Odin zomer

Dames van Mixblik vieren de smaak

Een plek op boerderij 't Paradijs

Odin-collega's over de smaak van thuis

biologische foodcoop Odin

Innerlijke dj

Heb je dat ook, dat er bij bepaalde woorden, zinnen of gebeurtenissen meteen een bepaald liedje in je hoofd aangaat? Dan gaat je innerlijke DJ aan, zeiden ze pas bij mij thuis. Dat vind ik wel een mooie term. Even surfend op internet zag ik dat die term meerdere lagen heeft. Van heel praktisch verwijzend naar iemand die professioneel muziek mixt en maakt en draait op feesten, naar iemand die bezig is met het mixen van gedachten, emoties en ervaringen tot een nieuw en samenhangend geheel. Grappig dus dat ik er bij het lezen van dit Zomermagazine aan moest denken. Ook omdat er meteen een liedje in me op kwam, namelijk Colors van Black Pumas. "It's a good day to see my favourite colors, my sisters and my brothers, I see 'em like no others, all my favourite colors…".

Mooi om in dit Zomernummer over de veelkleurigheid van mensen uit allerlei windstreken en met allerlei achtergronden te lezen. De geuren en smaken van thuis die mensen de rest van hun leven meedragen. Hoe fijn het ook is als er voor iedereen een goede plek is onder de zon. Dat je een kans krijgt, ook als het eerder misschien heeft tegen gezeten. Of je niet meteen in een 'vakje' lijkt te passen. Als je het nieuws volgt, zakt de moed je soms in de schoenen. Hoe we als mensen met andere mensen omgaan, met dieren. Met de aarde überhaupt. Maar als ik dan het interview met de dames van Mixblik lees of met de boeren van 't Paradijs, dan heb ik toch hoop. Hoop dat we met elkaar, gewoon door het te doen, elke dag een andere, positieve draai kunnen geven. Druppels op een gloeiende plaat? Misschien. Maar wel heel mooie en belangrijke druppels, die dankzij de zonnestralen die er doorheen schijnen mooie kleuren uitstralen naar hun omgeving. Laten we ze koesteren en zorgen dat het er meer worden!

Merle Koomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin

"We brengen mensen, dieren en natuur bij elkaar"

zomer 2025

4 Nieuws

“Dit gerecht heeft een lange traditie in mijn familie”

6 Odin-medewerkers over de smaak van thuis

10 Boerderij ’t Paradijs geeft mensen een plek

14 Koken met Odin

18 Zomerse cosmetica zonder zorgen

“Kleurrijke persoonlijkheden zorgen voor kleurrijke verpakkingen”

20 Diversiteit als kracht: het succes van Mixblik

22 De mooiste producten

Nieuws

Boekweit terug in Brabant

'De boekweit staat heerlijk wit in bloei' schreef Vincent van Gogh in 1878. Wij willen dit rijk bloeiende gewas weer terug brengen in Nederland. Want boekweit komt nu vooral uit Binnen Mongolië en moet maar liefst 24.000 kilometer afleggen om hier te komen. Bepaald niet duurzaam! Boekweit heeft bij de teelt geen bestrijdingsmiddelen of kunstmest nodig en insecten zijn er dol op, extra redenen om de teelt weer in eigen land te krijgen. Daarom heeft onze boerderij De Beersche Hoeve boekweitzaad geteeld dat nu door verschillende boeren gebruikt wordt. Ook is onze boerderij bezig met het veredelen van de Brabantse Grijze Zandboekweit, een oude lokale boekweitsoort die we weer terug willen brengen op de Brabantse akkers. Vincent zou er blij mee zijn!

PS: de boekweit van Nieuwe Band komt nu al uit Nederland!

Nieuwe Genomische Technieken (NGT's): wat zijn het?

In de huidige discussie binnen de EU om de regelgeving voor genetische manipulatie te versoepelen hoor je veel verschillende termen: gentech, GMO's, GGO's, en nu ook NGT's, oftewel Nieuwe Genomische Technieken. NGT's zijn technieken waarbij geen vreemd gen wordt ingebracht, maar waarbij wordt 'geknipt en geplakt' binnen een gen. Voorstanders zeggen dat ze om die reden uitgezonderd zouden moeten worden van de huidige strenge EU-regelgeving en dat ze zouden helpen om gewassen snel aan te passen aan klimaatverandering of ziekten. Tegenstanders zijn bang dat door patenten de agroindustrie nog meer macht krijgt over boeren en kwekers. Wat ons betreft zou het op het etiket terug te lezen moeten zijn wanneer er sprake is van gentech zoals NGT's en moet de biologische sector beschermd worden tegen gevaren als kruisbestuiving. In ieder geval blijven wij samen met partners actievoeren tegen de versoepeling van de regels voor gentech.

Wil je meer weten over één van deze onderwerpen? Op Odin.nl/nieuws vind je alles terug en kun je lekker verder lezen!

