

Odin

lentemagazine 2019

Ontdekken

"Laten zien dat het anders kan" Emanuelle Vos

Leer meer over de honingbij

"Grond is een levend organisme" biodynamische tuinderij Land en Boschzigt

biologische foodcoop

Odin



Odin is de grootste biologische foodcoop van Nederland. De coöperatie is eigendom van 8.500 leden en het aantal groeit snel. Leden betalen maandelijks een bijdrage en krijgen daarvoor ledenvoordeel. Odin leden hebben inspraak in het beleid van de coöperatie via de ledenraad. Odin heeft 23 winkels, een groothandel (met distributiecentra in Marum en Geldermalsen) en een bezorgdienst. Daarnaast heeft de coöperatie een eigen imkerij en boerderij. Alles 100 % biologisch en het liefst biodynamisch.

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

Redactie: Rosanne Boas, David Egelmeers (eindredactie), Mari den Hartog (hoofredactie), Marina de Smit, Welmoed Wijma.

Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga).

Met medewerking van: Muriel Bakker, Fiep van Bodegom, Merle Koomans van den Dries (Odin), Janneke Meijer (Odin) en Jos Willemse (Odin Imker).

Lente 2019

<i>Ontdek de honingbij</i>	4
<i>In gesprek met Sascha van Breukelen van LandschappenNL</i>	8
<i>Op ontdekking bij biodynamische tuinderij Land en Boschzigt</i>	10
<i>Fiep in gesprek met Emanuelle en Laurien</i>	12
<i>Thuiskomen bij Hof van Moeder Aarde</i>	16
<i>Koken met Janneke</i>	20
<i>Ontdekken en waarnemen, de mooiste producten</i>	22
<i>Recept</i>	24

Ontdekken

Ontdekken. Ik ben er persoonlijk dol op. Er valt immers altijd iets te ontdekken. Door goed te kijken, door te luisteren, door te proeven. Het begint met nieuwsgierig zijn. Open staan voor wat er om je heen gebeurt. Wat doen andere mensen, wat drijft ze. Hoe kijken ze naar de wereld om hen heen. Wat zie ik zelf. Ruik ik.

Ik ben steeds weer verrast over hoeveel werelden er wel niet zijn op deze wereld. In dit magazine gaan er weer een paar voor ons open. Wel allemaal met een relatie tot onze dagelijkse voeding en leefomgeving, alleen vanuit verschillende invalshoeken.

Neem de wereld van de bij. Probeer je eens voor te stellen dat je een bij bent. Gewoon terwijl je op een terrasje zit, boodschappen doet of onderweg bent. Vlieg eens een rondje om jezelf, snuffel driedimensionaal aan je omgeving of je boodschappenmandje en vraag jezelf af: word ik nu blij van wat ik als bij tegenkom? Een eenvoudige oefening die je ook los kunt laten op andere planten, dieren en mensen.

Ik wens je een mooi ontdekkingsvol voorjaar!



Merle Koomans
van den Dries
directeur Odin



Ontdek de honingbij



door:
Welmoed Wijma

We weten dat ze honing maken en we hebben allemaal wel eens iets gehoord over bloemetjes, bijtjes, nectar en stuifmeel. Maar wat voor soorten bijen zijn er eigenlijk en hoe ziet hun belevingswereld eruit? Hoe wordt bijenwas gemaakt? En wat kunnen we doen om bijen te ondersteunen? Leer hier meer over de honingbij.

Honingbijen zijn sociale bijen

Er zijn wereldwijd zo'n 2.000 soorten bijen. Deze zijn onder te verdelen in solitair levende bijen en sociale bijen. Honingbijen behoren tot de laatste groep. Ze leven samen in bijenkolonies. Dit zijn complexe en toch bijzonder goed georganiseerde gemeenschappen waarin de bijen zeer efficiënt met elkaar samenwerken en communiceren. Alle bijen hebben hun eigen taak in de kolonie en zo zorgen ze er samen voor dat er honing gemaakt wordt, er nieuwe bijen geboren en gevoed worden, de bijenkast schoon blijft en nog veel meer.

De koningin-moeder

De koningin, ook wel moeder genoemd, zorgt voor het voortbestaan van de kolonie. Dit doet ze vooral door eitjes te leggen, waar nieuwe bijen uit ontstaan. Ze kan er wel 2000 per dag leggen. De koningin heeft haar eigen 'hofstaat' in de kolonie. Als ze zich onder haar bijenvolk begeeft, wordt ze altijd omringd door een aantal vrouwtjesbijen die haar voortdurend schoonpoetsen, verzorgen en de uitwerpselen opruimen die ze onderweg laat vallen. Dat de koningin zich regelmatig onder haar onderdanen begeeft, is belangrijk voor de kolonie. Tijdens de wandeling scheidt ze feromonen uit, waardoor de bijen rustig worden en zich met elkaar verbonden voelen.

Werksters, de bezige bijtjes

Alle andere vrouwtjesbijen zijn de werksters. Ze heten niet voor niks zo, ze doen echt al het werk in de bijenkolonie. In de lente en zomer, zodra de temperatuur rond de 10 graden Celsius komt en er van alles gaat bloeien, gaan ze nectar en stuifmeel verzamelen om honing van te maken. Niet alle werksters vliegen er op uit. Naast de zogenaamde 'haalbijen' en 'speurbijen' zijn er bijvoorbeeld ook 'huisbijen', die thuisblijven om de boel schoon te houden en de larven te voeden.

Darren, de ongebonden bijtjes

Darren zijn mannetjesbijen. Zij halen geen nectar of stuifmeel op, maar zorgen ervoor dat het 'genetisch materiaal' verspreid wordt, zoals dat zo mooi heet: ze bevruchten de koningin. Darren worden gevoed door de werksters en zijn niet gebonden aan hun eigen kolonie; ze zijn ook bij andere bijenvolken welkom. Dit in tegenstelling tot de werksters, die altijd bij hun eigen koningin blijven en niet naar andere bijenvolken gaan.

Hoe ontstaat een (nieuw) bijenvolk?

Omdat er in de winter allemaal nieuwe bijen zijn geboren en er weer nieuw voedsel binnenkomt, wordt de bijenkast in het voorjaar te klein. De koningin en de helft van de bijen vliegen uit en strijken in de buurt ►

Samenstelling bijenvolk

Koningin



Dar



Werkster



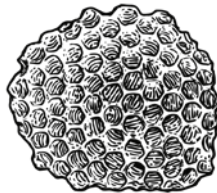
Aantal per kolonie:	1 tot enkele	honderden - duizenden	tienduizenden
Lengte:	20 - 25 mm	15 - 17 mm	12 - 14 mm
Levensduur:	5 - 6 jaar	12 - 90 dagen	6 weken - 6 maanden

neer, om daar een nieuwe kolonie te stichten. Een prachtig gezicht, als je het geluk hebt om het eens te zien. Zo'n zwerm is een dichte wolk bijen van wel 15 meter in doorsnee. Zij strijken dan neer in de vorm van een tros. Een imker kan deze bijentros makkelijk vangen door ze in een korf te scheppen; de zogenaamde 'kieps'. De imker doet dit volk dan weer in een lege kast.



