je een dikke vinaigrette hebt.
5. Roer het maanzaad erdoor.
6. Giet over de salade.

## Salade met rabarber, chocola en hibiscusdressing



Kijk voor meer inspirerende recepten op [Odin.nl](http://Odin.nl)

