

Odin

herfstmagazine 2019



Ontwikkelen

Next generation bd-boeren

De Familie Pompoen

Het zoete verhaal van
Fiordifrutta

Plant eens een zaadje!

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 gastronomie 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.

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

Redactie: David Egelmeers (eindredactie), Krista van de Steeg, Mari den Hartog (hoofdreductie), Marina de Smit en Welmoed Wijma.

Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga).

Foto's & illustraties: Welmoed Wijma: cover, p 4, p 5, p 7. Hofweb: p. 8, p. 9. Fiordifrutta: p. 10, p. 11. Getty Images: p. 12, p 13, p 14, p. 15, p. 17, p. 20. Wikipedia: p. 13. Janneke Meijer (Odin): p 16. Sharon van Putten: p. 19.

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

Herfst 2019

<i>Next Generation biodynamische boeren</i>	4
<i>Doe jij mee met de Familie Pompoen?</i>	8
<i>Fiordifrutta: het zoete verhaal van een familiebedrijf</i>	10
<i>Plant eens een zaadje!</i>	12
<i>Koken met Janneke</i>	16
<i>Proef de herst. De mooiste producten</i>	18
<i>Recept</i>	20

Ontwikkelen

In 1991 had ik weliswaar geen baard, maar was ik net zo'n bevroren en idealistische student als de 3 aankomende bd-boeren die mijn collega Welmoed interviewde voor dit magazine. Opgroeiend in de jaren '70 en '80 waren kernenergie, wapenwedloop en industriële landbouw - inclusief kunstmest, synthetische bestrijdingsmiddelen en bio-industrie - al enorme thema's. Daar wilde ik wat aan doen en dus zocht ik een levendige opleiding die dichtbij de natuur stond. Zo landde ik op Warmonderhof.

Daarna heb ik me intensief met biologische plantenveredeling en zaaigoed beziggehouden. Thema's die mensen al snel ingewikkeld vinden of waar ze zich niet sterk mee verbonden voelen. Daarom proberen Mari en Edwin jullie met het artikel 'Plant eens een zaadje' enthousiast te maken om zelf te experimenteren met zaden. Ellen heeft Warmonderhof-tuinder Isabel geïnterviewd over hoe zij door veredeling de Marina di Chioggia-pompoen heeft veranderd in een familiepompoen. Deze pompoenen zijn nog niet geoogst, maar vooruitkijkend heeft Janneke al een heerlijk herfstrecept gemaakt.

Onze herfstcover inspireerde me tot het nieuwe ouderwetse motto: natuurliefhebbers, tuinders en foodies aller landen, verenigt u!

David Egelmeers
hoofd communicatie Odin





“Ik denk dat wij
echt een frisse
wind kunnen
laten waaien”

'The next generation' biodynamische boeren



door:
Welmoed Wijma

Op de Warmonderhof in Dronten worden studenten opgeleid tot de bd-boeren van de toekomst. Waarom hebben ze specifiek gekozen voor biodynamisch tuinieren? Zien zij verschil met bd-boeren van vroeger en nu? Gaan zij bepaalde zaken anders aanpakken? En hoe gaan zij om met smartphones in de biodynamische praktijk? Ik vraag het op een zonnige donderdagmiddag aan 3 derdejaarsstudenten tuin- en akkerbouw van de Warmonderhof: Mijla Neleman, Dirk Schellekens en Lieuwe Top.

Waarom hebben jullie specifiek voor een opleiding in de bd-landbouw gekozen?

Lieuwe: "Omdat het nu meer dan ooit belangrijk is om een nieuwe ontwikkeling in te gaan binnen de landbouw. Wat dat betreft heeft deze keuze voor mij veel met milieu te maken. Door deze opleiding heb ik het gevoel dat ik iets kan betekenen. Een andere reden waarom ik bd-landbouw belangrijk vind, is dat het een spirituele kern heeft. Verbinding maken met wat er is tussen hemel en aarde, helpt mensen bewust te maken van hun leefomgeving."

Dirk: "Wij aten thuis biologisch en ik heb de vrije school gedaan. Ergens was het vanzelfsprekend dat ik dit zou gaan doen. Maar mijn ouders hebben het me nooit opgedrongen, ik wilde het zelf."

Mijla: "Mijn ouders hebben ook op de Warmonderhof gezeten. Op de vrije school heb ik stage gelopen bij een bd-boerderij. Dit inspireerde mij om een mooie bijdrage te willen leveren binnen de bd-landbouw."

Denken jullie dat het voor jullie anders is dan voor de bd-boeren van 20 jaar geleden? Zien jullie verschil met de vorige generatie?

Dirk: "Ik denk dat het grootste verschil met 20 jaar geleden is, dat er toen veel minder aandacht was vanuit de media en de overheid. Als bd-boer ging je gewoon je gang. Nu is het veel belangrijker geworden dat je laat zien hoe je met landbouw bezig bent. Omdat landbouw nu zo'n slecht imago heeft."

Lieuwe: "Wat dat betreft denk ik dat wij nu echt een frisse wind kunnen laten waaien. Neem bijvoorbeeld de zelfoogst-tuinen."

Dat zijn nieuwe projecten die veel meer aansluiting vinden met de lokale omgeving. De generatie bd-boeren die er nu komt, zoekt meer naar een manier om de lijnen korter te krijgen, om zich meer lokaal te presenteren."

Hebben jullie al voor ogen wat jullie later willen doen? Hebben jullie een missie?

Mijla: "Een toekomst binnen een gemengd bedrijf lijkt mij heel mooi. Maar ik wil eerst meer ervaring opdoen om verder te kijken wat ik wil. Me alles eerst eigen maken en mijn eigen mening vormen."