Bijenwas

Zodra een zwerm een nieuwe kast heeft, gaan de bijen meteen nieuwe raten bouwen. Die hebben ze nodig om hun voedselvoorraden in op te slaan en ook om cellen te bouwen waar de koningin weer eitjes in kan leggen voor de volgende generatie bijen. Bijen zweten zelf de bijenwas uit waarmee zij hun nest bouwen. Ze hebben namelijk acht klieren onder hun lijf die was kunnen uitscheiden. Ze kauwen op deze 'wasplaatjes', mengen er nog andere stoffen doorheen en bouwen met duizenden bijen tegelijkertijd aan die prachtige hagelwitte, zeshoekige cellen. De bijenwas krijgt later pas, na veelvuldig gebruik van de bijen, zijn kenmerkende geel-bruine kleur.



Hoe maken bijen honing?

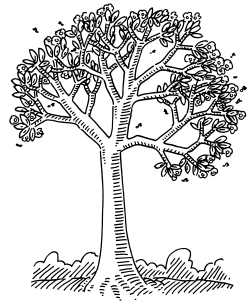
De grondstoffen voor de honing worden eerst verzameld door de 'haalbijen'. Tijdens hun vliegtochten zuigen ze zoveel mogelijk bloemennectar, vruchtensap of honingdauw op. Door hun speeksel worden deze stoffen meteen al verrijkt met enzymen en goede bacteriën en worden ze opgeslagen in de honingmaag. Bij thuiskomst geven ze de verrijkte nectar af aan de huisbijen, die de honing opslaan. Bijen voeden zich met de honing en slaan ook een voorraad op om te kunnen overwinteren. Hoeveel honing er door een imker geoogst wordt, hangt af van de imker. Sommige imkers zullen alleen de hoeveelheid honing oogsten die 'over' is, dus de honing die



de bijen niet nodig hebben om te overleven in de winter. Andere imkers oogsten een bepaald percentage van de honing en vervangen die door suikerwater of siroop, die dan als voedsel dienen voor de bijen.

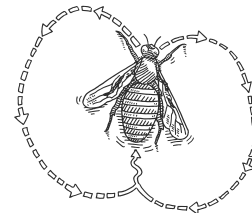
Propolis

De naam 'pro polis' komt uit het Grieks en kan vrij vertaald worden als 'bescherming voor de stad'. Omdat bijen met zovelen in een kleine ruimte verblijven heb je al snel kans dat de kolonie een broeinest van bacteriën wordt. Om dit tegen te gaan maken de bijen propolis, een soort desinfectiemiddel dat een antibacteriële werking heeft. Om het te maken verzamelen ze hars van bomen, mengen dat met bijenwas, doen er nog wat stuifmeel bij en besmeren vervolgens de hele bijenkast ermee: alle randen, kieren en cellen. Ook de ingang smeren ze in met propolis, zodat elke bij automatisch 'zijn voeten veegt' als hij binnenkomt.



Bijendans

Hoe vertelt een speurbij aan de haalbijen waar er stuifmeel te halen valt? Door te dansen! In 1920 ontdekte bijenonderzoeker Karl von Frisch de bijendans. Bij het bestuderen van een bijenkolonie viel het hem op dat de bijen een voedselbron op een bepaalde plek dagenlang niet opmerkten en zodra 1 bij die gevonden had, andere bijen deze ineens ook vonden. Hij ontdekte toen dat een speurbij, zodra die voedsel had gevonden, bij terugkeer in een 8-vormig patroon ging bewegen. De haalbijen volgden deze 'dans' aandachtig door met hun voelsprieten de bewegingen te volgen die de speurbij maakte. Op deze manier kunnen bijen heel nauwkeurig de route naar een voedselbron beschrijven aan hun soortgenoten. Von Frisch ontdekte nog veel meer; er blijken nog 5 andere danspatronen te zijn en de verschillende bijenrassen hebben ook vaak hun eigen 'dialect'. Die ze overigens heel goed van elkaar kunnen verstaan.



Wat is er zo bijzonder aan bijen? We vragen het aan Koos Biesmeijer. Hij doet al 25 jaar onderzoek naar bijen en zet zich al vele jaren in om de biodiversiteit te bevorderen. Ook is hij wetenschappelijk directeur van Naturalis, een van de initiatiefnemers van 'Nederland Zoemt'.



Wat is het interessantste wat je over bijen te weten bent gekomen?

Ik heb lang onderzoek gedaan naar hoe angelloze bijen in de tropen communiceren. Het gaafste van die bijen vind ik dat ze geen leiders hebben zoals wij en dat het hen toch lukt om als eenheid te functioneren, samen de beste bloemen te vinden en zich goed te verdedigen. Hoe ze dat door zelforganisatie voor elkaar krijgen, dat vind ik heel bijzonder.

Wat vind je de leukste eigenschap van een bij?

De meesten van ons denken dat bijen heel goed kunnen zien, omdat bloemen zo mooi zijn. Maar bijen gaan juist heel erg af op geuren. Dat vind ik mooi om te zien, hoe bijen al zigzaggend een bloem vinden en die daarna ook weer terug kunnen vinden, zelfs als die kilometers van het volk weg is. Dat gaat mij zelfs met een gps-systeem nog moeilijk af.

Hoe kunnen we de bijen in Nederland praktisch ondersteunen?

Ik zeg altijd: diersoorten als tijgers en olifanten, die zijn heel moeilijk om praktisch te ondersteunen. Maar bijen, daar kan iedereen wat voor doen. Bijen hebben B&B nodig. Hang een bijenhotel op in je tuin of op je balkon en plant zo veel mogelijk planten en bloemen waar bijen wat aan hebben. Steun je gemeente in wat ze ondernemen op dit gebied.

Wat moeten we vooral niet doen?

Gebruik geen bestrijdingsmiddelen in je tuin, koop geen bloemen of planten die met veel bestrijdingsmiddelen geteeld zijn en kijk goed op de labels wat voor bloemen je eigenlijk koopt. Heel veel bloemen bevatten helemaal geen nectar of stuifmeel en daar hebben bijen niks aan.



Opwarmen

Bijen kunnen niet vliegen als hun spieren nog koud zijn. Daarom warmen ze zich eerst op. Dat doen ze door hun vliegspieren te laten trillen. Deze spieren kunnen ze afzonderlijk aansturen, want hun vleugels blijven hierbij helemaal stil hangen. Hier krijgen ze het lekker warm van. En de rest van de kolonie ook, want met hetzelfde mechanisme houden ze ook de bijenkast warm in de winter.

Driedimensionaal ruiken

Bijen kunnen ongelooflijk goed ruiken. Ze gebruiken hun reukzintuig om zich te oriënteren in de ruimte. Omdat ze heel nauwkeurig de verdeling van de geuren over een voorwerp kunnen waarnemen, ruiken ze als het ware 'driedimensionaal'. Hierbij maken ze gebruik van hun antennes door deze actief in een richting te bewegen. Hun reukorgaan is dus gekoppeld aan de

tastzintuigen van de antennes. Bij mensen is dit anders: ons reukorgaan is gekoppeld aan het smaakorgaan.