Voeding voor je gezondheid: opleiding Natuurvoedingskundige

Doe mee met de opleiding Natuurvoedingskunde van de Kraaybeekerhof, die start op 27 september! In 36 dagen leer je diepgaand over voeding in relatie tot jouw gezondheid en die van mens en aarde in het algemeen. In een tijd waarin de verbinding tussen mens en natuur steeds meer onder druk staat, is deze opleiding relevanter dan ooit. Meer weten? Op 14 juni en 30 augustus zijn er informatiebijeenkomsten, waar je al je vragen kunt stellen.

meer informatie

Meimaand Bijmaand brengt mensen en natuur samen

De boerderijbezoeken tijdens onze jaarlijkse Meimaand Bijmaand waren een groot succes! We mochten veel nieuwe Vrienden van de Odin-imkerij verwelkomen; mensen die met een kleine maandelijkse bijdrage de bijen én de biodiversiteit een handje helpen. Op de vier locaties met activiteiten: biologische zorgboerderij De Hoge Born, biodynamische tuinderij De Stek, De Polderkol en Kunsthal Rotterdam, ontvingen we vele nieuwsgierige bezoekers van jong tot oud. Samen ontdekten we het mysterie van de wilde bijen en genoten we van het gezoem, de inspirerende gesprekken met boeren en imkers, én de heerlijke honingproeverijen van De Traay. Dank aan iedereen die langskwam en zich liet verwonderen door de wereld van de bij. Op naar volgend jaar, nog zoemender, leerzamer en biodiverser! Wil je de bijen ook steunen? Ga naar Odin.nl/schenken.

18 oktober - Zaadvaste groenten: van boerderij tot bord

Wees welkom en ontdek en proef zaadvaste groenten op Odin-boerderij De Beersche Hoeve op 18 oktober. Laat je rondleiden langs zaadvaste gewassen, ontmoet de mensen achter het werk en geniet van een feestelijk driegangendiner van Odin-chef Janneke Meijer, bereid met de zaadvaste groenten van het land. Tussen de gangen delen Theo Boon en Merle Koomans van den Dries van Odin hun visie op eerlijk voedsel, de relatie met de aarde en de rol van Odin daarin. Een dag vol kennis, smaak en ontmoeting.

meld je hier aan

De wereld op je bord: Odin-medewerkers over de smaken van thuis

Eten is niet alleen iets dat we in onze mond stoppen en dat ons lichaam voedt, maar dat ook symbool staat voor momenten van samenzijn en verbinding. Zo zijn er vaak bepaalde gerechten die we direct verbinden aan onze jeugd. Zodra we daar de geur van ruiken, zijn we weer even dat kleine kind dat watertandend aan de keukentafel zit, terwijl onze (groot-) ouder staat te koken en heerlijke aroma's de keuken vullen. We geven je een inkijkje in een paar van de gezichten achter Odin en in de keuken van hun land van herkomst. Laat je inspireren door de karakteristieke gerechten uit hun jeugd en probeer ze deze zomer zelf ook eens uit! Natuurlijk met de lekkerste biologische en biodynamische producten, die je bij Odin of je lokale bio- of boerderijwinkel kunt halen. **Door Eva Brave**

Zwiebelkuchen: een stukje thuis uit de Moezel

Juliane Barzen (Duitsland), Inkoop- en voorraadbeheerder

De Zwiebelkuchen is voor mij een bijzonder gerecht. Niet alleen omdat het zo heerlijk is, maar omdat het gerecht een lange traditie heeft in mijn familie. Ik ben opgegroeid in de wijngaarden aan de Moezel, waar mijn vader wijnmaker is. De Zwiebelkuchen stond altijd op tafel wanneer de wijnoogst begon. Het was een voedzaam gerecht na een lange dag druiven plukken in de wijngaard.

De Zwiebelkuchen wordt gemaakt van gist- of zanddeeg en belegd met uien, spek, eieren en zure room of crème fraîche. Deze ingrediënten werden vroeger, toen dit gerecht ontstond, gekozen vanwege hun aanwezigheid in de regio en hun voedzaamheid. Uien waren een basisgroente die goed bewaard konden worden en spek bracht de hartige smaak die perfect bij de uien paste. Eieren en zure room gaven de taart een romige textuur en maakten hem goed vullend, ideaal voor de oogstwerkers die na een lange dag veel energie nodig hadden. Wat de maaltijd voor mij helemaal afmaakt, is een glas Federweißer. Een jonge, lichtzoete wijn die net begint te gisten. Deze wijn is een specialiteit van de Moezelstreek en is er slechts een korte periode in het jaar. De wijn heeft een fris, sprankelend karakter en past daardoor goed bij de hartige Zwiebelkuchen.

Mijn Moezel in een paar weetjes:

* Federweißer blijft verder gisten in de fles, dus de fles mag nooit volledig afgesloten worden.
* Zwiebelkuchen wordt vaak geserveerd op lokale feesten langs de Moezel, waar dan de geur van gebakken uien volop in de straten hangt.
* Hoewel het een 'taart' is, is Zwiebelkuchen een hartige lekkernij die oorspronkelijk werd gemaakt om de oogstwerkers snel en goed te voeden. Een heerlijk gerecht om samen te delen en van te genieten!

Hier vind je Julianes recept

Een ondergewaardeerde keuken en een overweldigende natuur

Maxim Pinto (Portugal), medewerkster Odin-boerderij De Beersche Hoeve

Al van kleins af aan heb ik het voorrecht een groot deel van mijn leven in Portugal te mogen doorbrengen. Door mijn Portugese roots voel ik me erg verbonden met de Portugese cultuur en de natuur. De bijna magische, ruwe kustlijn en het betoverende binnenland in bijvoorbeeld het Serra da Estrela-gebergte maakt het een heel bijzonder land met een overweldigende natuur.