Lieuwe: "Mijn ideale bedrijf zou heel inclusief zijn. Een plek, een orgaan in zijn omgeving. Ik wil heel graag werken met jongeren die bijvoorbeeld game-verslaafd zijn of alleen maar thuis zitten. Ik wil ze meenemen naar buiten, zodat ze bewegen, zonlicht krijgen en tijdens het werken kunnen uitzoeken waar ze naar toe willen. Dat is mijn visie. Gecombineerd met goed en gezond eten produceren."

Dirk: "Voor mij geldt vooral het tweede. Dat je op een goede manier iets produceert. Verder wil ik vooral uitproberen en kijken waar ik op uit kom. Ik heb niet specifieke plannen voor over 20 jaar. Ik denk dat het streven is voor 90 procent van iedereen die hier zit: je wilt goed eten produceren op een gezonde manier, dus in een gemengd bedrijf." ►



Over de Warmonderhof

De Warmonderhof is een opleidingscollectief van Aeres MBO Dronten Warmonderhof en Stichting Warmonderhof. Het is de enige staatserkende biodynamische mbo-opleiding van Europa. Mijla Neleman (linksonder, 21 jaar, tuinbouw), Dirk Schellekens (linksboven, 21 jaar, akkerbouw) en Lieuwe Top (rechts, 23 jaar, tuinbouw) volgen hier een vierjarige voltijdsopleiding. Ze studeren volgend jaar (of het jaar daarop) af.

Jullie zijn een generatie die is opgegroeid met smartphones.

Gaan bd-landbouw en smartphones goed samen?

Mijla: (lacht) "Daar zijn de meningen over verdeeld."

Dirk: "Ik vind het echt een uitkomst. Waar ik stage loop, bij de akkerbouw, daar zit je toch vaak een heel eind van elkaar vandaan te werken. Dus ik vind het ideaal om even een foto of een video door te sturen, met een vraag erbij. Of om buienradar te checken."

Mijla: "Er zijn wel handige apps, zoals de zaaikalender."

Lieuwe: "Ik vind het niet goed samengaan, omdat bd-landbouw gaat om het bewust betrokken zijn bij de processen van je land. En het is zonde als een smartphone zoveel aandacht vraagt dat je de processen van je land niet meer goed beleeft."

Dirk: "Dat hangt er wel vanaf in welke sector je zit, denk ik. Op een stage die ik deed, hadden we een app waarin we alle bewerkingen bijhielden die we deden op het land. Dus welk perceel, wanneer geschoffeld, wanneer gezaaid. Dat is heel tof omdat je zo kunt nazoeken wie wat waar gedaan heeft. Anders sta je toch vaak te kijken van: wanneer hebben we dit ook alweer gezaaid en wanneer moeten we dan de volgende bewerking doen?"

Mijla: "Ja, ik kan me daar op zich wel in vinden. Maar je wordt dan wel heel erg afhankelijk van zo'n ding. En we weten nog steeds niet precies wat de gevolgen zijn van straling en 5G bijvoorbeeld."

Dirk: "Ik denk dat vooral fruittelers en veeboeren veel gebruik van maken van de smartphone. Er bestaan zo veel apps en sites waar je gegevens kunt inzien. Dan kun je terwijl je op vakantie bent, toch thuis kijken hoe het met je koeien gaat."

Lieuwe: "Voor dat soort bedrijven is het inderdaad lastig. Je moet allerlei controles en metingen uitvoeren en dat gaat toch allemaal via smartphones. Op een tuinbouwbedrijf heb je daar minder mee te maken. Op het moment dat je je percelen hebt ingetekend ben je klaar. Wat dat betreft is het een stuk relaxtere tak."

Is er toekomst voor bd-landbouw in Nederland?

Lieuwe: "Ja. Ik hoop dat mensen langzaam bewuster worden over eten en dat dit ook leidt tot bewuste keuzes. En wat mij betreft is dit een bewuste keuze voor bd-landbouw. Ik denk dat er wel meer ruimte komt voor bd in de toekomst. En dat moet ook wel, want nog 20 jaar zo doorgaan, gaat niet. Dus ik zie de toekomst positief in. Maar er moet nog veel gebeuren."

Dirk: "In Nederland is het lastig om het ideaal van een gemengd bedrijf, waarin sociale aspecten ook belangrijk zijn, in de praktijk te brengen. Omdat in Nederland alles wordt gepland en ingedeeld; van de perkjes bij de gemeente tot hoeveel bomen er in een bos mogen staan. En in bd is het belangrijk dat sommige processen juist met rust gelaten worden."

Mijla: "Ik denk ook zeker dat er toekomst is voor bd-landbouw. Dat is wel mede afhankelijk van hoeveel mensen bd-producten kopen en of er meer ruimte komt in de regelgeving. Je bent als bd-boer aan zoveel regels gebonden en het is soms moeilijk om daar je weg in te vinden. Als er meer bedrijven komen die kleinschalig en lokaal gericht werken, kunnen mensen ook zien wat dat oplevert. En dan worden ze zich ook bewuster van hun keuze."

Lieuwe: "Ik hoop dat onze nieuwe generatie die uitdagingen aankan. Dat we door weten te dringen tot de overheid en het belang van bd-landbouw duidelijk kunnen maken, ook aan consumenten. Dat er ruimte komt voor ons."

Lees het uitgebreide interview op Odin.nl.



"Het is zonde als een smartphone zoveel
aandacht vraagt dat je de processen van je
land niet meer goed beleeft"





“De familiepompoen
is een heel
sociale pompoen”

Doe jij mee met de Familie Pompoen?



door:
Ellen Winkel

"Als ik zaadvaste rassen teel, trekt het gewas mijn aandacht", zegt Warmonderhof-tuinder Isabel Duiniveld. "Hybride rassen vinden de leerlingen en ik saai, omdat alle planten hetzelfde zijn." Nu wil Isabel met haar project Familie Pompoen ook consumenten betrekken bij zaadvaste rassen, het selecteren van zaden en bij haar zoektocht naar de lekkerste pompoen. "Iedereen mag zaden terugsturen en door mee te doen met deze actie zelf ervaren dat deze zaden vruchtbaar zijn. Wie meedoet hoort bij de Familie Pompoen."