Bloementrouw

Honingbijen zijn bloemvast. Dit in tegenstelling tot wilde bijen, die van de ene bloemsoort naar de andere vliegen. Dankzij die bloementrouw kunnen imkers verschillende soorten honing oogsten. Als een imker lindehoning wil, zet hij een bijenkast neer in de buurt van de lindebomen zodra deze beginnen te bloeien. De bijen zullen dan, zolang de linde bloeit, alleen op de lindebloesem vliegen. Zodra de bloeiperiode voorbij is, haalt de imker het raam met de honingraten eruit en voilà, hij heeft lindehoning. Daarna verplaatst hij zijn kasten weer naar een andere plek, waar een nieuwe bloemsoort bloeit.

INSECTE

Insectenhotel

In dit voornamelijk gestructureerd hotel zijn vele mogelijkheden om insecten te huisvesten. Deze worden mogelijk gemaakt door de in het hotel aanwezige verschillende soorten hout en de verschillende soorten insecten die erin kunnen wonen.

De insecten die in het hotel wonen hebben allemaal een ander doel. Ze hebben allemaal een ander doel. Ze hebben allemaal een ander doel. Ze hebben allemaal een ander doel.

Niet de pinguïn is het enige wat erin kan wonen. Het is ook de pinguïn. Het is ook de pinguïn. Het is ook de pinguïn. Het is ook de pinguïn.

"Landschap is een
deel van je identiteit"

In gesprek met Sascha van Breukelen van LandschappenNL



door:
Mari den Hartog

Word jij soms ook zo geraakt door een landschap? En wist je dat hoe ons landschap eruitziet voor een groot deel wordt bepaald door 20 landschapsorganisaties met samen ruim 300.000 donateurs? LandschappenNL is de koepelorganisatie hiervan en één van de initiatiefnemers van Nederland Zoemt, een grote wilde bijencoalitie die wordt ondersteund door Odin. Ik spreek met Sascha van Breukelen van LandschappenNL over landschap, mens en natuur. En over bijen!

Sascha, jullie zijn experts op het gebied van landschappen. Wanneer vinden mensen een landschap eigenlijk mooi?

“Als je in het woordenboek kijkt dan is een deel van de definitie van een landschap ‘kijken’. Kijken naar wat je om je heen ziet. Mensen verbinden zich vaak met de regio waar ze vandaan komen en wat ze daarin zien. Ik kom uit het veenweidegebied, dus ik ben van de slootjes, de boomgaarden, van weilanden met koeien. Dat is een deel van mijn identiteit. Dat voelt prettig en dat vind ik mooi.”

En wanneer vinden jullie een landschap mooi?

“Voor een mooi landschap is het belangrijk rekening te houden met elementen die in een specifiek landschap thuishoren. Denk aan houtwallen tussen weilanden, met struiken en halfhoge bomen. Die vormen een schuilplaats voor veel dieren. Wanneer dit soort elementen weer een plek krijgen in een landschap, wordt het ecologisch rijker. Maar ook de geschiedenis van een gebied is belangrijk. Ons landschap heeft veel te vertellen over het verleden en dat moet je niet uitwissen. En dan is er nog de belevingswaarde, want je wil er ook kunnen wandelen en ontdekken. Daar zetten wij ons voor in”.

Jullie zijn ook mede-initiatiefnemer van Nederland Zoemt. Wat is dat?

“Met Nederland Zoemt komen we op voor

de wilde bijen. We hebben meer dan 300 plekken voor wilde bijen gecreëerd, waar ze voedsel en nestelgelegenheid kunnen vinden. En we hebben natuurlijk de Nationale Bijentelling op 13 en 14 april en de Bijenwerkdag. Daarnaast steunen we allerlei initiatieven die wilde bijen helpen. Op Nederlandzoemt.nl kun je zien welke initiatieven er in jouw buurt zijn of zelf een initiatief melden.

Een belangrijke partner voor Nederland Zoemt zijn de gemeenten. Zij beheren veel van ons openbare groen. Ik zou zeggen: daag je eigen gemeente uit om mee te doen en zich in te zetten voor de wilde bij!”

Hoe zien jullie het belang van biologische landbouw voor het landschap?

“Biologische landbouw heeft een andere verhouding tot de natuur en de bodem dan reguliere landbouw. Ik ben geen landbouwexpert, maar ik denk dat het belangrijk is dat we ook als producenten op een andere manier omgaan met onze omgeving. Dus lijkt het me heel logisch om biologische boeren de ruimte te geven. Nederland is de 2^e exporteur van landbouwproducten in de wereld. Misschien moeten we dat wel helemaal niet willen. Dat zijn vragen die ik ook niet kan beantwoorden, maar die we wel kunnen overdenken.”

“Ik realiseerde me niet wat voor eetbaars er om me heen groeit” Lees de rest van dit interview op Odin.nl.



Over Sascha van Breukelen

Sascha (49) heeft veel kennis van planten. Dit dankt ze aan haar ouders die een tuincentrum hadden en een hoveniersbedrijf. Sascha woont in de wijk Lombok in Utrecht, waar ze zich samen met medebewoners inzet voor een ecologisch beheer van de omgeving. Sascha is getrouwd en heeft 2 kinderen.



"De grond is een levend organisme
waar we goed voor moeten zorgen"

Op ontdekking bij biodynamische tuinderij Land en Boschzigt



door:
Muriël Bakker

Het is een stralende lentedag wanneer ik op bezoek ga bij biodynamische tuinderij Land en Boschzigt in 's-Graveland, in de buurt van Hilversum.

Het bedrijf lijkt te ontwaken uit haar winterslaap. Het land is net geploegd en in de kas staat de eerste paksoy. "De zandachtige grond en de beschutte ligging is uitermate geschikt voor de teelt van fijne gewassen zoals wortels, bonen en kruiden. De eerste vroege sla en raapstelen komen er binnenkort alweer aan", zegt Sissie.

Ik heb afgesproken met Sijmen en Sissie die sinds 1978 op de boerderij wonen en werken, om het met hen te hebben over wat biodynamische landbouw is.

"Toen we hier net kwamen wist ik weinig over dit onderwerp", vertelt Sijmen. "Wat ik wel wist was dat ik op het land wilde werken. Hier kreeg ik de kans om te leren in de praktijk. Daarnaast ben ik de deeltijdopleiding biodynamische landbouw gaan volgen."

In de biodynamische landbouw staat de bodem centraal. Alles is er op gericht deze zo vruchtbaar mogelijk te maken. Waarom is dit belangrijk?

"Een gezonde bodem met een rijke humuslaag is een basisvoorwaarde om gezonde en vitale voeding te kunnen telen", aldus Sissie. "De grond is een levend organisme waar we goed voor moeten zorgen. Door toevoeging van mest en compost, en het gebruik van preparaten proberen we dit te realiseren."

Een gewas wordt maar eens in de paar jaar op hetzelfde stuk grond geteeld. Wat is de reden hiervoor?

