

Winter 2019

Kwartaalmagazine van Coöperatie Odin

Anna Schoemakers,
directeur Greenpeace:

“Bij mij in huis
komen er bijna geen
nieuwe dingen in.”

Circulair geld:

Samen het
geldsysteem
veranderen

Raw Milk Company:

Missie gevonden
in rauwmelkse
zuivel

Zonnemaire:

Goed bakken
heeft tijd nodig

IK WIL
NIKS

GREENPEACE

#IKWILNIKS

biologische foodcoop

Odin



Odin bestaat 35 jaar en is de grootste biologische foodcoop van Nederland. De coöperatie is eigendom van meer dan 7500 leden en hun 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) 57 51 54, e-mail: info@odin.nl.

Redactie: Mari den Hartog, Gracie Kluytmans, David Egelmeers (eindredactie).

Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga).

Met medewerking van: Muriel Bakker, Raymond Taudin Chabot (fotografie), Rosanne Boas (Odin), Fiep van Bodegom, Merle Koomans van den Dries (Odin), Janneke Meijer (Odin), Marina de Smit (Odin), Welmoed Wijma (Odin) en René Groenen (Odin boerderij De Beersche Hoeve).

Winter 2019

<i>Circulair geld: samen het geldsysteem veranderen</i>	4
<i>Raw Milk Company: missie gevonden in rauwmelkse zuivel</i>	8
<i>De Beersche Hoeve: smaaktest rode bieten. Begin van een nieuw ras?</i>	10
<i>Zonnemaire: goed brood bakken heeft tijd nodig</i>	12
<i>Koken met Janneke</i>	16
<i>"Bij mij komen er bijna geen nieuwe dingen in." Anna Schoemakers, Greenpeace</i>	18
<i>Eten om te delen De mooiste producten</i>	22
<i>Recept</i>	24

Andersdenkende doeners

"We willen niet lullen, maar poetsen!" Dat zegt Rosa Tilman van Greenchoice in dit nummer. Daar sluit ik me graag bij aan. Je kunt ontzettend lang praten over wat je allemaal wilt verbeteren in de wereld, maar als je niks doet, verandert er ook niks. Er moet iets in gang worden gezet. Net als bij een desembrood of kefirproduct. Zonder een goede starter wordt het niks. En dan is het vervolgens een kwestie van volhouden. Want veranderingsprocessen hebben tijd nodig. Bij Odin houden we van andersdenkende doeners. Aanhouders die winnen. Eigenwijzen. Voor dit wintermagazine hebben we er een paar geïnterviewd. Mensen die daadwerkelijk veranderingen in gang zetten. En daarin volhouden. Of ze nou bakker, zuivelverwerker, fermenteerexpert of directeur van Greenpeace zijn. Heerlijk om hun verhalen bij de kachel te lezen. Terwijl de koeien op stal staan en de akkers nog even kunnen uitrusten voor het nieuwe groeiseizoen weer start. Hopelijk weten zij ook jou te prikkelen en inspireren. En wie weet wat zij bij jou in gang zetten.

Ik wens je veel leesplezier en een goede start van het nieuwe jaar!



Merle Koomans
van den Dries
Directeur Odin

A man and a woman are standing in a modern office space. The man, on the left, is bald with glasses and a blue sweater. The woman, on the right, has long brown hair and is wearing a dark blue turtleneck. They are both smiling. The background features large windows with a grid pattern, letting in natural light. The office has a contemporary feel with wooden chairs and tables visible in the background.

Rosa: "We zetten zelf
een alternatief op,
met een eigen betaalmiddel."

Circulair geld: samen het geldsysteem veranderen



door:
Fiep van
Bodegom

Sinds een paar jaar is Odin lid van United Economy, een coöperatie van verschillende bedrijven die samenwerken in een circulaire geldeconomie (zie kader p. 6). Doelstelling van United Economy is om een eerlijke, sociale en groene economie te creëren. Ook lid van dit netwerk is energieleverancier Greenchoice, die stroom levert aan alle Odin winkels. Ruud Janse van Odin en Rosa Tilman van Greenchoice zijn ambassadeurs voor de United, de munteenheid van United Economy. Op het hoofdkantoor van Greenchoice in Rotterdam vertellen ze waarom ze zo enthousiast zijn over dit alternatieve betaalmiddel.

Waarom zijn Odin en Greenchoice lid van een netwerk voor circulaire geldeconomie?

Rosa: "Vorige week hadden we hier een bijeenkomst om mensen uit de regio kennis te laten maken met United Economy. Heidi Leenarts-Nijhof, de oprichtster, vertelde daar dat ze vroeger bij een bank werkte. Ze zag hoe het er in die sector aan toeging en daar had ze moeite mee. Vervolgens heeft zij er heel bewust voor gekozen om niet te proberen dat logge systeem te veranderen. In plaats daarvan wil ze laten zien dat het geldsysteem op een andere manier geregeld kan worden. Namelijk binnen een eigen netwerk en met eigen spelregels."

Dus jullie kiezen voor United Economy omdat het bestaande geldsysteem niet van binnenuit is te veranderen?