Waarom kies je voor zaadvaste rassen?

"Van zaadvaste rassen kun je zaden oogsten en opnieuw uitzaaien. Bij hybride rassen kan dat niet: die ontstaan door twee verschillende verzwakte ouderlijnen te kruisen. Dat levert één generatie een uniform supergewas op, maar als je er zaad van oogst en weer uitzaait, krijg je chaos: allerlei verschillende planten die voor landbouw niet bruikbaar zijn. Als je hybriden teelt zie je die chaos nog niet, maar die zit al wel in het gewas. Wat betekent dat voor de gezondheid van de plant, als je er niet mee verder kunt telen? En wat doet het met je lijf als je deze groente eet? Dat vraag ik me af."

Wat is het verhaal achter de Familie Pompoen?

"Ik heb 5 jaar geleden zaden gekocht van de Marina di Chioggia-pompoen omdat die erg lekker is. Van de mooiste en lekkerste pompoenen bewaarde ik de zaden en zaaide die steeds opnieuw uit. Naast de smaak is ook de geur belangrijk. Ze mogen groot zijn, maar niet te groot. Tot 4 kilo. En niet teveel pukkels op de schil. Na 5 jaar selecteren zijn de pompoenen veranderd. Ze hebben hun karakter en smaak nog, maar zijn van groen oranjebruin geworden. Ik noem ze familie-pompoenen."

Een pompoen van 4 kilo is wel groot!

"Dat is het mooie: de familiepompoen is een hele sociale pompoen. Je kunt natuurlijk een deel in de vriezer doen, maar het is leuker om stukken uit te delen aan je burens of je vrienden en je familie. Vandaar de naam. Hij doet het ook fantastisch bij een buurt-barbecue: schijven snijden, besprenkelen met olijfolie, knoflook en rozemarijn, en dan roosteren."

Hoe kunnen pompoenliefhebbers meedoen?

"In het najaar oogsten we ze. Vanaf eind oktober kun je ze in de Odin winkels en via de Odin bezorgdienst kopen en meedoen aan de Familie Pompoen. Vond je hem lekker? Stuur dan 20 zaden terug. Dan maak je mij blij en bovendien maak je kans op een gezellig pompoen-diner met gerenommeerd kok Eric van Veluwen.

Wanneer we de teruggestuurde zaden in de lente zaaien, krijg je een uitnodiging. Want wanneer we familiepompoenen zaaien is het toch geweldig als de hele Familie Pompoen meedoet?! Naast Odin doen ook Stichting Demeter, Coöperatie De Zaderij, Stichting Warmonderhof en Hofweb mee. We hopen dat dit project de komende jaren kan uitbreiden naar meer biodynamische telers, meer gewassen en meer winkels."

Meer info via Familiepompoen.nl.



Over Isabel Duiniveld

Isabel (48) is sinds 2017 tuinder en praktijkdocent op biodynamische landbouwschool Warmonderhof in Dronten, samen met haar partner Idse Billenkamp. Daarvoor runde ze 23 jaar tuinderij De Eemstuijn in Noord-Groningen. Ze is zeer gedreven. Zo fietste ze in 2012 van Uithuizermeeden naar Brussel om aandacht te vragen voor eerlijke landbouw. Nu zet ze zich in voor zaadvaste rassen.



“Ik herinner mijn oma die jam maakte van enkel fruit en appelsap. Haar liefde voor de natuur staat aan de basis van Riordifrutta”

Fiordifrutta: het zoete verhaal van een familiebedrijf

In een klein paradijs op een bergplateau in Noord-Italië woont de familie Rigoni. Het paradijs genaamd Altopiano di Asiago, de Italiaanse Alpen ten noorden van Venetië, is beroemd om zijn zonnige klimaat, weiden en bossen. De mensen die hier wonen leven nog steeds in direct contact met de natuur en maken nog fruitbeleg volgens oude tradities.



door:
Krista
van de Steeg

Vers geoogst in de pot

Niet voor niets is het biologische fruitbeleg van Fiordifrutta al jaren het nummer één fruitbeleg in Italië. Van slechts 3 ingrediënten maakt het bedrijf fruitbeleg om je vingers bij af te likken. Perfect gerijpt fruit, biologisch appelsap en fruitpectine zorgen samen voor een heerlijk pure fruitsmaak. Het fruit wordt met de hand geplukt en binnen enkele uren na de oogst geselecteerd, gewassen en ingevroren. Bessen voor het diverse fruitbeleg groeien in het wild in bergachtige gebieden. Verwerking gebeurt op lage temperatuur. Door niet te koken blijven voedingsstoffen én de natuurlijke smaak van het fruit zoveel mogelijk behouden. Elke pot zit barstensvol geselecteerd biologisch fruit. En door het gebruik van biologisch appelsap is het suikergehalte en de hoeveelheid calorieën zo'n 30% minder dan bij de meeste jams.

100 jaar terug in de tijd

Het verhaal van de familie Rigoni begint bijna 100 jaar geleden. De liefde voor de natuur van oma Elisa Rigoni en haar vakmanschap was van grote invloed op haar familie. Na de verwoestingen van de Eerste Wereldoorlog werd ze al jong weduwe en stond ze er als moeder van 9 kinderen alleen voor. Haar overleden echtgenoot was imker. Elisa gebruikte zijn kennis over bijen en honing om in 1923 haar eigen kleine bedrijf te starten met haar oudste zonen. Het nieuws dat de

honing van Elisa veruit de beste in de omgeving was, verspreidde zich snel. Tegen de jaren '30 was haar bedrijf een gevestigd begrip in heel Italië. Tegenwoordig runt Andrea, een kleinzoon van Elisa, het bedrijf. Dit doet hij samen met andere leden van de Rigoni-familie, met dezelfde liefde voor behoud van tradities en de natuur als oma Elisa. Andrea: "Ik herinner mijn oma die thuis jam maakte van enkel fruit en appelsap. Deze herinnering en haar liefde voor de natuur staan aan de basis van het Fiordifrutta van vandaag."