"Door teeltwisseling voorkom je dat de bodem uitgeput of verzwakt raakt. Ook dit helpt weer om de vruchtbaarheid van de bodem te behouden en te verbeteren."

Een biodynamische boerderij is in principe een gemengd bedrijf waarbij wordt gestreefd naar een gesloten kringloop. Welke rol spelen dieren hierin?

"Ze zijn een onmisbaar onderdeel, met name omdat ze voor de mest zorgen", zegt Sijmen. "De dieren worden gevoed met gewassen die op het bedrijf groeien en de

mest wordt samen met teeltafval tot compost verwerkt. Er is respect voor de karakters en eigenschappen van elk dier. Koeien behouden de horens, kippen behouden hun snavels. Daarnaast zorgen we voor voldoende leefruimte, zowel binnen als buiten."

Uniek is het gebruik van preparaten. Kun je hier iets meer over vertellen?

"Het is duidelijk dat bijzondere kosmische krachten een rol spelen in de natuur. Het gebruik van preparaten is bedoeld om deze onzichtbare krachten te ondersteunen", legt Sijmen uit. "De werking is moeilijk te doorgronden omdat het om een ander, minder zichtbaar stuk van de natuur gaat. Maar ik geloof sterk in deze levenskrachten en energie. In deze zelfde ongrijpbare lijn schaal ik ook de preparaten in."

Hoe worden de preparaten gemaakt?

"Er zijn verschillende preparaten. In principe worden er dierlijke en plantaardige delen zoals koemest, planten en kristal samengevoegd en in een koehoorn enkele maanden onder de grond bewaard. Vervolgens wordt dit over het land of de gewassen uitgespoten of aan compost toegevoegd." ►



Over Sijmen en Sissie

Sijmen Brandsma (65) en Sissie Haijtema (67) leerden elkaar begin jaren zeventig kennen. Na het afronden van hun studie vertrokken ze samen naar Schotland om te werken op een biodynamische zorgboerderij, waar zij voor het eerst kennis maakten met deze vorm van landbouw. Nadat zij terugkeerden naar Nederland kwamen zij terecht op Land en Boschzigt, waar ze inmiddels ruim veertig jaar wonen en werken. Ze hebben twee volwassen dochters en zes kleinkinderen. Meer informatie op www.landenboschzigt.nl.

Wat vinden jullie het mooiste aan een biodynamisch bedrijf?

"Door de gesloten kringloop komt alles hier samen. Mens, dier en aarde. Maar ook met de invloed van de kosmos wordt rekening gehouden. Hierdoor ontstaat er een bijzondere dynamiek waar ik me steeds weer over verbaas. Het maakt een bedrijf levend en compleet."

Al sinds 1947 wordt er op Land en Boschzigt biodynamisch geteeld. Dit maakt het een van de oudste biodynamische bedrijven van Nederland.

"In eerste instantie was het de moestuin voor het naastgelegen antroposofische conferentieoord, bedoeld om de bezoekers gerechten uit eigen tuin te serveren. Al snel zijn we dingen anders aan gaan pakken en ons meer gaan richten op de groothandel", vertelt Sijmen. "Toen Odin in de jaren negentig met de groente-abonnementen begon konden we opschalen en professioneler worden. De afzetzekerheid zorgde voor stabiliteit en creëerde ruimte om te groeien. Dit was belangrijk, niet alleen voor ons maar voor de gehele branche."

Tegenwoordig leveren jullie niet meer aan groothandels maar worden alle producten direct aan de consument verkocht.

"We zijn ons steeds meer gaan bezighouden met onze eigen afzetkanalen. De extra schakels van groothandel en winkels zijn verdwenen waardoor de consument nog meer verbonden is met het bedrijf", zegt Sissie. "De kringloop wordt zo nog meer gesloten en de boerderij heeft haar centrale plek in de gemeenschap teruggekregen. We hebben een gezamenlijk belang bij gezonde voeding, waar we hier samen aan werken."

Het grootste deel van de producten wordt via oogstaandelen verkocht. Wat houdt dit precies in?

"Met een oogstaandeel kun je voor een vast bedrag per jaar gedurende 30 tot 35 weken zelf verse producten oogsten" legt Sissie uit. "Ook zonder oogstaandeel kun je terecht in onze boerderijwinkel, dat een compleet assortiment heeft."

Land en Boschzigt is tevens een zorgboerderij, met horeca en een wijngaard.

"Het bedrijf is altijd een zorgboerderij geweest. Tegenwoordig werken hier vijftien mensen met een beperking", vertelt Sijmen. "In 2000 zijn we een biodynamische wijngaard begonnen. Het wordt gerund met de hulp van enthousiaste vrijwilligers. Sinds 2008 hebben we ieder jaar een heerlijke witte wijn die we in de winkel verkopen. In proeflokaal De Serre kunnen mensen terecht voor een kop koffie of uitgebreide lunch. Het wordt door een externe partij uitgebaat en is een mooie aanvulling voor het bedrijf."

Sissie is inmiddels met pensioen en op termijn wil ook Sijmen stoppen met de dagelijkse werkzaamheden.

"Voorlopig zullen we betrokken blijven, ook omdat we hier in principe willen blijven wonen", zegt Sissie. "Het bedrijf bestaat al zolang. Hopelijk kunnen volgende generaties het werk met net zoveel passie en toewijding voortzetten zodat het nog vele jaren kan blijven voortbestaan."





“In biodynamische landbouw is er respect
voor alle eigenschappen van elk dier”



“Beter
een goed
voorbeeld
dan een
wijzend
vingertje”

Fiep in gesprek met Emanuelle en Laurien



door:
Fiep van
Bodegom

In het Odin filiaal in Amsterdam, op de Czaar Peterstraat, sprak ik met twee enthousiaste vrouwen die de coöperatie een warm hart toedragen. Emanuelle Vos, lid van Odin, dj en influencer en Laurien Kortenhorst, manager van de Amsterdamse winkels, vertellen over het plezier en belang van gezond en duurzaam eten. En hoe makkelijk dat is met de producten van Odin.

Laurien: “Hoi, Emanuelle, vertel eens wat meer over jezelf en hoe je interesse in biologische voeding begon.”

Emanuelle: “Ruim tien jaar geleden begon ik me in voeding te verdiepen. Ik deed toen iets dat sportvasten heet, ik zou dat nu niemand meer aanraden, maar dat was wel het begin voor mij. Ik kreeg toen namelijk een menu, voor een week ofzo, waar allemaal ingrediënten en producten op stonden die voor mij niet vanzelfsprekend waren. Thuis aten wij witbrood met leverworst. Opeens werd dat volkorenbrood en groentesap. Zoveel dingen die ik zonder nadenken at bleken niet waardevol te zijn voor mijn lichaam.”

Laurien: “Best gek, dat we niet altijd doorhebben dat voedsel ook waardevol moet zijn voor je lichaam in plaats van dat het alleen de maag vult.”