Maar niet alleen het oog wil wat; de Portugese keuken is naar mijn mening redelijk ondergewaardeerd en verdient wat mij betreft ook een plekje tussen de bekendere Mediterrane keukens van bijvoorbeeld Spanje en Italië. Je kunt er de meest heerlijke verse vis en zeevruchten eten, het liefst gegrild of in bijvoorbeeld een Cataplana (stoof). Portugal heeft wijn, Port, Porco Preto, olijven en olijfolie, groenten, fruit, zout, kaas en tal van zoetigheden. Het is geen ingewikkelde keuken en met lekkere ingrediënten als basis moet dat het ook niet zijn. Wat zout, citroen, platte peterselie of koriander maakt een gerecht vaak al af.

Naast de verse, lokale producten speelt gedroogde en gezouten kabeljauw, genaamd bacalhau, een hele grote rol in Portugal. In de 15e eeuw ontdekten Portugese ontdekkingsreizigers deze vis per toeval. Ze pekelden en droogden de kabeljauw op rotsen in de zon waarna het een goed bewaarbare en voedzame bron voor hun expedities werd. De unieke smaak van bacalhau maakt dat ze niet zonder kunnen. Het gerecht wat ik daarom graag met jullie deel is dat van Pastéis de Bacalhau. Een gerechtje waar ik als kind al gek op was. Het is eenvoudig te bereiden en nadat je de quenelles hebt gemaakt kun je ze ook invriezen voor een later moment. Dit gerecht in combinatie met bijvoorbeeld een koud glaasje Esporão Colheita Branco, welke je bij Odin kunt kopen (tip!), is het recept voor een ideale zomerdag. Bom apetite!

Hier vind je Maxims recept

De Iraakse keuken: vlees, rijst en kruiden

Duraid Ramo (Irak), Functioneel Beheerder ICT

Als ik jullie iets over de Iraakse keuken moet vertellen, dan denk ik gelijk aan drie dingen: vlees, rijst en kruiden, want de meeste gerechten in Irak bevatten vers vlees (van de slager), Anbar-rijst en verschillende soorten kruiden (kardemom, saffraan, sumak, etc.), ook al wordt er ook zeker veel met groenten gekookt. Vaak kan je alleen al door de geur van de kruiden weten wat er gemaakt wordt in de keuken. Een aantal bekende gerechten van de Iraakse keuken zijn: Dolma, Iraakse Biryani, Kubba, Iraakse Kabab en shoarma. Wanneer er een feestje is of een aantal families bij elkaar komen eten, dan verschijnen die gerechten sowieso op tafel. Mijn favoriete gerecht, al sinds ik jong ben, is Iraakse Biryani. Dat is een gerecht met rijst, kip, ui, rozijnen, amandelen, gefrituurde aardappelstukjes, groene erwten en worteltjes, Biryanikruiden, kardemom, zout, zwarte peper en saffraan. Wanneer mijn moeder of mijn vrouw Biryani maakt dan is het die dag feest, omdat ik er zo van hou.

Als je ooit op vakantie gaat naar Irak, dan mag je Biryani en meloensap echt niet missen!

Hier vind je Duraids recept

We maken in Irak ook veel verschillende fruitsappen, die je overal kan vinden in een stad. Een voorbeeld van zo'n fruitsap is bijvoorbeeld meloensap met ijsblokjes. Je kan natuurlijk meerdere fruitsoorten bij elkaar doen, maar meloen is mijn favoriet. Ook heb je nog een speciaal sap dat vooral bekend is in Bagdad: namelijk rozijnensap.

De smaken van mijn jeugd

Karina Skrzypek (Polen), Boekhouder

Polen is een groot land, ongeveer acht keer groter dan Nederland. Elke regio heeft zijn eigen traditionele gerechten. Ik kom uit Silezië, daarom maakte mijn moeder vaak Silezische gerechten. De Silezische keuken is tijdrovend en bevat veel calorieën. Zondag was altijd een speciale dag: ontbijt in de ochtend, warme maaltijd rond 13.00 uur en 's avonds een koud diner. Helemaal anders dan in Nederland, waar we juist pas in de avond warm eten. Ik vond het vroeger het lekkerst als we iets snels en makkelijks aten. Nu ik in Nederland woon, maak ik vaak Bigos (stoofpot, ook wel jagersstoofpot genoemd) of Golabki (gevulde koolrolletjes in tomatensaus). Maar vandaag wil ik iets anders onder jullie aandacht brengen, namelijk een Poolse kroket. In Silezië eten we kroketten vooral tijdens de feestdagen. Daarmee bedoel ik Kerstmis, waarbij het traditie is om met het hele gezin aan tafel te zitten en van het samenzijn en samen eten te genieten.

Poolse kroketten zijn totaal anders dan Nederlandse. In Polen zijn dit namelijk pannenkoeken met een vulling, bedekt met paneermeel en in olie of boter gebakken. Mijn favoriet is een vulling van zuurkool en paddenstoelen. Mijn moeder serveerde dit gerecht altijd met czerwonym barszczem (Poolse bietensoep). Het was geen feestdag zonder barszcz en kroket, de smaken van mijn jeugd. Smullen!

Hier vind je Karina's recept

Friese woudboontjes uit oma's tijd

Bonny Schat (Friesland), Category Manager

Ik woon in Drachten, in de Friese Wouden. In veel families in de Friese Wouden (Wâlden in het Fries) werden traditioneel op zaterdag Friese Gele Woudbonen gegeten. Daarom vind ik het leuk om jullie wat over de Wâldbeantjes te vertellen. De Friese Gele Woudboon is een droge boon die, zoals de naam al zegt, groeit in Friesland: in de Friese Wouden. De boon is een oude en wat vergeten variëteit van de gewone boon, maar wordt gelukkig langzaam maar zeker herontdekt.