Fiordifrutta, het nummer 1 fruitbeleg in Italië

Midden jaren '90 werd er in Italië steeds meer over biologische landbouw gesproken. Het aangeboren respect voor de natuur wat de Rigoni's hadden, overtuigde hen ervan om biologisch te werken. Ze kregen als eerste in Italië het Certified Organic label. Klaar om nieuwe uitdagingen aan te gaan, breidden ze hun assortiment uit. Ze creëerden het merk Fiordifrutta voor biologisch fruitbeleg, met receptuur die geïnspireerd is door traditionele Altopiano-recepten. In 1997 nam het bedrijf de naam aan die het vandaag heeft: Rigoni di Asiago. Ze maken naast fruitbeleg ook heerlijk romige honing en ambachtelijke chocolade-pasta, Nocciolata, met eigen hazelnoten.



Meer dan biologisch

Rigoni di Asiago gebruikt niet alleen biologisch ingrediënten, maar is ook op andere manieren duurzaam. Zo recyclen ze het water dat nodig is voor de productie van jam en honing. Zonnepanelen zorgen voor energie in de fabriek, het distributiecentrum en de kantoren. In 2018 werd Andrea Rigoni in Italië door Ernst & Young tot duurzame ondernemer van het jaar benoemd.

A close-up photograph of a person's hand, wearing a blue denim sleeve, holding a small pile of white, oval-shaped seeds. The hand is positioned over dark, rich soil. To the left, a wooden pitchfork is partially visible. To the right, the toe of a green rubber boot is seen. A trail of seeds has fallen from the hand, forming a curved path on the soil.

“Veredeling moet
toegankelijk zijn
voor iedereen.
In het boerenland
én in de eigen moestuin”

Plant eens een zaadje!



door:
Mari den Hartog

Plantenzaden zijn hartstikke leuk. En superbelangrijk, want direct of indirect komt al ons eten eruit voort. En wist je dat je heel makkelijk zelf zaden kunt laten ontkiemen? Zelfs uit de groenten die je koopt. Je kunt er eindeloos mee experimenteren, van leren en er bijzondere planten uit laten groeien. Kinderen vinden dat ontzettend leuk en interessant. Maar wat zijn zaden eigenlijk? Wie bepaalt met welke zaden boeren gewassen verbouwen? En wat kun je er zelf mee?

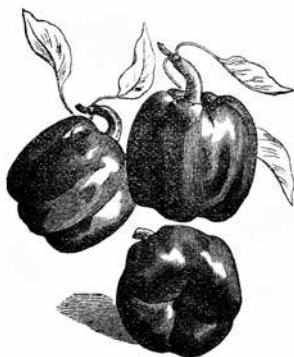
Paprika uit je paprika

Ja het kan echt: paprika's kweken met het zaad van de paprika uit de winkel. Koop een rijpe paprika, dus geen groene, en haal het zaad eruit. Doe de zaadjes in een bakje en

laat deze een paar dagen op een open plek staan om te drogen. Wanneer de zaadjes goed gedroogd zijn berg je ze koel en donker op.

Plant de zaadjes eind april in een potje op je vensterbank. Hou de grond goed vochtig.

Wanneer de zaadjes uitlopen kun je ze verpotten en buiten zetten op een warme plek. Rode pepers kun je op dezelfde manier kweken. Paprika en peper zijn makkelijk met elkaar te kruisen door hun stuifmeel met wattenstaafjes over te brengen. Misschien kun jij wel een pittige paprika kweken!



Van pit tot pompoen

Ook pompoen kan je makkelijk uit zaad opkweken. Haal de zaadjes uit een pompoen en spoel ze schoon.

Laat de zaden op keukenpapier drogen op de verwarming. Bewaar ze droog en donker. Zaai ze in het voorjaar vanaf begin mei, als de grond lekker warm is. Doe de zaadjes een paar centimeter

diep in de grond en geef ze matig water. Niet teveel, want dan gaan ze rotten. Na een week ontkiemen ze. Wanneer de planten bloemen krijgen kunnen deze door kruisbestuiving



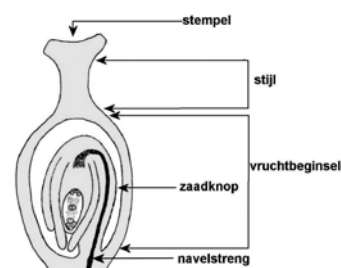
bestoven worden door andere pompoenen.

Dit kan leiden tot bijzondere vormen in de nieuwe pompoenen. Hou er trouwens rekening mee dat pompoenplanten behoorlijk groot kunnen worden!

Wat is zaad?

Zaad is de belangrijkste manier waarop zaadplanten overleven en hun eigenschappen overdragen. Zaad bestaat uit een zaadknop, eigenlijk al een heel klein kiempje, met de aanleg van een wortel

en blaadjes, die omgeven wordt door een beschermlaag. Bij bedektzadigen, waar de meeste planten uit bestaan, staan één of meer zaadknoppen in het vruchtbeginsel. Een vruchtbeginsel kan bij veel soorten verder uitgroeien tot een vrucht. Afhankelijk van het gewas zitten daar dan enkele of heel veel zaden in.



En wat is een ras eigenlijk?

Met een ras bedoelen we meestal een eenheid van planten die dezelfde eigenschappen hebben en er hetzelfde uitzien. In de supermarkt heb je het jaar door vaak vele apperassen. En, al weet je dat vaak niet, dat geldt voor alle groenten en fruit. Door marktwerking worden er in de praktijk slechts enkele typen rassen gebruikt om mee verder te kweken en te perfectioneren. De groenten- en fruitrassen in de winkel zijn dus vaak gebaseerd op deze enkele rassen. Veel andere rassen met hun eigen eigenschappen raken in de vergetelheid. Dit leidt tot steeds minder variatie in de winkel.