Emanuelle: “Precies. Ik wist toen niet dat het zo belangrijk was om echt te kiezen voor datgene wat je voedt. Toen ik op mijn achttiende op mezelf ging wonen in Amsterdam had ik wat meer geld en dat ging meteen naar gezonde voeding. De eerste keer dat ik havermout maakte, dat weet ik nog goed, at ik het met alleen water en fruit. Dat is niet heel spannend als je veel zoet gewend bent. Nu verwarm ik havermout met een beetje kokosrasp, een hint van kokosbloesemsiroep en een beetje zout. Met verse vruchten en hennepzaad erbij, weet

je niet wat je proeft. Dat is een wereld van verschil. Maar acht jaar terug wist ik dat nog niet.”

Laurien: “Zie je daar nu een rol voor jezelf weggelegd? Anderen informeren?”

Emanuelle: “Ja zeker. In de muziek- en modewereld waar ik in zit, is het heel interessant juist degene te zijn die anders tegen zaken aankijkt. Daar kan ik laten zien dat een duurzame, bewuste levensstijl heel makkelijk, leuk en lekker is. En is biologisch persé duur? Ik vind van niet. Als je lid wordt bij Odin, kun je met ledenvoordeel boodschappen doen. Ook door groente in het seizoen te kopen en te koken met basisgranen hou je het heel goed betaalbaar.”

Fiep: “Hoe zit dat, lid zijn bij Odin, Laurien?”

Laurien: “Als lid draag je vooraf bij in de basiskosten van de winkel. Deze worden dus niet meer in de eindprijs doorberekend. Leden kunnen op deze manier voordelig en volledig biologische boodschappen doen. Daarnaast weet je dat elke uitgegeven euro in de coöperatie blijft en voor goede dingen wordt gebruikt.”

Emanuelle: “Ja en dat vind ik ook zo belangrijk! Sowieso om informatie te krijgen over de producten, hoe ze hier zijn gekomen, welke leveranciers jullie gebruiken. Ik vind dat Odin daar heel erg transparant in is. Transparantie, eerlijkheid vind ik ook ►



Laurien Kortenhorst (links, 1987) werd na haar afstuderen winkel-medewerker bij Odin. Nu leidt ze alle vijf vestigingen in Amsterdam. Bij Odin komen haar interesses voor voeding en duurzaamheid samen. Ze eet flexigan (flexi vegan) en doet naast haar werk aan kickboksen en drummen. Ze woont met haar vriendin in Amsterdam. Emanuelle Vos is DJ en kruidengeneeskundige in opleiding. Ze zet zich in voor een holistische manier van leven en verspreidt al jaren de voordelen van een plantaardig dieet en duurzame mode. Ze heeft een grote passie voor koken en woont samen met vriend en dochter van zeven maanden in Amsterdam. Hou haar Instagram in de gaten, want er komen binnenkort heel veel mooie projecten aan rondom gezonde, biologische voeding en medicinale planten, maar ook muziek (@emanuellevos).

belangrijk tegenover mijn volgers, want door mijn publieke positie heb ik een verantwoordelijkheid waarbij ik focus op duurzaamheid. Ik voel mij echt ambassadeur van Odin. Mijn eerste uitstapje zonder baby na de bevalling, was naar de Odin winkel! Ik word zo blij van de winkel!"

Laurien: "Hoe overtuig je andere mensen van het belang van biologisch eten?"

Emanuelle: "Ik deel mijn kennis en ervaring. Ik kan ze laten proeven hoe het smaakt als ik kook en laten zien hoeveel je veganistisch kan doen. Ik denk dat je mensen het beste een goed voorbeeld kan geven en beter niet met je vingertje kan wijzen. Dat werkt meestal averechts."

Laurien: "Het is zo belangrijk om zelf die reis af te leggen, om te beseffen waarom verantwoorde, gezonde voeding zo belangrijk is. Dan ga je opeens etiketten lezen. En je verdiepen in de herkomst van voeding. Dan besef je dat twee komkommers voor € 1 niet kan. Die komkommers moeten voor dat geld worden gezaaid, geoogst en vervoerd. Wat blijft er dan nog over voor de boer?"

Emanuelle: "Het is zo bizar voor welke prijzen eten in de reguliere supermarkten ligt. De boeren gaan daar echt kapot aan. Daarom denk ik dat het belangrijk is om te laten zien hoe het anders kan."

Laurien: "Ja elke keer als ik een presentatie geef word ik weer geraakt als ik opsom wat we allemaal doen als Odin. We hebben bijvoorbeeld een boerderij waar we aan zaadveredeling doen, om te zorgen dat de variëteiten in planten bewaard blijven. We verkopen nu ook dubbele kiwi's en babyavocado's die anders weggegooid worden omdat ze niet perfect zouden zijn!"

Laurien: "Waarin verschilt Odin ten opzichte van andere (bio) supermarkten?"

Emanuelle: "De kwaliteit is zo hoog bij Odin, zeker bij groente en fruit. Qua assortiment is het soms iets minder ruim dan bij andere winkels, maar daardoor is wel de ruis eruit. Er zijn gewoon geen mindere producten in de winkel."

Fiep: "Hoe ben je verder in je leven met duurzaamheid bezig?"

Emanuelle: "Ik probeer het door te trekken in alles in mijn leven. Met kleding kies ik zoveel mogelijk voor tweedehands. Nu hebben we allemaal spullen nodig voor de baby. Ik probeer dan dingen te vinden die duurzaam geproduceerd worden. Of ik kies voor tweedehands. Met schoonmaakmiddelen, huidverzorging en andere behoeften kies ik voor minder producten, die wel een goede kwaliteit hebben. Ik kies altijd voor de zuivere, plantaardige en biologische optie. Het heeft zo'n groot positief effect om over te stappen naar een geheel plantaardig of gedeeltelijk plantaardig levensstijl. Het zorgt voor de beste omstandigheden voor de dieren, het lichaam en de natuur. Het belangrijkste is om zoveel mogelijk in harmonie te leven met Moeder Aarde."





“Ik denk dat het belangrijk is
te laten zien hoe het anders kan”

Thuiskomen bij Hof van Moeder Aarde



door:
Mari den Hartog

Hof van Moeder Aarde biedt een camping met een groepsaccommodatie, in de Achterhoek bij Neede. Er is een eigen biowinkel met veel producten van Odin. Hof van Moeder Aarde is een coöperatie van 10 mensen die op het terrein wonen en allemaal hun eigen inbreng hebben. Mede-oprichters Marieke Woudhuizen en Harm Koopmans laten ons Hof van Moeder Aarde ontdekken.

Op jullie site staat 'Hier vind je ruimte om thuis te komen bij jezelf en te creëren in verbinding'. Wat betekent dat?

Marieke: "Wij zien het als een beweging: kom eerst thuis bij jezelf (maakt een gebaar naar zichzelf). Van daaruit kun je uitreiken naar buiten en creëren in verbinding (gebaar naar buiten). Persoonlijke ontwikkeling is belangrijk voor ons en voor wat we hier neerzetten."