De bonen gedijen het best op zanderige, goed ontwaterde grond. De oogst vindt altijd plaats bij droog weer rond half september. Tijdens de oogst worden de hele planten meestal in het veld op zogenaamde ruiters, houten stokken in de vorm van een tipi, te drogen gelegd zodat ze niet direct op de grond liggen. Of ze worden rond een paal gestapeld met de wortels naar binnen en de bonen naar buiten gedraaid. Zo kunnen zowel plant als wortel

goed drogen. De bonen worden vervolgens gedorst door ze in een jutezak te doen en er met een stok of vlegel op te slaan. Je kunt ook een klein bosje van de planten tegen de binnenkant van een vat slaan. Dan barsten de peulen open en laten de bonen los. Na het dorsen worden de bonen en het afval van elkaar gescheiden. Vervolgens worden de geoogste bonen van kleine plantenresten, zand en stof ontdaan door middel van de zogenaamde 'Wynjen'-methode: je laat de bonen vanuit de ene emmer in de andere vallen zodat de wind het vuil er tussenuit kan blazen. De bonen smaken aangenaam romig, in vergelijking met andere bonensoorten zijn ze zelfs een beetje zoet.

Naast het hebben van de bekendste provinciale vlag, een eigen taal en een sterke trots op onze eigen provincie, onder andere vanwege de traditionele sporten als fierljeppen, skûtsjesilen en keatsen, mogen Friezen ook graag op vakantie gaan en andere streken en gerechten ontdekken. Dit leidt onder andere tot het recept: 'Mei it wâldbeantsje oer de wrâld'. Hierin worden Friese wâldbeantsjes uit oma's tijd gecombineerd met een frisse Mediterraanse salade. De ingrediënten hiervoor haal je best gemakkelijk bij één van de Friese biologische boerderijwinkels.

Hier vind je Bonny's recept

De echte Thaise keuken

Alisa Kasinhom (Thailand), Winkelmedewerker Odin Breda

Ik ben opgegroeid in Thailand, met de Thaise keuken. Toen ik op negenjarige leeftijd naar Nederland verhuisde, verhuisde de keuken met ons mee. Ondanks dat ik nu ook vaak genoeg andere gerechten kook, blijft mijn hart toch verknocht aan de Thaise keuken. Mijn lievelingsgerecht heb ik leren koken van mijn moeder; papayasalade, of in het Thais; Somtum. Deze pittige salade is bijvoorbeeld heerlijk bij kipgerechten met rijst. Andere favorieten zijn Laab, dit is een pikante gehaktsalade, en natuurlijk de bekendere klassiekers als de Thaise groene curry of Pad Thai. Inmiddels probeer ik stilletjes-aan de Thaise gerechten aan mijn eigen dochters over te dragen, zodat de familietraditie zich voortzet. Taan hâi à-ròi ná!

> Ik probeer de Thaise gerechten aan mijn eigen dochters over te dragen, zodat de familietraditie zich voortzet.

Hier vind je Alisa's recept

Boerderij 't Paradijs geeft mensen een plek

't Paradijs is bepaald geen gewone boerderij, met slechts koeien of een monocultuur aan teelten. Het is ook niet zo afgesloten voor het publiek als de meeste boerderijen. Dit is een gemengde bio-boerderij waar kinderen, mensen met psychische en psychiatrische klachten, autisme, burn-out, ADHD en dementerenden samen een plek vinden. Een plek waar je ook biologische boodschappen kan doen in het winkeltje of een drankje kunt drinken. Zo'n 100 deelnemers werken er in de tuinbouw of met de dieren. Hierbij worden ze ondersteund door 20 begeleiders, 60 vrijwilligers en 10 tot 15 stagiairs. En dan is er natuurlijk de pluimveehouderij waar 9.000 kippen de biologische eieren voor Odin leggen. Johan Slager (links op de foto) is coördinator van 't Paradijs en begeleider op de boerderij. Hij laat me kennismaken met Ariese van het Agrarisch Team (rechts op de foto) en leidt me rond over de boerderij. **Door Mari den Hartog**

Harmonie met de natuur
"We zijn gestart in 2007 en onze naam is afgeleid van het hier vlakbij gelegen landgoed 't Paradijs. We brengen mensen, dieren en natuur bij elkaar. We willen dat onze deelnemers hier een rustige plek vinden in harmonie met de natuur. Wij hebben passie voor zowel mens als dier. We werken vanuit een christelijke identiteit. Onze uitgangspunten zijn: respect voor elkaar, verbinding en betrouwbaarheid. Iedereen is welkom en we kijken naar wat bij de deelnemer past. Hoe kunnen we die persoon het beste tot zijn recht laten komen? Tot bloei laten komen zelfs? Wat we horen van de deelnemers is dat ze hier veiligheid ervaren, dat het een plek is waar ze gezien worden en meetellen."

"We werken zoveel mogelijk vanuit de kringloopgedachte"

Kringloopgedachte
"We werken zoveel mogelijk vanuit de kringloopgedachte. De stalmest van onze 22 Brandrode-vleeskoeien wordt gecomposteerd en gebruikt in onze tuinderij. De kippenmest gaat naar een champignonkwekerij in de buurt en de varkensmest wordt verkocht. De koeien lopen deels op eigen grasland en deels op grond van het Gelders Landschap, in het kader van agrarisch natuurbeheer. Onze koeien zijn volledig grasgevoerd. We verkopen het vlees in onze eigen winkel, maar ook aan wat andere winkels en aan een voedselcollectief. We verkopen trouwens ook eigen varkensvlees. Naast koeien en 65 varkens, hebben we ook kippen natuurlijk. Verder zijn er ook dieren die een meer sociale functie hebben, zoals twee paarden, cavia's, konijnen en katten. Op de tuinderij telen we onder meer bladgewassen, koolsoorten en andere vruchtgewassen. Maar we hebben bijvoorbeeld ook aardbeien en zomergerst."