Ruud: "Eigenlijk is maar 5 % van de totale geldhoeveelheid in de wereld nog gelinkt aan de reële economie, 95 procent van het geld zit in de speculatieve markten. Die belangen zijn zo gigantisch groot, daar kom je niet doorheen. United Economy heeft deze vorm van een circulaire geldeconomie niet zelf bedacht. In Zwitserland heb je de WIR en op Sardinië de Sardex. Grote systemen die al

langer bestaan. Deze circulaire economieën hebben zich bewezen tijdens de laatste financiële crisis. Die hebben daar een duidelijk stabiliserende werking op de economie gehad. Odin is opgericht met een aantal missiestatements. Eén daarvan is 'werken aan een nieuwe economie'. United Economy past daar helemaal bij."

Rosa: "Vorig jaar heeft Greenchoice in een campagne het woord 'aardkloten' geïntroduceerd. Daar bedoelen we mee dat er eindeloos wordt gepraat over het klimaat, maar dat er niets gebeurt. Bij Greenchoice houden we niet van aardkloten. We willen niet lullen maar poetsen en daar sluit United Economy heel mooi bij aan. Het is een voorbeeld van een project waar we niet alleen praten over wat er mis is met de economie, maar zelf een alternatief opzetten met een eigen betaalmiddel, de United."

Kunnen klanten betalen met Uniteds?

Ruud: "United Economy werkt samen met stichting STRO en Circuit Nederland. Zij bieden een technisch platform om de tegoeden van deelnemende bedrijven digitaal te regelen. Overal in het land heb ►



Rosa Tilman (1992) begon tijdens haar studie media en cultuur met werken bij Greenchoice. Ruim zes jaar later ontwikkelt ze als projectconsultant innovatieve producten en diensten voor de duurzame energieleverancier. Naast haar werk houdt ze van lekker eten en drinken bij alle leuke plekken die Rotterdam te bieden heeft.

Ruud Janse (1962) heeft na een studie Culturele Antropologie en Filosofie 11 jaar als bedrijfsleider van een natuurvoedingswinkel in Nijmegen gewerkt, voordat hij in 2002 bij Odin ging werken. Inmiddels is hij als lid van het managementteam van Odin verantwoordelijk voor administratie en financiën. In zijn vrije tijd doet hij aan hartmeditatie en geeft hij workshops hierin.

Wat is circulair geld? We vragen het Heidi Leenaarts-Nijhof, initiatiefneemster en directeur van United Economy

Heidi, wat is circulair geld?

Geld waarmee je iets koopt binnen een circulair netwerk waarin dat geld blijft rondgaan. Je kan er geen rente op heffen en je kan er niet mee speculeren. Circulair geld, zoals de United van United Economy, is daarom een zuiverder ruilmiddel dan gewoon geld.



Waarom circulair geld?

Meer dan 95% van alle geld zit in speculatie. Veel van dat geld is geleend bij banken. Veel kosten van bedrijven bestaan weer uit rente op die leningen. Met circulair geld houden we geld uit de speculatieve markt en houden we het in een omgeving waarin het gebruikt wordt voor het creëren van echte waarde.

Wat is het verschil met bijvoorbeeld bitcoins?

Bitcoins en andere cryptocurrency's lenen zich heel goed voor speculatie. Ze worden nauwelijks gebruikt om dingen te kopen, maar vooral om winst te maken. Dat kan niet met Uniteds. Die zijn gewoon een ruilmiddel, zoals ooit de bedoeling was met geld.

Wat is United Economy en wat is de United?

United Economy is een handelsnetwerk van op dit moment 70 duurzame bedrijven die zaken met elkaar doen in Uniteds. Het is een coöperatie die, samen met allerlei andere circulair geldsystemen, is aangesloten bij Circuit Nederland. De United is een virtueel betaalmiddel dat qua waarde 1 op 1 gelijk staat aan de euro en daarvoor ook in te wisselen is.

Meer info: circuitnederland.nl, unitedeconomy.nl

je lokale initiatieven met circulair geld die aan dat platform zijn gekoppeld. We zijn nu bezig met een proef waarbij Odin leden die meedoen in een lokale circulaire geldeconomie, de lokale munt kunnen gebruiken als tegoed op hun ledenpas. Daarmee kunnen ze vervolgens afrekenen in de winkel."

Kunnen Greenchoice klanten al met Uniteds hun energierekening betalen?

Rosa: "Toen we net lid werden kregen we al verzoeken van klanten die hun energierekening wilden betalen met de Utrechtse euro. Dat zou mooi zijn! Maar op dit moment kan het niet, het is nu vooral nog een business-to-business model."

Hoe verschilt een circulaire geldeconomie in de praktijk met de reguliere geldeconomie?

Ruud: "Circulair geld moet circuleren en met elke transactie waarde toevoegen binnen het netwerk. Het kan best dat we op een gegeven moment beslissen dat je Uniteds maar voor zes maanden op je rekening mag hebben staan en dat ze daarna komen te vervallen. Een ander voorbeeld is dat we binnen United Economy hebben afgesproken om facturen onderling zo snel mogelijk te betalen."

Rosa: "Een van de deelnemers die altijd heel erg betrokken is bij United Economy heeft zijn bedrijf overgedragen aan zijn zonen. En die zeiden tegen hun vader: "Ga die Uniteds nou uitgeven, want ze staan hier maar op de rekening." Dat zal je niet heel snel horen over euro's op een rekening! Dus dat laat ook zien dat het echt anders werkt dan gewoon geld, doordat het snel circuleert binnen een netwerk van duurzame bedrijven."