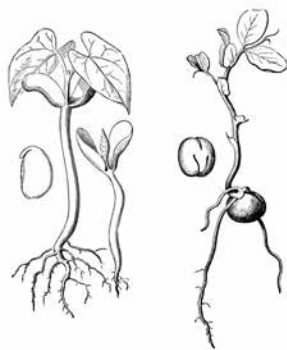
Plantenveredeling en zaadvermeerdering

Plantenveredeling is het proces waarbij planten op hun beste eigenschappen worden ►

geselecteerd en hun zaad weer wordt gebruikt voor een nieuwe generatie gewassen, waarbij weer hetzelfde gebeurt. Er zijn diverse vormen van veredeling, waarvan sommige de natuurlijke evolutionaire processen benaderen, zoals het kweken van zaadvast zaad. Andere maken gebruik van hybride gentech en overige kunstmatige technieken. Zaadvermeerdering is de productie van zaad voor de verkoop. Op Odin boerderij De Beersche Hoeve wordt zowel aan (biodynamische) zaadveredeling als zaadvermeerdering gedaan.

Hybride of zaadvast: ongecontroleerd gevarieerd of natuurlijke nakomeling

Okee, nu wordt het even wat ingewikkelder. Zaden van een biodynamisch veredelde vrucht leveren andere planten op dan zaden van dezelfde vrucht uit de gangbare 'hybride' veredeling. Hybride zaad wordt door een proces van inteelt en kruisbestuiving gekweekt. Dit proces is zo complex dat alleen gespecialiseerde bedrijven dit kunnen doen. Zaadjes uit een vrucht van een hybride plant leveren nakome-lingen op met een enorme variatie in uiterlijk en kwaliteit. Ook biologische en biodynamische gewassen komen vaak uit hybride zaad. Maar in de biologische en biodynamische zaadteelt wordt er ook op een meer natuurlijke manier zaad veredeld. Dit levert planten op die bijna alle eigenschappen van de ouderplant hebben. Daarom wordt dit 'zaadvast' zaad genoemd. Experimenteer eens met zaad uit hybride en zaadvaste vruchten en ervaar het verschil zelf!



Hybride en zaadvast in de landbouw

Boeren gebruiken vaak hybride zaad vanwege de grote mate aan uniformiteit van de gewassen die het oplevert: alle planten zijn tegelijk oogstrijp en kunnen daardoor makkelijk in één keer machinaal geoogst worden. Vaak groeien deze planten ook sneller en leveren ze meer oogst op. Een nadeel is dus dat ze het zaad uit deze gewassen het jaar daarop niet kunnen gebruiken om er zelf verder mee te telen, vanwege de sterk wisselende kwaliteit van de nakomelingen. Hierdoor moeten boeren dit

zaadgoed ieder jaar opnieuw kopen bij de zaadbedrijven.

Zaadvaste rassen hebben als voordeel dat hun nageslacht veel stabiel is. Tegelijk is er altijd wel enige genetische variatie tussen de planten. Daardoor is een ras flexibel en kan het goed omgaan met veranderende omstandigheden, wat heel belangrijk is met de klimaatverandering. Een ander voordeel is dat telers die rassen zelf kunnen vermeerderen, dus dat ze er steeds weer eigen zaaizaad van kunnen winnen en dat opnieuw uitzaaien.

Waar komt zaad vandaan?

Het hybride zaadgoed dat bijna alle boeren gebruiken komt van enkele grote internationale zaadbedrijven. Veel van deze bedrijven die in Nederland gevestigd zijn, zijn gespecialiseerd in groentezaden, zoals Rijk Zwaan, Bejo, Enza, Syngenta BASF en Bayer (eerder Monsanto). Van sommige gewassen lukt het nog niet om hybride zaadgoed te produceren.

Daarnaast zijn er leveranciers die uit principe zaadvast zaad leveren zonder patenten. Dit kunnen boeren wel zelf vermeerderen. Dit zaad wordt bijvoorbeeld geleverd door het Duitse Bingenheimer Saatgut. Odin boerderij De Beersche Hoeve is een belangrijke leverancier van zaden voor Bingenheimer Saatgut.

De ene rode biet is de andere niet

Om een voorbeeld te geven van het verschil tussen hybride en zaadvast: hybride veredelde rode bieten zijn vaak mooi rond met een vrij kleine wortel. De plant heeft meestal weinig blad, wat makkelijk is bij de verwerking. De zaadvaste biodynamische Robuschka-bieten hebben eigenschappen van rassen die in de gangbare landbouw vaak als 'lastig' worden gezien. Ze hebben bijvoorbeeld een groot blad, waarmee ze zelf

onkruid onderdrukken. En ze hebben een lange wortel, waardoor ze beter bij water kunnen. Bij Odin pleiten we daarom voor een veel bredere opvatting van het begrip 'ras' dan dat nu in de landbouw vaak toegepast wordt. Eén waarbij het normaal is om allerlei mooie eigenschappen van oude en onbekende rassen óók te gebruiken.



Wat is er zo bijzonder aan zaden?

We vragen het aan Edwin Nuijten. Edwin heeft lang gewerkt als plantenveredelingsdeskundige op het Louis Bolkinstituut. Tegenwoordig werkt hij op Odin boerderij De Beersche Hoeve, waar hij planten veredelt.

Wat is er zo leuk aan planten en zaden?

Ik vind het mooi dat planten en zaden zo ontzettend flexibel zijn. Je kan er zoveel mee doen! Het zijn levende wezens. En plantenzaad is van ons allemaal, dat besef wil ik graag terugkrijgen in de maatschappij.