Prille relatie
"De relatie met Odin is nog pril! De communicatie verloopt in ieder geval prettig, we hebben korte lijntjes en we stemmen makkelijk af. Wel jammer dat hier geen Odin-winkel in de buurt is, dat zou leuk geweest zijn. Maar we hebben regelmatig contact met Odin en er is pas nog een delegatie langs geweest. Ik kom zeker ook een keer het hoofdkantoor van Odin bezoeken."

Dubbeldoelkippen
"Onze 9.000 hennen leggen ongeveer 2,5 miljoen eieren per jaar voor Odin. We zijn bezig om onze pluimveehouderij aan te passen aan de wensen van Odin. We nemen daarbij het concept van de Bleieren, van de vorige eierleverancier van Odin over. Dat wil zeggen dat we nu werken met robuuste bruine dubbeldoel-kippen*, die aan het eind van hun leven ook geschikt zijn als vleeskip. Dit houdt ook in dat de broertjes van de leghennen niet op dag 1 gedood worden, maar opgroeien tot vleeshanen. Ook laten we op verzoek van Odin wat hanen bij de kippen lopen. Dat moeten er nog wat meer worden. Maar je merkt dat dit verschil maakt voor de kippen: hanen houden de omgeving in de gaten en geven signalen af aan kippen wanneer het veilig is. Als de kippen niet opgehokt zijn, gaan de hanen altijd als eersten naar buiten om te kijken of er roofvogels zijn. Is de kust veilig dan maken ze een geluid. Je merkt dat dit de kippen rust geeft." →

Wees welkom
"We zijn nu bezig met het ontwikkelen van een sociale voedseltuin waar mensen uit de omgeving zelf hun groenten kunnen oogsten. Op dit moment zijn we daarvoor alles aan het voorbereiden en aan het zaaien, zodat we het dit jaar nog in werking kunnen laten treden. Ook komt er een bloemenpluktuin waar mensen zelf hun biologische bloemen kunnen plukken. Mensen zijn sowieso welkom om een keer op bezoek te komen. Je kunt boodschappen doen of wat drinken in ons winkeltje. We hebben regelmatig een open dag en iedereen is van harte welkom om langs te komen."

"Ja, ik denk dat we hier echt wel een unieke plek hebben, waar mensen gezien worden. En dat vinden we ontzettend belangrijk."

Dubbeldoel-kippen
Bijna alle kippen in Nederland hebben maar één doel: ze zijn er óf voor de eieren óf voor het vlees. Leghennen worden, wanneer ze uitgelegd zijn, geslacht en gebruikt als soephennen, maar hun vlees is daar niet ideaal voor. Daarnaast hebben de broertjes van leghennen, de haantjes, geen functie. Ze worden vaak als eendagskuiken gedood. Odin wil dit anders.

"Wij willen zoveel mogelijk werken met dubbeldoel-dieren" zegt Elias Jeremiasse, Category Manager bij Odin. "Bruine leghennen zijn beter geschikt voor vlees dan witte hennen. Hierdoor zijn er minder hennen nodig die speciaal voor het vlees worden gefokt. Ook zijn de hanen van witte kippen niet bruikbaar voor het vlees, waardoor ze dus allemaal op dag 1 gedood worden. Hanen van bruine kippen zijn daar wel geschikt voor, zo hebben die in ieder geval nog een doel en zijn er ook weer minder vleeshennen nodig. De hanen worden opgefokt tot 14 weken en gaan dan naar de slacht. Een klein deel van de hanen mag in leven blijven en bij de hennen lopen. Dit is beter voor het welzijn van de hennen, omdat de aanwezigheid van hanen rust brengt."

Let the
sunshine in

Cubaanse sangria met watermeloen, nectarine en bessen

1,5 liter · Bereidingstijd 15 minuten (met kant en klare lavendelsiroop)

Ingrediënten voor de sangria
1/2 watermeloen
sap van 4 limoenen
1 fles witte wijn
(evt 1 borrelglaasje rum)
30 ml lavendelsiroop
2 nectarines, in partjes
handje rode bessen
muntblaadjes

Bereiding van de sangria
1. Snij de watermeloen in stukken (zonder pit) en mix in de blender of met een staafmixer tot sap. Laat een paar stukjes over ter decoratie.
2. Mix nu ook de fles witte wijn er doorheen. Pers de limoenen uit en voeg die ook toe, net als de lavendelsiroop. Giet alles in een mooie kan of bowl met de partjes nectarine en wat rode bessen en muntblaadjes.

Ingrediënten voor 200 ml lavendelsiroop
200 g suiker
200 ml water
1 el lavendelbloempjes

Bereiding van de lavendelsiroop
1. Doe suiker en water in een steelpannetje en voeg de lavendel toe.
2. Breng het mengsel kort aan de kook, totdat alle suiker opgelost is. Haal het pannetje dan van het vuur. Laat de lavendel nog een uur of 2 trekken.
3. Zeef dan de bloempjes eruit en giet het in een mooi, brandschoon flesje.