Wat zijn de eerste resultaten van United Economy?

Rosa: "United Economy heeft voor leden verschillende doelen. Voor Greenchoice is het een manier om nieuwe samenwerkingen aan te gaan met bedrijven die dezelfde



Ruud: "Er zijn veel jonge ondernemers die dingen willen veranderen."

waarden delen. Dan heb je in het netwerk bijvoorbeeld een bedrijf dat een energiecoöperatie wil beginnen en wij hebben hier mensen die weten hoe dat moet. United Economy is niet alleen een handelsnetwerk, maar ook een kennisnetwerk."

Ruud: "Wij hebben veel van onze verpakkingen duurzamer gemaakt via Paperwise, ook een bedrijf dat meedoet aan United Economy. We krijgen natuurlijk heel veel mensen over de vloer die iets willen, maar zo'n bedrijf heeft een streepje voor. Met als harde voorwaarde dat het ook een commercieel goede beslissing moet zijn, natuurlijk."

Wat is de toekomst van United Economy?

Rosa: "Ik geloof dat er een breekpunt gaat komen. Nu zijn ondernemers nog vaak weifelend, ze weten niet of ze kunnen handelen met de bedrijven die nu bij United Economy zijn aangesloten. Maar er komt een moment dat het netwerk zo groot is dat iedereen er wel op een of andere manier aan mee kan doen. Dan gaat het vliegen en komen we steeds dichterbij een eerlijke, sociale en groene economie."

Ruud: "De laatste paar jaar zijn er veel jonge ondernemers die dingen willen veranderen en zich afvragen waarom ze niet meer weten over dit soort initiatieven. En hoe meer we groeien hoe interessanter het wordt voor nieuwe leden. Op een gegeven moment biedt het netwerk alles. We zijn al goed op weg, je kunt nu bijvoorbeeld al voor duurzame verpakkingen, de bedrijfskantine en een elektrische leaseauto binnen United Economy terecht."

Familie Mulder: "We hebben nu echt onze missie gevonden."

RAW MILK COMPANY



Raw Milk Company: Missie gevonden in rauwmelkse zuivel

André en Tonny Mulder begonnen tien jaar geleden met het maken van rauwmelkse kefir. Wat begon met een emmertje kefir per dag, is inmiddels uitgegroeid tot een compleet bedrijf: Raw Milk Company. In het Twentse plaatsje De Lutte verwerken ze dagelijks verse rauwe melk en maken ze kefir, yoghurt, hangop en andere rauwmelkse zuivel. Ik bezoek ze in hun mooie pand, waar Tonny honderduit vertelt over hun missie.



door:
Welmoed Wijma

Jullie maken als enige rauwmelkse kefir en yoghurt in Nederland. Wat bracht jullie ertoe om hiermee te beginnen?

"André kreeg zo'n tien jaar geleden een boek van iemand: 'The Untold Story of Milk'. Toen hij het uit had, zei hij tegen me: 'Tonny, hier moeten we wat mee doen'. Hij was ervan overtuigd geraakt dat rauwe melk vele malen beter is dan gepasteuriseerde melk."

Wat is het verschil met het verwerken van gepasteuriseerde melk?

"Het grote verschil is dat je de melk zo vers mogelijk moet verwerken, dus meteen nadat de koeien gemolken zijn. Dit proces is veel duurzamer dan bij gepasteuriseerde melk, want je hoeft de melk alleen maar iets af te koelen. Bij gepasteuriseerde melk moet de melk eerst verhit worden en daarna weer afgekoeld. Dat kost enorm veel energie en er gaan daardoor veel waardevolle stoffen verloren. Bij rauwe melk blijven de goede stoffen behouden, het kost minder energie en het fermentatieproces zorgt voor veel voedzamere en gezondere zuivel, mede doordat wij niets afroemen. Puur natuur dus."

Wat is er veranderd aan jullie manier van werken?

"Bij ons veebedrijf waren we vooral bezig met melken en het vee zelf. En nu zijn we veel meer gericht op het verwerkingsproces en de kwaliteit. De biologische melk komt van Landgoed Het Hengelman, van koeien die zoveel mogelijk grasgevoerd zijn en die geen soja, tarwe of maïs krijgen. Dat zorgt voor een betere verhouding tussen omega 3 en 6-vetzuren in de melk. Ook zijn we nu veel innovatiever bezig. Onze zoon Koen is bezig met het ontwikkelen van 'oerkefir' en we willen ook rauwmelkse boter gaan maken."

Hoe kijken jullie nu terug op jullie keuze?

"Toen we een aantal jaar geleden onze boerderij verkochten, hadden we ook kunnen gaan rentenieren. 'Dan kun je lekker vaak op vakantie', werd er tegen ons gezegd. Maar we wilden nog zo graag iets doen. We hebben nu echt onze missie gevonden. Dertig jaar heb ik in de verpleging gewerkt en me verbaasd over hoe weinig aandacht er is voor gezonde voeding. Nu hoor ik elke dag van klanten die al jarenlang gezondheidsklachten hebben, dat ze zich zoveel beter voelen sinds ze overgestapt zijn op rauwmelkse zuivel. Dit is kortgeleden nog eens bevestigd in een onderzoek van de Universiteit Utrecht. Prof. Dr. Ton Baars heeft een enquête gehouden onder gebruikers van RauwPower-zuivel over hun gezondheid vóór- en nadat ze rauwmelkse zuivel gingen consumeren. Dit bleek tot gezondheidsverbeteringen te leiden op verschillende vlakken, waaronder immuunsysteem, huid, darm, en stemming. Dat geeft ons zo ontzettend veel voldoening. Dát is onze rijkdom."