Je bent geïnspireerd door Afrikaanse boeren

Ja, in West-Afrika heb ik heel mooi gezien hoe boeren nieuwe rijstrassen ontwikkelen. Ze testen en gebruiken alles wat bruikbaar is. Bijvoorbeeld goede veldeigenschappen, opbrengst, smaak, kookeigenschappen, bewaarbaarheid, noem maar op, ongeacht hoe het er uit ziet. Daardoor krijg je grote verschillen in korrelgrootte en vorm, korrelkleur, met of zonder kafnaalden, vorm van de pluim, plantlengte, etc. Hun veredelingsproces is daardoor een robuust systeem. Dit is bevestigd met veldproeven en DNA-analyses.



Edwin Nuijten

Vroeger was er toch ook meer plantendiversiteit in Nederland?

Een dergelijk systeem zijn we in Nederland kwijt geraakt. Ook hier was er vroeger door de boerenveredeling per gewas een veelvoud aan vormen, kleuren en smaken. Het mooiste voorbeeld voor mij was bij het project Divers en Dichtbij waar Odin aan mee deed. Met groene kool hebben we gekeken naar enkele oude rassen die totaal anders groeiden dan de huidige rassen. Zo is er een Bloemendaalse gele, met heel geel blad. Nog bijzonderder zijn de Westlandse putjes, waarbij in het midden een putje zit. Daarnaast heb je nog meer putjes. En dan is er de Utrechtse ruit, waarbij de bladeren zo over elkaar liggen dat ze samen een ruit vormen.

Wat moeten we doen?

We moeten niet alleen naar de technologie kijken, maar ook naar de sociale, economische en juridische aspecten van veredeling. We moeten het op een andere manier organiseren, met meer diversiteit in benaderingen. Zo kunnen we tot een robuustere vorm van veredeling komen. De kennis daarover moet verspreid worden. Veel mensen denken dat alleen specialisten aan veredeling kunnen doen, maar dat is slechts één benadering. Veredeling moet toegankelijk zijn voor iedereen. In het boerenland én in de eigen moestuin.

Wil je nog verder experimenteren met zaden?

Van heel veel vruchten die je in de winkel koopt, kun je de zaden gebruiken. Bijvoorbeeld van tomaten, meloenen en watermeloenen. En natuurlijk kun je ook experimenteren met gedroogde peulvruchten, granen, zaden of fruitpitten! Op internet kun je veel informatie vinden over hoe je dat kunt doen. En okee, een aardappel is dan wel geen zaad, maar het is wel leuk er eens een in de grond te stoppen en te kijken hoe er een aardappelplant uit groeit.

Liever makkelijk doen

Heb je geen zin om zelf zaad op te kweken uit vruchten of groenten die je koopt? Je kunt natuurlijk ook kant-en-klare zakjes met zaad kopen. Bijvoorbeeld zaad van De Bolster of van Bingenheimer Saatgut. Beiden bieden zowel biologisch als biodynamisch zaadgoed. Je vindt ze in onze Odin winkels en veel andere natuurvoedingswinkels.

Bronnen: Edwin Nuijten (Odin), Wikipedia



Koken met Janneke

"De herfst is voor mij altijd een bijzonder seizoen: stoofpotjes maken met noten en fruit uit onze boomgaard, recepten fotograferen in een mooi herfstlicht, met de motor door de vallende blaadjes stuiven en mijn basgitaarlessen beginnen ook weer. Naast het werken aan allerlei recepten hebben mijn collega's en ik het op de serviceafdeling ook lekker druk met alle mails en telefoontjes. Wie weet spreken we elkaar nog eens?"

Peren-bramen crumble

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

- 3-4 peren
- 1/2 potje bramenfruitbeleg (Fiordifrutti)
- 1 kop (diepvries)bramen
- 75 g havermout
- 75 g speltbloem
- 50 g suiker
- snufje zout
- 70 g boter
- 2 tl kaneel
- 100 g ongebrande hazelnoten, walnoten en/of amandelen
- crème fraiche of vanilleijs

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Kneed met de hand of met een keukenmachine een samenhangend deeg van havermout, bloem, suiker, zout en boter.
2. Snijd de peren in kwarten en verwijder de klokhuizen. Snijd in blokjes, schep om met de jam en de bramen. Strooi er kaneel over. Schep in een ingevette ovenschaal. Verkruimel het deeg en strooi met de grofgehakte noten over het peren-bramen mengsel
3. Bak de crumble in de oven in 25-30 minuten goudbruin en gaar.
4. Serveer met yoghurt als ontbijt of met een klodder crème fraiche of een bol vanille ijs als toetje.



Hutspot met noten en vijgen jus

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

Hutspot:

- 1 kg kruimige aardappelen
- 500 g wortelen
- 500 g pastinaken
- 500 g uien
- 1 el kerriepoeder
- 50 g gemberwortel
- 2 teentjes knoflook
- 100 g ongebrande cashewnoten