Jollof (/dʒəˈlɒf/), of jollofrijst, is een rijstgerecht uit West-Afrika. Het gerecht wordt meestal bereid met langkorrelrijst, tomaten, chilipepers, uien, kruiden en soms andere groenten en/of vlees in één pan, hoewel de ingrediënten en bereidingswijzen per regio verschillen. De oorsprong van het gerecht ligt in Senegal. Lekker met een frisse groene salade.

Afrikaanse jollof met venkel en sardientjes

4 porties · Bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten
1 venkel, in reepjes gesneden
2 uien
2 teentjes knoflook
2 rode pepers, fijngesneden of wat vloeibare chili (flesje)
1 el olie uit het sardineblikje
1 l warme groentebouillon
400 g tomaten, in stukjes
300 g basmatirijst
2 blikjes sardientjes op olijfolie met citroen
2 takjes rozemarijn
1 el kerriepoeder
1 tl anijszaad
1 citroen
handje basilicumblaadjes

Bereiding
1. Giet de olie uit de blikjes met sardientjes in een kommetje. Pel en snipper de ui, en hak de knoflook fijn. Fruit dit al omscheppend op een laag vuur in een beetje sardine-olie totdat de ui glazig ziet. Snij de rode pepers in dunne ringetjes en voeg de tomatenstukjes toe aan ui en knoflook en bak deze 5 minuten mee. Voeg dan rozemarijn, kerriepoeder en anijszaad toe en smoor met het deksel op de pan een minuutje of 5.
2. Voeg de rijst toe. Roer het geheel 2 minuten door elkaar totdat de korrels glazig zijn. Blus het mengsel af met een soeplepel bouillon. Laat de rijst het vocht helemaal opnemen. Schep steeds een soeplepel bouillon bij de rijst, blijf roeren en wacht tot het vocht opgenomen is. Herhaal deze stap, totdat de jollof beetgaar en smeuïg is.
3. Haal de sardientjes uit het blikje en verwijder de graatjes. Bak de reepjes venkel even in wat olie. Voeg de sardientjes toe en warm even mee. Schep tot slot venkel en sardientjes op de jollofrijst en bestrooi met blaadjes basilicum. Leg er partjes citroen bij.

Indiase lavendelkulfi met meloen

6-8 porties · Bereidingstijd 15 minuten + 1 nacht wachttijd

Ingrediënten
300 ml volle melk of rijstmelk (vegan)
200 g (amandel)slagroom
250 ml gecondenseerde kokosmelk
(evt. 1 tl rozenwater)
2 el lavendelbloemen
2 el maïzena of rijstmeel met een paar el water tot een papje geroerd
6-8 kleine glaasjes, bakjes of ijslollyvormpjes
2 mango's, nectarines, meloen of ander zomerfruit

Bereiding
1. Doe de melk, room en de gecondenseerde melk in een steelpan met de lavendelbloempjes. Laat al roerend langzaam inkoken tot de helft.
2. Zeef het mengsel om de lavendel te verwijderen, schenk terug in de pan, breng aan de kook en voeg het maïzenamengsel toe. Verwarm zachtjes tot het mengsel iets dikker wordt. Druppel er eventueel nog wat rozenwater in. Laat even afkoelen en schenk dan in kleine ijsvormpjes of papieren ijskartons.
3. Bekleed de vormpjes met wat folie en prik er een ijsstokje in. Je kunt het natuurlijk ook zonder stokje invriezen. Zet zo een nachtje in de vriezer. Om ze makkelijk los te maken uit de vormpjes, kun je de vormpjes of bekertjes even in warm water dompelen.
4. Leg gesneden fruit op een bordje en leg de ijsjes erbij. Of stort de ijsjes zonder stokje op een bordje en leg er wat fruit bij.

Turkse spiesjes met biet, perzik en haloumi

4 porties · Bereidingstijd 45 minuten

Ingrediënten
4 rode of gele bieten
2 perziken
paar takjes tijm
1 teen knoflook, fijngehakt
$^1/_2$ tl oregano
1 el olijfolie
naar behoefte zout en peper
1 blok haloumi
handvol basilicumblaadjes
balsamico crema
gehakte hazelnoten

Bereiding
1. Snij de perzik zonder pit in partjes en de haloumi in blokjes van ongeveer dezelfde grootte. Verwarm de oven voor op 160°C.
2. Schil de bieten en snij deze vervolgens in partjes. Meng goed met de tijm, knoflook, oregano en olijfolie. Leg ze in een braadslede en rooster in de oven voor 25-30 minuten.
3. Breng op smaak met zout en peper en laat afkoelen.
4. Rijg een bietje aan een spiesje met een dubbelgevouwen blaadje basilicum, perzikpartje en blokje haloumi en weer een blaadje basilicum om en om aan de spiesjes, eindig met een bietje.
5. Rooster ze boven een vuurtje op de bbq of in de grillpan bij slecht weer. Leg op een schaal als ze mooie grillstreepjes hebben.
6. Besprenkel de spiesen met balsamico crema en strooi er de gehakte hazelnoten over.