André (58) en Tonny (57) hadden 35 jaar lang boerderij 't Ecolaar bij Zwolle. Ze richtten in 2016 The Raw Milk Company op. Zoon Koen (25) heeft zijn master Levensmiddelentechnologie aan de universiteit Wageningen afgerond.



“We ontwikkelen zelf
nieuwe rassen en dan moet je wel
weten welke lekker zijn en welke niet.”

*Links vooraan: Pedro Augusto Cavelgna. Links midden: Marije Zomerhuis,
Links achter: Edwin Nuijten. Rechts voor: Gineke de Graaf. Achter Gineke: René Groenen.*

De Beersche Hoeve: smaaktest rode bieten. Begin van een nieuw ras?

De ramen van de keuken van Odin boerderij De Beersche Hoeve beslaan. Er staan zestien dampende potten op een tafel, met daarom heen vijf mensen. Elk potje bevat geraspte bietjes van één soort. Het enige dat de potjes onderscheidt is een nummer. René Groenen vertelt over de winterse smaaktesten die nu plaatsvinden op de boerderij.



door:
Mari den Hartog

Stilte & concentratie

"We proeven steeds de inhoud van één potje. Dat doen we in stilte en opperste concentratie. Edwin Nuijten van het Louis Bolk Instituut, die ook meeproeft, vraagt dan wat wij ervan vinden. Dan krijg je reacties als 'mwaah', 'suikermaïs', 'mooie bietensmaak' of 'vlakt een beetje af. Samen geven we dan cijfers aan verschillende smaakervaringen en Edwin noteert alles."

Boerenkool smaakt niet altijd naar boerenkool

"In de herfst en winter doen we veel smaaktesten. We ontwikkelen zelf nieuwe rassen en dan moet je wel weten welke lekker zijn en welke niet. Je kan dan met de lekkere weer verder doorkweken. In de gangbare veredeling is smaak helaas een ondergeschoven kindje. Rassen worden wel met elkaar vergeleken, maar er wordt vooral gelet op uiterlijk, opbrengst, kleur, gladheid, uniformiteit, enzovoort. Er vinden wel laboratoriumanalyses plaats, bijvoorbeeld op suikergehalte. Maar smaak is veel complexer dan de optelsom van inhoudsstoffen. En wat je dan soms krijgt is een boerenkool die er prachtig uitziet, maar nauwelijks smaakt naar boerenkool."

Biologische zaden, gangbare rassen

"De groenten die de klant koopt in de biowinkel zijn geteeld uit biologisch vermeerderde zaden. Maar die zaden komen van rassen die zelf afkomstig zijn uit de gangbare veredeling. Dat schrijnt, want deze veredeling is niet afgestemd op de specifieke behoeften van de biologische landbouw. Veredeling is het van generatie op generatie selecteren op gewenste eigenschappen. Alleen bij biologische veredeling, zoals wij hier doen, selecteer je op eigenschappen zoals weerbaarheid, voedingskwaliteit en smaak."

Geen patent op groenterassen

"Odin en wijzelf vinden dat veredeling niet eenzijdig commercieel gericht mag zijn. Groenterassen zijn cultuurgood voor de mensheid en horen vrij toegankelijk te zijn. De commercie heeft ertoe geleid dat rassen ontwikkeld worden door slechts een paar internationale bedrijven die daar dan patenten op aanvragen. Het heeft er ook toe geleid dat boeren niet zelf met het zaad van die rassen kunnen en mogen kweken. Op onze rassen zit daarom geen patent of kweekrecht en boeren kunnen de rassen en zaden vrij gebruiken en desgewenst verder ontwikkelen."

Financiering biologische veredeling

"Wij zijn deel van een, grotendeels Duits, netwerk van biodynamische tuinders waaruit twee organisaties zijn ontstaan: Kultuuraat en Bingenheimer Saatgut. Kultuuraat is er voor de ontwikkeling van nieuwe groenterassen. Zij richt zich helemaal op biodynamische kwaliteit, smaak en levenskracht. Kultuuraat beheert fondsen waaruit de verdelingsprojecten van de aangesloten tuinders worden betaald, waaronder ook ons verdelingswerk. Daarnaast organiseert Bingenheimer Saatgut de vermeerdering en verkoop van biologische en biodynamische zaden."

Producenten, winkels en consumenten bij elkaar

"Normaal komen producenten, winkels en consumenten niet samen. Bij Odin gebeurt dat wel. Zo proberen we samen het economische proces achter de voedselproductie eerlijker en duurzamer te maken. We hebben zelfs een rol in de smaak van gewassen. Dat maakt dit werk zo leuk!"



René Groenen, De Beersche Hoeve



"Ieder proces heeft z'n tijd nodig.
Dit geldt voor het bakken van
brood, maar ook voor processen
binnen organisaties."

Links: Gerrie. Midden: Hidde. Rechts: Ad.