Harm: "Wij zijn met 10 bewoners die allemaal eigen kwaliteiten hebben. Maar er zijn oneindig meer kwaliteiten. Wij vinden het fijn om mensen die naar ons toekomen uit te nodigen: je mag uitrusten, maar je mag ook mee-creëren. Dus als jij een bepaalde kwaliteit hebt, bijvoorbeeld het organiseren van boswandelingen, schrijf dan op het krijtbord 'morgen een boswandeling' en iedereen die wil mag meedoen."

Marieke: "Maar vakantie houden, rust houden, is ook een talent. Hoeveel mensen kunnen dat!?"

Wat bieden jullie dan aan mensen? Wat kan ik bij jullie komen doen?

Marieke: "We hebben een kleinschalige camping met plek voor wel 100 plaatsen. Maar per saldo hebben we 30 à 40 plaatsen beschikbaar, zodat mensen het gevoel van ruimte hebben. Je kan bij ons ook yurts huren, we hebben een groepsaccommodatie

voor 20 personen, we hebben een cursusruimte die we zelf gebruiken, maar die ook door anderen gehuurd kan worden voor het geven van workshops en cursussen. En we hebben een moestuin en een biowinkel. En een blokhut voor 4 personen in aanbouw."

Harm: "We zitten op een heel rustige plek in de Achterhoek, in Neede, en we merken dat heel veel mensen tegenwoordig de behoefte hebben om even helemaal niks te doen. Even de stilte in te gaan. Sommigen willen echt die stilte in, houden een retraite en hebben geen behoefte aan vermaak. Anderen vinden het fijn begeleiding te krijgen. Je kan bij ons coaching krijgen, werken met je stem, met systeemopstellingen, met massage en dans. Op basis van de vraag bepalen we hoe we kunnen begeleiden. Het is altijd maatwerk."

Marieke: "Ritme kan daarbij een belangrijke rol spelen. Er is het natuurlijke ritme van dag en nacht en van de seizoenen. Daarnaast is het bij ons elke donderdag klusdag en elke dinsdag en vrijdag is er om 10.30 uur koffiepauze. Je kunt op jezelf blijven, maar als je behoefte hebt aan contact dan kun je daar gebruik van maken. En je kunt hier altijd meehelpen, bijvoorbeeld in de tuin met je handen in de aarde werken als je wilt."

"Leuk om iets te laten zien waarvan mensen denken dat het niet kan" Lees de rest van dit interview op Odin.nl.

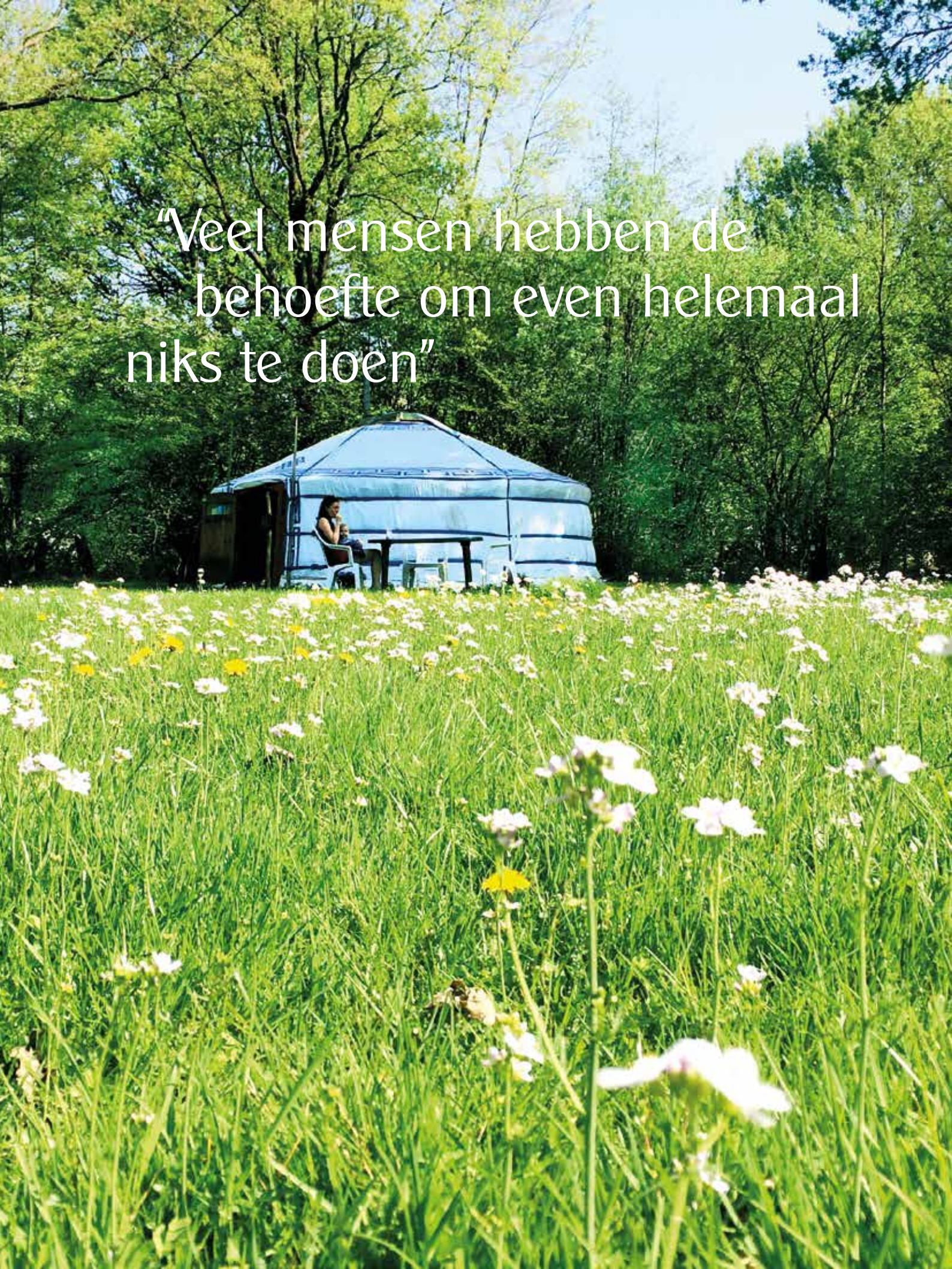


Marieke (51) is lang peuterjuf geweest. Ze danst graag en heeft veel met rituelen en de natuur. Ze heeft lang een eigen bedrijf gehad voor persoonlijke ontwikkeling, wat ze nu weer gaat opstarten.

Duurzaamheid is erg belangrijk in haar leven, onder andere in voeding en kleding. En de zorg voor de aarde.

Harm (53) werkte vroeger in de automatisering. In 1995 nam hij een biologische winkel over. Na een burn-out leerde hij veel over zichzelf. Daarna volgde een periode als financiële man bij een zorgorganisatie. Tenslotte ging hij yurts verkopen en vervolgens kwam Hof van Moeder Aarde. Harm en Marieke zijn 25 jaar getrouwd.