Kijk hier voor meer inspirerende recepten

Odin.nl/recepten

Zomerse cosmetica zonder zorgen

Het is zomer en de zon schijnt! Je geniet van het weer in Nederland of gaat misschien wel binnenkort op vakantie. Op deze zonovergoten dagen horen een goede zonnebrand, een nieuwe kleur op je nagels en een gladde, zachte huid er voor veel mensen bij. Maar hoe gezond zijn de producten die je gebruikt eigenlijk voor jou én voor het milieu? Want veel cosmeticaproducten blijken microplastics en andere schadelijke chemische stoffen te bevatten. Goed nieuws: steeds meer merken bieden natuurlijke alternatieven die vriendelijk zijn voor mens én planeet. **Door Yvet Dikken**

Pas op voor de zon!

De zon op je huid is heerlijk, maar ook verraderlijk. Tijd om je verantwoord in te smeren dus en je huid te beschermen tegen ultraviolette straling. Veel reguliere zonnebrandcrème bevat chemische filters zoals oxybenzone en octinoxaat, die schadelijk zijn voor zowel je huid als het zeeleven. Tijdens het zwemmen belanden deze stoffen in zee, waar ze koraalriffen aantasten. Ook microplastics, vaak toegevoegd voor waterbestendigheid, dragen bij aan de vervuiling van onze oceanen. Wil je jezelf én de natuur beschermen? Kies dan voor een natuurlijke zonnebrand met minerale filters, zoals de Sun Spray van Acorelle. Deze blijft op je huid zitten, werkt direct, bevat geen microplastics en is veilig voor het zeeleven.

Vrolijk kleurtje

De zomer is voor velen hét moment om hun nagels te laten stralen met een frisse, vrolijke kleur. Reguliere nagellakken bevatten vaak schadelijke stoffen zoals formaldehyde, tolueen en microplastics. Naast dat nagellak van je nagels afbrokkelt waardoor deze stoffen in de natuur komen, kunnen deze chemicaliën ook langzaam in je bloedbaan terecht komen, al is dit wel in extreem kleine hoeveelheden. Gelukkig zijn ook hier steeds meer natuurlijke alternatieven voor. Nagellakken, zoals die van Kia Charlotta, bevatten tot wel 87% natuurlijke ingrediënten en zijn microplastics- en dierproefvrij.

Een zachte huid

Scrubben is heerlijk om je huid zacht en stralend te maken, maar niet elke scrub is even onschuldig. Veel varianten bevatten (ook weer) microplastics: minuscule plastic bolletjes die zorgen voor het scrubeffect, maar die niet afbreekbaar zijn. Ze spoelen via het doucheputje zo de natuur in, waar ze schade aanrichten aan dieren en ecosystemen. Gelukkig bestaan er genoeg scrubs zonder plastic, bijvoorbeeld op basis van suiker, zout of zelfs gemalen koffie. Die geven hetzelfde resultaat, maar zonder onzichtbare vervuiling. Let bij aankoop op ingrediënten als polyethyleen of polypropyleen, die wil je liever vermijden. Probeer bijvoorbeeld eens de koffiescrub van Werfzeep.

Door bewust te kiezen kun je deze zomer dus volop genieten van de zon, met je nagels in de mooiste kleuren en een heerlijk zachte huid, zonder je zorgen te maken over schadelijke stoffen!

Diversiteit als kracht: het succesverhaal van Mixblik

Inspirerend, kleurrijk en lekker zijn eigenlijk allemaal understatements als beschrijving van Mixblik, het Rotterdamse bedrijf dat door twee vrouwen wordt gerund. Sinds de oprichting in 2021 is Mixblik niet alleen een plek waar met liefde ambachtelijke maaltijden in blik worden bereid, maar ook een plek waar vrouwen nieuwe vaardigheden leren en zich persoonlijk ontwikkelen. De verschillende culturen, persoonlijke verhalen en het duurzame karakter maken Mixblik op z'n zachtst gezegd enorm boeiend. We geven je graag een blik achter de schermen. **Door Stefan Vink**

Ontstaan
Oprichters Esther van der Hoeven en Iris van Beers zagen vanuit hun banen in het maatschappelijke werkveld dat een grote groep vrouwen, vaak als vluchteling naar Nederland gekomen, aansluiting miste op de arbeidsmarkt. De inburgering schoot geregeld tekort, waardoor de afstand tot de arbeidsmarkt alleen maar groter werd. Esther en Iris wilden daar graag verandering in brengen. Het doel was helder: sociale én blijvende impact maken met vrouwen die weinig kansen hebben gehad. Zo ontstond Mixblik als sociale onderneming. Een plek waar de afstand tot de arbeidsmarkt wordt verkleind en vrouwen creatief en procesmatig aan de slag gaan met hun gedeelde passie: koken.

Diversiteit als kracht
De diversiteit binnen Mixblik spat ervan af. Het is een werelds geheel met vrouwen uit Eritrea, Somalië, Vietnam, Syrië, Congo, Saoedi-Arabië, Senegal en Nederland. Elke vrouw brengt haar eigen cultuur, kwaliteiten en energie met zich mee. Om de vrouwen dichterbij een betaalde baan en zelfstandige toekomst te helpen, volgen ze het leerwerktraject. Zij leren van de vaste productiemedewerkers die ook ooit in het leerwerktraject begonnen zijn. Tijdens het twee jaar durende traject krijgen ze onder andere Nederlandse taal- en HACCP-lessen en behalen ze productiecertificaten. Daarnaast wordt er samen met een maatschappelijk werker gekeken naar de overige wensen van de vrouwen. Voor de een betekent dat rekenles, voor een ander huiswerkbegeleiding bij een mbo-opleiding.