Zonnemaire: goed brood bakken heeft tijd nodig

Biologische bakkerij Zonnemaire is een typisch familiebedrijf dat al bijna zeventig jaar wordt gerund door de familie Van der Westen. Dankzij innovatie en toewijding is het bedrijf tot een van de grootste biologische bakkerijen van de Benelux geworden. In het Brabantse Waspik spraken we met vader Ad en zoon Gerrie.



door:
Muriël Bakker

Toen grootvader Gerrit in 1950 met het bedrijf begon was het een 'gewone' bakkerij. Eind jaren '70 begonnen jullie biologisch brood te bakken. Hoe kwam dit?

"In die tijd werden er ook al broodverbeteraars gebruikt" vertelt Ad. "Ik kon niet geloven dat het toevoegen van een chemisch product een brood kon verbeteren. Daarom ging ik op zoek naar alternatieven en kwam zo bij biologische bakkerij Lima. Zij leerden me biologisch brood maken en onder hun licentie ben ik dit ook in onze bakkerij gaan doen. In eerste instantie verkochten we biologisch brood naast ons bestaande assortiment, maar in 1985 schakelden we volledig om naar biologische productie."

Jullie zijn je al snel gaan richten op de levering aan biologische winkels. Was dit een goede beslissing?

"Dat was het zeker" zegt Ad. "Tot die tijd werden veel biologische winkels door verschillende partijen bevoorrad. Kwaliteit en assortiment wisselden constant. Wij konden met ons assortiment van brood en banket continuïteit bieden in levering en kwaliteit. Dat was voor de gehele branche een positieve ontwikkeling."

Om te kunnen groeien verhuisde het bedrijf in 2000 van Made naar Waspik in Brabant. Daar is nu de hoofdvestiging, maar jullie hebben nog een bakkerij in Gilze en Made.
"We zijn altijd bezig met innovatie en

ontwikkeling. Dit vraagt soms om andere locaties" legt Gerrie uit. "Na de verhuizing naar Waspik is er een geheel assortiment aan gluten- en lactosevrij brood en banket bijgekomen. Deze producten worden onder de merknaam Liberaire verkocht en voornamelijk in Gilze gemaakt. In de oude bakkerij in Made bakken we tegenwoordig ons biodynamische assortiment."

Welke veranderingen waren belangrijk voor de ontwikkeling van het bedrijf?

"Het belangrijkste was uiteraard de omschakeling naar biologische productie" zegt Ad. "Sinds 2007 zijn we intensief gaan samenwerken met Odin en leerden we de biodynamische landbouw beter kennen. Rond die tijd kwamen we ook in contact met een bakkerij in Duitsland waar we volgens oud Duits recept brood leerden bakken. Een groot deel van ons biodynamische brood wordt volgens dit recept gemaakt."

Wat is er anders aan dit Duitse recept?

"Eerst worden de zaden en granen gekookt, daarna gekoeld en vervolgens wordt hier deeg van gemaakt. Dit wordt bij andere technieken niet gedaan" vertelt Gerrie. "Omdat het deeg plakkerig is wordt het handmatig gevormd. Elk brood krijgt alle tijd om te rijzen om zo tot een optimale smaak en kwaliteit te komen. Deze manier van bakken is uiterst geschikt voor minder eiwitrijk graan." ►



Over de familie Van der Westen

Bijna zeventig jaar geleden startte grootvader Gerrit van der Westen zijn bakkerij in het Brabantse Made. Van jongs af aan hielp zoon Ad mee en in 1974 nam hij samen met zijn vrouw Willy het bedrijf over. Hoewel Ad en Willy nog steeds werkzaam zijn binnen het bedrijf wordt het sinds 2007 gerund door de vijf kinderen Gerrie (allround), Randy (financiën), Eddy (logistiek), Timmy (productie) en Wendy (commercieel). En de volgende generatie staat alweer klaar: sinds kort staat ook het eerste kleinkind van Ad en Willy op de loonlijst.

Waarom is dat belangrijk?

"Om een luchtig brood te krijgen heb je eiwitrijk graan nodig. Een hoog eiwitgehalte wordt onder andere verkregen door overbemesting, iets wat binnen de biodynamische landbouw niet gebeurt. Ook de hoeveelheid zon is bepalend. Omdat we zoveel mogelijk met Nederlands biodynamisch graan werken is dit vaak minder eiwitrijk, wat het moeilijk maakt om er goed brood van te maken. Deze Duitse bakmethode leent zich hier goed voor."

Je geeft aan dat jullie zoveel mogelijk met Nederlandse ingrediënten werken. Is dit niet altijd het geval?

"Helaas zijn de ingrediënten niet altijd beschikbaar" zegt Gerrie. "Het is voor een boer veel interessanter om gras-klover te zaaien dan granen. Dit laatste is arbeidsintensiever en brengt daardoor minder op. We werken samen met ambitieuze boeren die net als wij het belang zien van biodynamische productie en het aandurven zich hiervoor in te zetten. Bewustwording en een goede samenwerking tussen zowel boer, bakker als consument is belangrijk. We moeten met z'n allen de productie van goede ingrediënten en producten steunen."

Desembroden zijn een belangrijk onderdeel van jullie assortiment. Kun je iets meer vertellen over deze baktechniek?