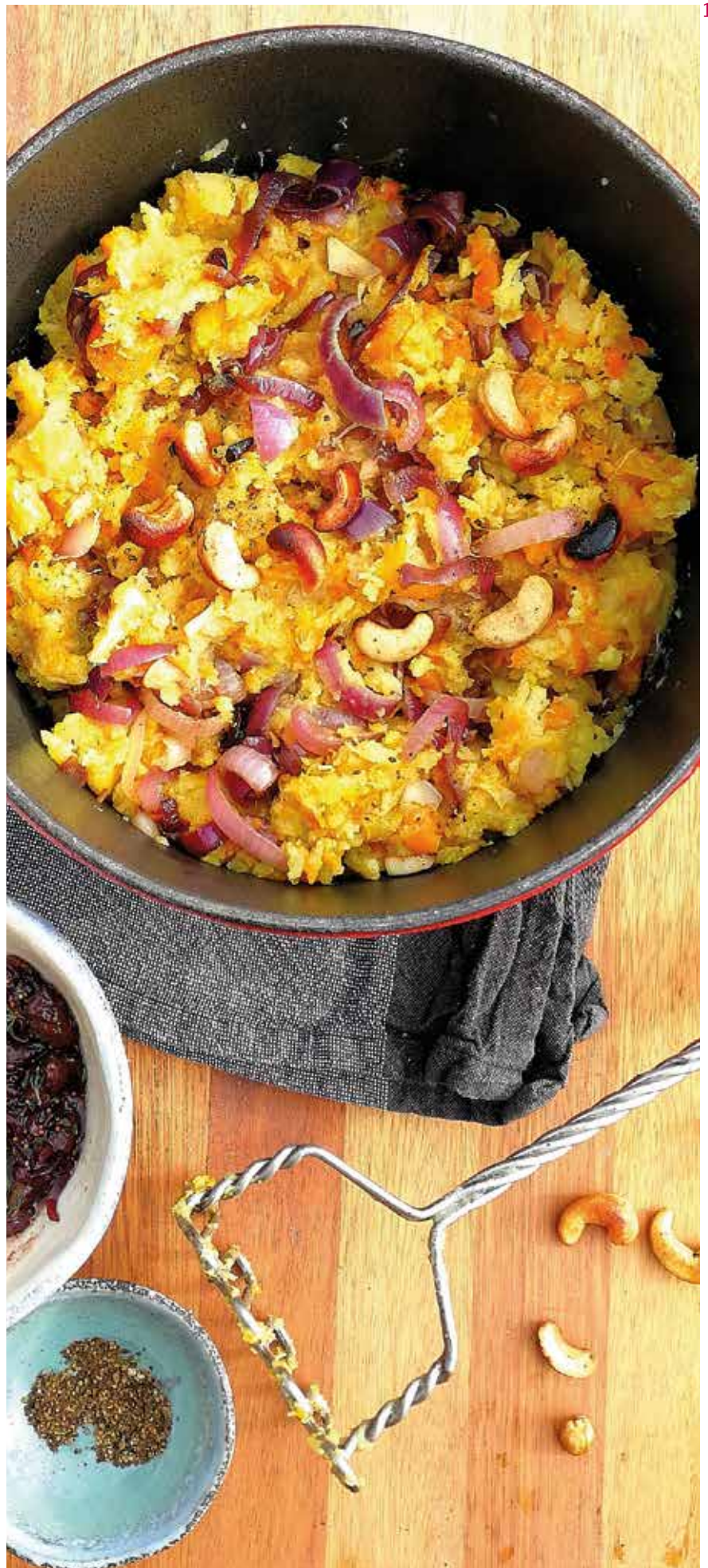
1. Schil de aardappelen, snijd in vieren. Schrob wortel en pastinaak schoon, snijd in stukjes. Pel en snijd de ui in ringen. Hak knoflook en gember heel fijn.
2. Kook aardappel, wortel en pastinaak met wat zout en kerriepoeder in ongeveer 20 minuten gaar.
3. Bak de uien en gember 3 minuten in wat olie of boter. Voeg de knoflook toe en bak het geheel nog eens 3 minuten op een laag vuur.
4. Rooster de noten in een droge koekenpan goudbruin.
5. Giet de aardappelen en wortelgroenten af. Stamp tot een grove puree en roer het uimengsel en de noten door de hutspot.

Voor de vijgenjus:

- 5 gedroogde vijgen
- 1 el olie of boter
- 1 salotje
- 150 ml rode wijn
- 50 ml balsamicoazijn
- 1 el tijmblaadjes
- zout en peper

1. Snijd de vijgen in stukjes en snipper het sjalotje.
2. Bak vijgen en sjalot 4 minuten in de olie. Blus af met de rode wijn en de azijn.
3. Strooi er de tijm bij en voeg peper en zout naar smaak toe. Laat een beetje inkoken tot jusdikte.

Kijk voor meer mooie recepten op Odin.nl.



Nieuwe ontwikkelingen

'Ontwikkel ik me nog wel?', vraag ik me wel eens af. Leer ik nog écht nieuwe dingen? Iedere keer wanneer ik me verdiep in biologische en biodynamische voeding leer ik weer iets nieuws. Over de passie waarmee biologische en biodynamische boeren hun werk doen. Over hoe planten groeien en nieuwe gewassen ontwikkeld worden. Maar ook over bijzondere en nieuwe producten. Over de zorg waarmee ze gemaakt worden en over hun smaak. Supermooi vind ik dat. Dus ja, ik ontwikkel me nog steeds!



door:
Mari den Hartog

Fruitbeleg van Fioraifrutta

Gemaakt van maar drie ingrediënten; perfect gerijpt fruit, biologisch appelsap en fruitpectine. Elke pot zit barstensvol biologisch fruit. Het rijpe fruit wordt met de hand geplukt en binnen enkele uren na de oogst gewassen en ingevroren. Door verwerking op lage temperaturen blijven voedingsstoffen én de natuurlijke vruchtensmaak zoveel mogelijk behouden. Ook prettig; minder suiker en calorieën dan de meeste jams.



Alle goeds van Drentse Aa

De zuivel van Drentse Aa wordt op écht ambachtelijke manier gemaakt. De karnemelk wordt nog echt gekarnd op basis van volle melk. En de yoghurt wordt voorzichtig met de hand geroerd. De melk die ze gebruiken is niet gehomogeniseerd en komt van Drentse boeren die ze goed kennen. Vanwege de hoge kwaliteit van hun zuivel gaan we meer producten van Drentse Aa aanbieden, waaronder halfvolle melk.



Beste bietjes

Zaad vaste gewassen zijn planten die gekweekt en vermeerderd zijn volgens natuurlijke processen. Op onze eigen boerderij De Beersche Hoeve worden zaden vermeerderd en zaadvaste groenterassen ontwikkeld, zoals de Robuschka bietjes. Deze gekookte zaadvaste Robuschka's zijn geteeld door biodynamische boerderij GAOS, in de Flevopolder.