“Veel mensen hebben de
behoefte om even helemaal
niks te doen”





Koken met Janneke

"Wat is het voorjaar toch een heerlijk seizoen! Hoe meer de dagen lengen, hoe meer energie ik krijg. Er ontkiemt van alles in mijn nieuwe eetbare-bloementuintje en ik krijg zin in het klaarmaken van vrolijke gerechten met voorjaarsgroenten. Naast koken is fotograferen één van mijn hobby's. Hartstikke leuk dus om weer zelf de foto's van de gerechten te mogen maken. Naast fotograferen en koken rijd ik motor en speel ik basgitaar. En ik werk op de service-afdeling van Odin. Dus wie weet krijg je mij of één van mijn collega's aan de lijn als je belt met een vraag."

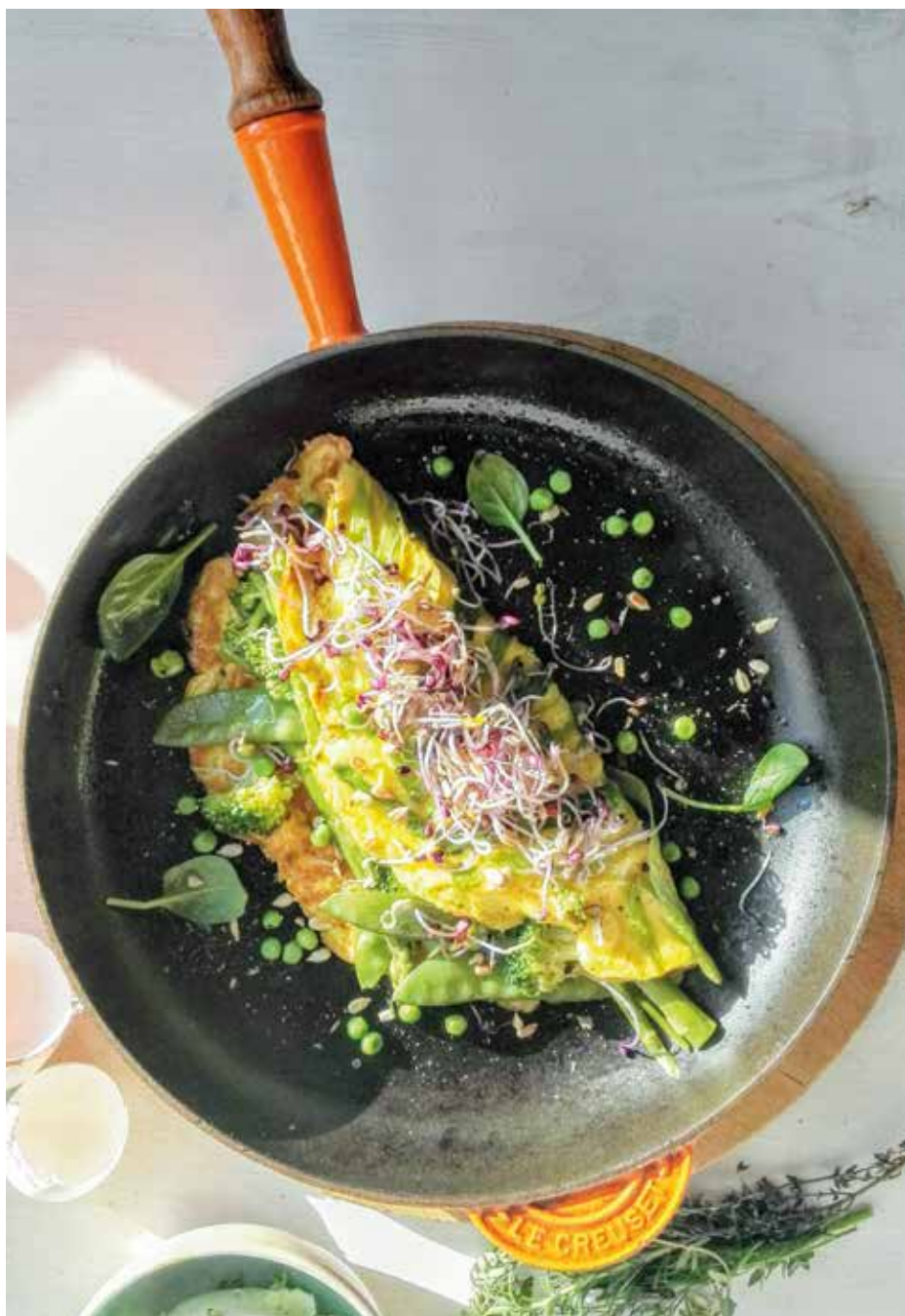
Omelet met lente-groen en kiemen

Porties: 2

- 6 eieren
- 1 scheutje room
- 3 stengels bosui
- 250 g groene groente (peultjes, asperges, doperwtjes, broccoli, raapstelen, jonge spinazie)
- 2 tenen knoflook
- 1 bakje kiemen, zoals sango- of trio spicy-kiemen
- 100 g radijsjes
- 30 g zonnebloempitten
- 1 el tamari
- 3 el olie of boter
- 60 g geraspte Pecorino Romano
- 125 g ricotta
- citroensap
- Handvol verse kruiden zoals dille, basilicum of bieslook

Bereiding

Blancheer de peultjes, asperges, doperwtjes en broccoli. Snijd de radijs in plakjes. Hak de knoflook fijn. Roerbak raapstelen en spinazie 2 minuten met de knoflook en radijs. Rooster de pitten en blus af met tamari. Klop de ricotta lobbig met het citroensap. Klop de eieren los met de room, de Pecorino en naar smaak met wat zout en peper. Hak de bosui fijn. Bak ze glazig en doe dit door het eimengsel. Bak er twee omeletjes van. Leg op een (warm) bord en vul de omelet met de groente, verdeel er lepeltjes ricotta over en wat verse kruiden. Klap dicht en bestrooi met kiemen en zonnebloempitjes.



Vegan Roomkaastaartje

Porties: 8

- 175 g kokos-citroenkoekjes (Billy's Farm)
- 30 g kokosolie
- 50 g vegan chocolade
- 240 g vegan roomkaas naturel
- 250 g vegan amandelslagroom
- 2 tl agar agar
- 2 el water
- 3 el gepureerd rood fruit of vruchtenjam
- eventueel suiker of een ander zoetmiddel
- 200 g fruit (ik gebruikte ook een restje diepvriesbramen en -frambozen)
- 2 el eetbare bloemen (madeliefjes, sering, viooltjes uit eigen tuin) en wat blaadjes citroenmelisse of munt om te decoreren

Bereiding

Maal de koekjes fijn. Verwarm de kokosolie met de chocolade en meng met het koekjeskruim. Vet een bakvorm in met olie en bekleed de bodem met het koekjesmengsel. Druk aan met een lepel. Zet even in de koelkast. Mix de roomkaas met amandelslagroom goed door elkaar. Meng de agar agar met het water tot een klontvrij mengseltje. Doe het gepureerde fruit met het zoetmiddel en het agar agar-mengseltje in een pan, en breng het langzaam aan de kook. Laat even doorpruttelen. Meng met het roomkaasmengsel. Proef en zoet eventueel naar smaak. Schep het roommengsel op de bodem en zet weer terug in de koelkast. Als het taartje stevig aanvoelt, kun je het fruit erop leggen met de bloemetjes en de kruiden.