"Om brood te kunnen bakken is rijsmiddel nodig. Vaak wordt gist gebruikt, wat zorgt voor een snelle, bijna explosieve rijzing van het deeg. Bij het maken van desembrood wordt geen gist gebruikt, maar een moederdeeg of desemcultuur. Dit wordt gemaakt door een papje van meel en water langere tijd te laten staan, waardoor natuurlijke fermentatie ontstaat. Dit is de basis voor het moederdeeg. Door steeds een klein stukje hiervan aan het brooddeeg toe te voegen gaat het rijzen, maar dan op een veel langzamere en natuurlijker manier."

"Het bewaken van de kwaliteit van het moederdeeg is belangrijk. Het is een levende cultuur die gevoed moet worden, wat om toewijding vraagt. Door steeds weer meel en water toe te voegen blijf je voldoende moederdeeg houden. Na een aantal maanden kan de zuurgraad veranderen en vervangen we het moederdeeg door een nieuw moederdeeg op te starten."

Jullie werken uitsluitend met desemculturen. Wat is hier anders aan dan het toevoegen van bijvoorbeeld een desempoeder?

"Het werken met culturen vraagt veel meer tijd en aandacht van de bakker. Dit maakt het proces kostbaarder. Het is een uitdaging om altijd dezelfde smaak en kwaliteit te behouden. Om meer controle te hebben kiezen veel bakkers ervoor om desempoeder te gebruiken, soms in combinatie met gist. Het brood heeft wel de smaak maar is eigenlijk niet het echte desembrood."

Het bedrijf heeft zich op een dynamische manier ontwikkeld tot waar jullie nu staan. Wat hopen jullie voor de toekomst?

"We hebben een duidelijke visie op hoe een gezonde voedingsbranche eruit moet zien en zetten ons hier met veel passie voor in. We kijken constant naar nieuwe ontwikkelingen en innovaties. In de toekomst willen we ons steeds meer richten op biodynamische producten. In onze ogen staat dit garant voor de beste kwaliteit qua smaak, duurzaamheid en hoe om te gaan met de wereld."





“Biodynamisch staat garant
voor de beste kwaliteit qua smaak,
duurzaamheid en hoe om te gaan met de wereld.”



Koken met Janneke

"In de winter gebruik ik graag wat meer specerijen in stoof- en stampotten, baksels en toetjes. Die voegen een gevoel van warmte en feestelijkheid toe aan gerechten. 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."

Hangop met gestoofd winterfruit en 5-spices siroop

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 beker RAUWpower hangop
- 2 peren
- 2 appels
- 2 (bloed)sinaasappels
- 1 el boter
- 1 tl kaneel
- 1 el honing

Voor de siroop:

- 250 ml water
- 125 g suiker
- 2 steranijssterren
- 3 kruidnagels
- 1 kaneelstokje
- 1/2 tl vanillepoeder
- 2 kardemompeulen

Bereiding

Snijd appels en peren in kleine stukjes. Schil de sinaasappels dik en snijd de partjes eruit.

Stoof het fruit in de boter met de suiker en de kaneel. Houd warm.

Om siroop te maken verwarm je het water met de suiker totdat die is opgelost. Doe de specerijen erin en laat een half uur inkoken totdat je een siroopje hebt. Zeef de specerijen eruit en giet de siroop in een kannetje.

Maak mooie quenelles (ovaaltjes) van de hangop en lepel er wat van het fruit naast. Schenk de specerijensiroop erover.



Desem bananen- notenbrood

Ingrediënten voor 1 brood

- 100 g roomboter, op kamertemperatuur
- 4 el ahornsiroop
- 3 overrijpe bananen
- 1 ei
- 1 tl vanille extract of poeder
- 15 g zuurdesem gedroogd van Lecker's
- 3 g gist
- 500 g meel
- 2 tl bakpoeder
- 1 tl zout
- 100 g walnoten
- 1 el kaneelpoeder gemengd met 1 el suiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een broodvorm in, bestrooi met wat bloem. Klop de boter romig. Voeg de ahornsiroop toe en klop of mix lekker fluffy met de boter. Pel de bananen en roer ze door de boter. Voeg ook het ei toe, vanille, gedroogde desem en gist en mix goed door elkaar. Voeg het meel, bakpoeder, zout en walnoten toe en meng alles tot een mooi deeg. Doe het deeg in de broodvorm, strijk glad en bestrooi met kaneelsuiker. Bak ongeveer een uur. Test even met een satéprikker of het brood gaar is, het moet er droog uitkomen. Laat in de vorm een beetje afkoelen, haal hem dan uit de vorm en laat op een rekje verder afkoelen. Ik kan nooit wachten en snijd er een warm sneetje af, zo lekker met een laagje pindakaas!

Desemstarter

Gebruik een zakje gedroogde desem van Lecker's, dat je samen met 100 g roggemeel en 100 ml water in een grote pot mengt. Laat dit 24 uur staan op kamertemperatuur. Als het goed is, is het al een beetje gerezen. Haal 50 g uit de pot en gooi de rest weg. Doe de 50 g weer in de pot en voeg weer 100 g roggemeel en 100 ml water toe. Roer goed door elkaar en laat weer 24 uur staan. Nu moet het echt flink gerezen zijn, en misschien alweer een beetje in elkaar gezakt. Als het niet verdubbeld is herhaal je de vorige stap, totdat je een sterk, actief desem hebt. Heb je intussen al veel zin in een broodje, maar geen tijd om een starter op te starten, maak het dan met behulp van wat gist.