Wijn van Wimmer Czerny

In de heuvels van de wijnregio Wagram aan de Donau, ligt het Oostenrijkse familiebedrijf Wimmer Czerny. Op dit landgoed wordt al meer dan een eeuw wijn geproduceerd. Naast wijnbouw houdt het bedrijf ook koeien en varkens. Sinds 15 jaar produceert eigenaar Hans Czerny biodynamische wijnen. Nieuw bij Odin: de Grüner Veltliner (wit), de Roter Veltliner (wit) en de Zweigelt (rood). Zum Wohl!



Pasta Naturata

Het Duitse bedrijf Naturata maakt al sinds 1976 de lekkerste biologische en biodynamische producten. De spelt voor hun spirelli en spaghetti is biodynamisch geteeld in Zuid-Duitsland. Na de oogst wordt de spelt meteen verwerkt in de pastamakerij een paar kilometer verderop. Het klimaat in de regio rond de Schwäbische Alb is ideaal voor speltteelt. Ongeveer 25 Duitse Demeterboeren leveren samen de spelt voor de pasta's van Naturata. Combineer de pasta met een traditionele tomatensaus of met pesto en geniet van een heerlijk Italiaans gerecht.



Haar in de hoofdrol

Heeft jouw droge haar extra hydratatie nodig? De Rozen Shampoo voor droog haar van Urtekram bevat aloë vera, glycerine en suikerbietenextract, zodat je jouw haar kunt verwennen terwijl je geniet van de geur van duizenden rozen. Gebruik maximaal een hoeveelheid ter grootte van een euromunt en masseer dit op de hoofdhuid. Goed uitspoelen met lauwwarm water. De verpakking is gemaakt van suikerrietafval.



Als lekkerste getest

Deze vegan hagelslag bevat maar liefst 50% cacao. Extra puur en extra lekker. Voor de Wereld van Morgen deed een smaaktest met pure hagelslag van verschillende merken. De hagelslag van De Nieuwe Band werd op 2 juli 2019 verkozen tot winnaar! "Heerlijke volle cacao-smaak en lekker romig. Heeft maar 2 ingrediënten, is lekker puur en glanst ook zonder toegevoegde glansmiddel", aldus het testpanel. De hagelslag is verpakt in een kartonnen doosje.



Kijk voor meer mooie producten op Odin.nl.

Kinderen groente laten eten. Zo lukt het.

Hoe zorg je ervoor dat jouw kroost voldoende groente en fruit eet? Voor veel ouders een grote uitdaging. Schooljuf Sharon vond een oplossing.



Sharon van Putten

"Vertel je kind(eren) spannende avonturen. Avonturen die passen bij hun beleavingswereld, die blijven hangen en ze nieuwsgierig maken. Zorg voor een held die ze als hun voorbeeld zien. Geef ze een nachtsoen van Pinguïn Pompoen en zing een lied met Bosmuis Biet."

Sharon van Putten is juf in groep 6. Op school ziet ze vaak pakjes drinken en snoep in brodtrommels. Dat kan gezonder, dacht Sharon. Ze verzoon een verhaal over het jongetje Blijbuikje. Hij raakt zijn ouders kwijt en komt in een bos. Hij is verdrietig. Normaal wordt hij getroost met snoepjes. Tijdens zijn zoektocht leert hij via spannende avonturen en dieren in het bos om onbewerkt voedsel te eten. Hij wordt steeds fitter en ontdekt hoe lekker gezond eten is.

Kinderen op de school van juf Sharon hebben het nu over de lekkere worteltjes van Haas Wortelbaas, de banaan van Aap Gaap en de druiven van Duif Druif. Voor Sharon reden om haar verhalen te bundelen in een boek: Blijbuikje. Dit voorleesboek laat kinderen op een speelse manier kennismaken met gezonde (biologische) voeding. Bestel het boek op blijbuikje.nl.



Pompoen gevuld met rijst, noten en paddenstoelen

Porties: 10-12
Vorbereiden: 30 min.
Oventijd: 60 min.
Totale tijd: 90 min.

- 1 flinke grote pompoen (Marina de chioggia bijvoorbeeld)
- 100 ml olijfolie
- peper en zout naar smaak
- 500 g gemengde rijst
- 1 kg spinazie
- 2 rode uien
- 5 tenen knoflook
- 200 g selderijknol
- 600 g gemengde paddenstoelen
- 200 g gare maïskorrels (potje)
- 370 g zwarte bonen (blik of pot)
- bosje salie
- bosje tijm
- 150 g cashewnoten ongebrand

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de bovenkant van een pompoen eraf. Haal de pitten eruit. Zorg ervoor dat de pompoen recht kan staan.
2. Smeer binnen- en buitenkant in met olijfolie, zout en peper.
3. Zet minstens 1 uur in de oven op een ingevette bakplaat. Haal hem heel uit de oven als hij gaar is en laat even staan.
4. Maak ondertussen de vulling:
5. Kook de rijst gaar.
6. Roerbak de spinazie kort in wat olie, laat goed uitlekken en hak fijn.
7. Hak de ui en knoflook fijn en snijd blokjes van de selderij. Snijd de paddenstoelen in stukken.
8. Verhit 2 el olie, bak de paddenstoelen, ui, knoflook en selderij met de blaadjes salie en tijm 10 min. Voeg bonen en mais toe en bak weer een paar minuten. Doe alles nu bij de rijst.
9. Rooster de cashewnoten bruin.
10. Schep ze door het rijstmengsel en proef of er nog zout of peper bij moet.
11. Schep alles in de pompoen.
12. Zet nog even terug in de oven en serveer parten van de pompoen met een lekkere salade.



Kijk voor meer inspirerende recepten op Odin.nl