Zelf doen, samen groeien
Bij Mixblik wordt er zoveel mogelijk zelf gedaan. Naast het koken zijn de vrouwen betrokken bij het volledige productieproces, wat hen de kans geeft om uiteenlopende vaardigheden te ontwikkelen. Denk daarbij aan het bedienen van machines, het bijhouden van de administratie en natuurlijk de productontwikkeling zelf. Eens per week koken de vrouwen in de lunchkantine van W70 in Rotterdam en daar ontstaan vaak ook de leukste ideeën. Wanneer een recept gereed is voor productie, denken de vrouwen ook mee over de vormgeving via een gezamenlijk moodboard. Kleurrijke persoonlijkheden zorgen immers voor kleurrijke verpakkingen.

Voorbeeldrol
Mixblik inspireert, wat blijkt uit de verschillende grote bedrijven en overheden die op bezoek zijn geweest om kennis op te doen op het gebied van inclusie, integratie en werkondersteuning. Naast hun sociale missie speelt duurzaamheid ook een belangrijke rol. Zo zijn de ingrediënten die ze gebruiken seizoensgebonden, worden ze zo veel mogelijk lokaal geproduceerd en zijn ze bij voorkeur biologisch. De keuze voor blik als verpakkingsmateriaal is logisch: het is licht, sterk, volledig recyclebaar én zorgt ervoor dat de maaltijden lang houdbaar blijven.

Proef het zelf
Het harde werken van de vrouwen komt uiteindelijk allemaal samen in een blikje dat super makkelijk te bereiden is. Bekende gerechten zijn bijvoorbeeld Shakshuka, Linzenstoof en Hummus. Minder bekend, maar absoluut het proberen waard zijn de Silsi uit Eritrea en de Mafe-pindastoof uit West-Afrika. De gerechten zijn enorm smaakvol en ook eenvoudig te combineren met verschillende componenten zoals rijst, brood, vlees/vis (-vervangers) en lokale groenten van het seizoen. De verborgen parel is echter Gele Pesi, een Surinaamse erwtensoep. Dit blikje wordt pas later dit jaar geïntroduceerd, dus houd de schappen goed in de gaten!

De lekkerste producten voor de zomer

1

3

4

2

1 Cari Chay Kokossoep (Mixblik)
Mixbliks wereldgerechten, zoals deze Vietnamese kokossoep, worden in hun eigen fabriek in Rotterdam gekookt en ingeblikt door vrouwen die werken binnen een leerwerktraject.

2 Lifebars (Lifegood)
De LifeBars van Lifefood zijn 100% biologisch, plantaardig en vrij van gluten, lactose en toegevoegde suikers. Dat maakt ze een verantwoorde, smaakvolle snack. Handig om mee te nemen tijdens een wandeling of onderweg op de fiets.

3 Aardbeien
Wist je dat gangbare aardbeien tot wel 12 verschillende bestrijdingsmiddelen en zelfs PFAS-pesticiden kunnen bevatten? Bij Odin vind je zomerkoninkjes zonder chemische bestrijdingsmiddelen. Dat smaakt nog beter!

4 Seaveg crisps (Clearspring)
Een heerlijk knapperige snack. Biologische nori wordt kort geroosterd en licht gezouten voor een unieke umami-smaak. Perfect als snack voor onderweg, bij ramen, rijst of over een frisse salade.

5

6

7

5 Fonio pannenkoekenmix (Solange's Cuisine)
Fonio is een eeuwenoud, glutenvrij graan uit West-Afrika. Voedzaam, duurzaam, snelgroeiend, en nu in een verrassend lekkere pannenkoekenmix van Solange's Cuisine.

6 Zeeuwsche zoute
Het zeezout van Zeeuwsche Zoute is het enige zeezout uit Nederland dat duurzaam wordt gewonnen uit gefilterd Oosterscheldewater. Met de hand geoogst en gemaakt met aandacht voor mens, natuur en smaak.

7 Pindakaas (Nieuwe Band)
Nieuwe Band-pindakaas bestaat uit niets anders dan pinda's en een beetje zeezout. Hij is niet alleen heerlijk om op je brood te smeren, maar ook om pindasaus mee te maken of zelfs koekjes mee te bakken.

Met *plezier* gemaakt door

Daphne

Eva

Janneke

Mari

Mira

Stefan

Yvet

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

Redactie
Daphne Verkouteren, Eva Brave, Janneke Meijer, Mari den Hartog (eindredactie), Mira Pasveer (hoofdredactie), Stefan Vink en Yvet Dikken.

Vormgeving
Eva Brave, Yildau ter Beek (Dens Grafische Producties).

Met medewerking van
Merle Koomans van den Dries.

Foto's & illustraties
Stefan Vink cover, p 18. Mari den Hartog: p 2, 10, 12, 13. Janneke Meijer: p. 3, 14, 15, 16, 17, 24. Mixblik: p 3, 20. Getty Images: p 4, 5, 22, 23. Shutterstock: 8, 9.

Uitgever
Odin. Oplage: 25.000.

Voor meer info
www.odin.nl
0345-575154
info@odin.nl.

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

Word vriend van de Odin-boerderij

Meer informatie en/of vriend worden?

Meer diversiteit in groenterassen en onafhankelijkheid van grote agrotechbedrijven. Daar werkt onze biodynamische boerderij De Beersche Hoeve aan. Door zaadvaste veredeling ontwikkelen we nieuwe groenterassen zonder patenten, die boeren zelf verder kunnen veredelen.

Deze veredelingsprojecten zijn kostbaar.
Steun jij onze boerderij ook voor €2 per maand?

demeter

8 718182 795462 >