Janneke: "Dit keer de desemvariant van een topper: bananenbrood! Die is sowieso lekker, maar met wat desem is de smaak nog iets dieper. Ik gebruik in dit brood ook een beetje gist, dat is met de gedroogde zuurdesem een wat snellere variant, maar je kunt ook eens experimenteren met een echte desemstarter."



"Bij mij in huis komen er bijna
geen nieuwe dingen in."



Interview met Anna Schoemakers, directeur Greenpeace



door:
Mari den Hartog

In de Odin winkels was de afgelopen maanden NIKS te koop. Door een doosje NIKS te geven aan iemand die alles al heeft, geef je een donatie aan Greenpeace. Maar wat doet Greenpeace eigenlijk met de donaties die zij via NIKS krijgen? En waarom hebben zij de samenwerking met Odin gezocht? Mari den Hartog gaat in de loods van Greenpeace in gesprek met Anna Schoemakers, één van de twee directeurs van Greenpeace.

Anna, wat houdt NIKS in?

"Als jij tegen mij zegt 'O ik heb niks want ik heb alles al en als je komt ben ik al blij'. Nou dan kan ik jou feliciteren en je geven wat je wilt: NIKS! En dan zijn we allebei blij. Want jij hebt niks gekregen en ik heb voor jou een donatie gegeven aan Greenpeace, waarbij Greenpeace belooft zich in te zetten voor alle moois op aarde, schone oceanen en mooie bossen."

Hoe zet Greenpeace haar donaties in voor de aarde?

"Neem palmolie. Er zijn producenten die palmolie naar Rotterdam verschepen en het hier verladen naar allerlei fabrikanten van koekjes, pindakaas en shampoo. Maar in Indonesië worden plantages aangelegd door natuur te kappen of plat te branden en zonder rekening te houden met mensen of dieren. Veel van ons geld gaat naar acties toe die daar iets aan doen. Maar we hebben nu ook een vlees- en zuivelcampagne. We willen wereldwijd 50% minder vlees en zuivel. Dat is een enorme opgave waar we ons de komende jaren voor in gaan zetten."

NIKS gaat ook over ontspullen. Hebben we teveel spullen?

"Spullen leveren een grote bijdrage aan het klimaatprobleem. Babette Porcelijn heeft er een prachtig boek over geschreven waarin ze dat helemaal uitpluist. Bijvoorbeeld bij een laptop zit de milieubelasting heel erg in de

productie. Bij een spijkerbroek zit het veel meer in het gebruik. Dan realiseer je dat het goed is om je laptop wat langer te gebruiken en om je spijkerbroek niet in de droger te doen."

En heb jij teveel spullen?

"Ik ben zo iemand die als ik jarig ben zeg: 'Neem alsjeblieft iets uit je eigen huis mee'. Ik probeer op een creatieve manier met cadeau's om te gaan, ook met mijn jonge kinderen. Als mensen iets aan mijn kinderen wilden geven zei ik 'geef iets kleins of iets uit je eigen huis'. Of ik stuurde ze naar boven en liet ze een stuk speelgoed van mijn kinderen inpakken en dan kwamen ze weer naar beneden. Dolle boel. Dat kan je 3 jaar volhouden. Dan worden ze 4 en dan begint ze toch wel iets te dagen! Maar: het is goed om wat meer na te denken over spullen. Je kan bij een verjaardag ook een wandeling geven of koken of NIKS geven. Ik heb onlangs een jaar geen kleding gekocht. Toen heb ik veel geruild of als cadeau kleding gevraagd. En bij mij in huis komen er bijna geen nieuwe dingen in."

Je bent kennelijk nogal gedreven!

"Ik wil heel graag deze aarde ietsje mooier achterlaten dan hij al is. Misschien komt dat door mijn Finse moeder. In Finland laat je het bos na een wandeling altijd mooier achter. Dat is de norm." ►



Anna is 41 jaar, getrouwd, heeft 3 kinderen en woont in Amsterdam Noord.

"Ik woon in de stad maar ik ben eigenlijk een echt bosmens. Dat zal met mijn Finse afkomst te maken hebben. In Drenthe bij Hoogeveen hebben we een klein stukje bos waar we een voedselbos van willen maken. Ik steek graag energie in dat soort lokale initiatieven. Ik zet me ook graag in voor de leefbaarheid in mijn eigen buurt en de school van mijn kinderen."

Waarom hebben jullie Odin gevraagd mee te helpen met de verkoop van NIKS?

“Ik denk dat in de Odin winkels mensen komen die bewuste keuzes maken. Die weten dat het anders kan. Dat zijn dappere mensen. NIKS is wel even een ander cadeau dan gebruikelijk. Normaal geef je iets en nu geef je niks. Ik denk dat leden en klanten van Odin dat durven, die vinden dat wel leuk. Die denken: ‘Ik heb iets gekocht voor die persoon maar ik heb ook bijgedragen aan het mooi houden van deze aarde’. Het is ook een beetje edgy, het schuurt een beetje met wat je gewend bent om te doen. Het is makkelijk om te zeggen ‘Ik hoef eigenlijk niets’, want je krijgt toch altijd wat. Maar nu krijg je echt NIKS. En hoe voelt dat dan? Dat glimlachje, ik denk dat wij dat gemeen hebben met Odin.”

Wat moet er volgens Greenpeace veranderen in de landbouw en de rol van supermarkten?