Ontdekken en waarnemen

Een duurzaam kippenras, een 100% veggie conceptstore en granen en peulvruchten met boven verwachting hoge kiemkracht. Bij Odin valt er dagelijks wat te ontdekken. We weten waar ons eten vandaan komt omdat we elke schakel in de keten kennen en zelf controleren. Van grondstoffen tot arbeidsomstandigheden. Waterdicht krijg je het natuurlijk nooit. Maar we blijven waarnemen en controleren. Om te waarborgen dat jij weet wat je eet. Op deze pagina hebben we bijzondere producten in het zonnetje gezet die je wat ons betreft echt moet ontdekken. Lokaal, duurzaam, minimaal biologisch en vol voorjaarspower!



door:
Marina de Smit

Les Bleues eieren

Tik eens een eitje van het vrije & dubbeldoel kippenras Les Bleues. Les Bleues-kippen zijn herkenbaar aan de witte veren en de blauwgrijze poten, vandaar de naamgeving. De dieren zijn robuust en gaan efficiënt met voer om. In de toekomst worden de eieren op De Lankerenhof uitgebreed en opgefokt. De hanen mogen tussen de hennen opgroeien, zowel binnen als buiten. De eieren hebben een volle, bijna romige smaak. Kijk voor meer informatie op odin.nl/dubbeldoel.



Bloemenhoning Demeter



Voor deze honing verzamelen bijen de nectar van zoetgeurende witte en wilde bloemen in de ongerepte Duitse natuur. Deze biodynamische honing voldoet, naast de eisen van het EKO-keurmerk, ook aan extra biodynamische richtlijnen. De bijen vliegen bijvoorbeeld in natuurgebieden of op land van biodynamisch werkende imkers. In de manier waarop deze imkers werken wordt rekening gehouden met de samenhang tussen dierenrijk, mens, natuur en kosmos.

Verse kiemen

Kiemen zijn spruiten van zaden, die door warmte en water uitlopen. Deze spruiten bevinden zich in het prille stadium dat ligt tussen zaad en jonge plant. Dit is het meest vitale stadium; de benodigde voeding wordt nog uit het zaad gehaald en omgezet in waardevolle voedingsstoffen die voor de mens gemakkelijk opneembaar zijn. De kiemen zijn vepakt in bakjes die gemaakt zijn van recyclebare kunststof. De rekfolie is pvc- en weekmaker vrij.



Demeter Odin eieren

Odin eieren komen van kippen met een goed leven. Ze hebben veel ruimte in de stal en een grote groene uitloop. Overdag kunnen ze vrij naar buiten om te scharrelen en een zandbad te nemen. Per 30 kippen loopt één haan rond. Ze krijgen biologisch voer zonder medicijnen en zonder genetisch gemodificeerde grondstoffen.

Waterkers

Waterkers is een pittige bladgroente die, zoals de naam al aangeeft, in water groeit. Voor de teelt van deze waterkers wordt kwelwater uit een stuw-wal gebruikt. De waterkers groeit in waterbassins die in de winter overkapt zijn om de planten te beschermen tegen vorst. Zo kan deze waterkers bijna het hele jaar worden geleverd. De verpakking is gemaakt van 100% composteerbaar materiaal.



Vegan roomkaas

Wat eet je als vegan bij de voorjaarsgroente asperges? Nou, wij weten het wel. Maak een sausje van vegan roomkaas en geraspte gerookte tofu. Doe er flink wat verse peterselie door en wat versgemalen peper. De roomkaas is ook ideaal voor een vegan kwarktaartje met vers voorjaarsfruit. Deze vegan roomkaas is gemaakt van biologische Europese soja.

Kapucijners

Deze biologische kapucijners zijn geteeld door Piet en Vera van Zanten bij het Groningse dorp Garmerwolde. Piet en Vera van Zanten zijn steeds bewust op zoek naar het terugbrengen van oude en typisch Groningse gewassen. Dat doen ze met respect voor de natuur. Kapucijners vallen onder de peulvruchten. Ze worden ook vaak als vleesvervanger gegeten vanwege de eiwitten en vitamines die er in zitten.



Kijk voor meer mooie producten op Odin.nl.

Ontdek de kiemkracht van gedroogde peulvruchten



Kiemgroenten zijn de kindjes van volwassen groentes. Het zijn de zaden met daaraan jonge plantjes, die dus net gekiemd zijn.

De bekendste kiemsoorten zijn taugé en alfalfa. Ontdek het uitgebreide assortiment kiemen in het koelschap van jouw winkel.

Je kunt zelf ook kiemen maken. Steeds meer mensen ontdekken het plezier van thuiskiemen. Kiemen zijn lekker en hárstikke gezond en het is erg leuk om ze zelf thuis te maken. Omdat er niet meer nodig is dan een schoteltje met een laagje watten of een (gebruikt) potje met een netje of losse deksel, is het voor iedereen heel gemakkelijk zelf te doen.

De gedroogde peulvruchten van De Nieuwe Band zijn niet persé geselecteerd op kiemkracht. Toch waren we erg benieuwd of er nog leven in zit. We deden een test met mungbonen (taugé) en kapucijners. Al na 1 dag waren er kleine kiempjes zichtbaar! Na 5 dagen waren de kiemen volgroeid en hebben we er lekker van gegeten.

Kiemen bevatten hogere waarden aan vitamines en mineralen dan volwassen planten. Ze zijn licht verteerbaar, caloriearm en brengen het voorjaar in je naar boven. Kiemen zijn verrassend in een salade, maar ook erg lekker op een boterham met hummus.

Lenterolletjes met 2 sausjes

Porties: 15 stuks

- 1 pakje rijstpapier (Yakso)
- 400 g groente naar keuze (zoals wortel, komkommer, paprika, sperzieboontjes, broccoli, spinazie, rode ui, radijs, kiemen)
- mangoreepjes
- 180 g spicy wokblokjes

Topping

- 2 bosuitjes
- 1 handvol verse koriander
- 1 handvol basilicum
- 50 g zoute pinda's

Pindasausje

- 2 el pindakaas
- 160 ml kokosmelk
- 1 el chilisaus

Sojasausje

- 50 ml tamari
- stukje gemberwortel
- 2 tl honing
- wat sesamzaadjes

Bereiding

Snijd alle groenten in dunne reepjes of schijfjes en blancheer sperciebonen of broccoli. Voor de topping: snijd de bosuitjes fijn, hak de groene kruiden en pinda's en schep door elkaar. Week een rijstvel 5 tellen in warm water. Leg op een plank en doe een handvol vulling op de onderste helft van het vel. Bestrooi met een beetje topping, sla de zijken van het rijstvel naar binnen en rol op. Herhaal dit met de andere rijstvelen.

Meng en verwarm de ingrediënten voor de pindasaus.

Voor de sojasaus rasp je de gemberwortel heel fijn en klop je die met de honing en de sesamzaadjes door de tamari.



8 718182 795455