“Een coöperatie als Odin doet het hartstikke goed! In jullie magazine staan bijvoorbeeld recepten die passen bij het seizoen. Dat is iets waar mensen behoefte aan hebben. Veel mensen hebben geen behoefte aan recepten die bij wijze van spreken bedacht zijn op basis van de huidige modekleuren. Maar er moet nog veel veranderen in de landbouw. De bodem verarmt. Ook minister Schouten weet dat. Dus je kan een heel mooie landbouwvisie hebben, maar als je geen gezonde bodem hebt, dan kun je ook niks met wat er in de visie staat. Verder vinden wij dat er teveel bestrijdingsmiddelen worden gebruikt in Nederland en dat de veestapel kleiner moet. Dat is een niet graag gehoorde boodschap. Dus denken wij na over hoe wij dit op de agenda houden, maar wel op een manier die het voor politici mogelijk maakt om het gesprek aan te gaan met de samenleving. Je moet onderzoeken aanbieden, maar ook alternatieven.”

Het financiële systeem waar boeren in zitten helpt ook niet mee.

“Boeren houden van de natuur. Maar om hun bedrijf heen zit een financieringssysteem voor hun machines, dieren, plantgoed, kunstmest en alles wat ze moeten voeren en toedienen aan dieren. Dat systeem bepaalt wat een boer kan. Vaak met financiële afspraken met een looptijd van 20 of 30 jaar. Banken hebben dit systeem gemaakt, maar het moet anders. Want voor 2030 moet er heel veel CO² gereduceerd worden om de klimaatdoelen te halen. Die financieringsafspraken van banken met boeren lopen daar dwars doorheen, waardoor boeren vastzitten en lastig hun bedrijfsvoering kunnen aanpassen. Dat vinden wij onaanvaardbaar en daarom gaan wij actie voeren om dat financieringssysteem te veranderen.”

Zie jij interessante maatschappelijke ontwikkelingen voor een beter milieu?

“De rol van communities is terug. Mensen willen echt iets bijdragen. Kinderen, scholieren, twintigers, dertigers, we willen allemaal iets bijdragen en dat samen doen. Wat spullen betreft denk ik dat er een lange periode is geweest van het steeds restylen van je huis. Ik denk dat de vermenging van nieuw en 2e hands of zelfgemaakt steeds meer wordt geaccepteerd. En we gaan echt anders eten in de toekomst. Mijn kinderen maakt het niet uit of ze een worstje eten dat vegetarisch is of van vlees. Het is voor hen allemaal worst en allemaal lekker.”





“De rol van communities is terug.
Mensen willen echt iets bijdragen.”

Verandering van processen

Precies weten waar je eten vandaan komt? Natuurlijk kan dat. Wij kennen en controleren elke schakel zelf. Van grondstoffen tot arbeidsomstandigheden. Nee, waterdicht krijg je het natuurlijk nooit. Maar we doen elke dag ons best om te waarborgen dat jij weet wat je eet. Soms ondergaat onze voeding een verandering om zo haar uiteindelijke smaak te krijgen. Denk aan de gisting van wijn of schimmelculturen in kaas. We zetten een aantal van deze bijzondere producten voor je op een rijtje:

Prakkels op je tong

Deze biologische kefir is gemaakt van volle rauwe biologische melk. Kefir is een vloeibare, licht koolzuurhoudende melkdrank, die oorspronkelijk afkomstig is uit de Kaukasus en Tibet. Het wordt gemaakt door melkzuurbacteriën en gisten toe te voegen aan melk waardoor er een fermentatieproces op gang komt. Het gevolg is een lichtzure, frisse drank die iets dikker is dan melk.



Rauwe Blauwschimmel

Deze roquefort is gemaakt van onder andere rauwe biologische schapenmelk en de pittige schimmelcultuur *Penicillium Roqueforti*. Deze schimmel wordt al aan de melk toegevoegd voordat het 'kaas-maak' proces begint. Gedurende het rijpingsproces wordt de kaas met naalden ingeprikt. Zo worden er luchtgangen (aders) gemaakt waar de blauwe schimmel zich kan ontwikkelen. Lekker op een kaasplankje, maar ook om te verwerken in pasta en sauzen.



Odin & Greenpeace

Afgelopen zomer kwamen we in gesprek met Greenpeace over hoe we elkaar als non-profit community kunnen versterken. Want veranderingen maak je samen. NIKS is een initiatief van Greenpeace dat wij graag ondersteunen. Met de aankoop van NIKS geef je Greenpeace een donatie en de ontvanger een doosje met daarin... niks! NIKS is tot eind januari te koop en verkrijgbaar in verschillende waarden.



Jouw biodynamische tuin

Wil jij komend voorjaar een écht biodynamische tuin? Creëer je eigen bloemenweide of groente-paradijs met zaden van bloemen, groenten en kruiden van Odin boerderij De Beersche Hoeve. In de webshop van de boerderij vind je ook boeken over moestuinieren en preparaten. Alles van biodynamische kwaliteit. Voor meer informatie zie debeerschehoeve.nl

Wijn om voor om te fietsen

Wijnmakerij Dominio de Punctum in de Spaanse hoogvlakte van Castilla La Mancha is een op zichzelf staand ecosysteem. Alles draagt bij aan het welzijn van de wijngaard en de kwaliteit van de wijn. De druiven worden 's nachts met de hand geplukt, zodat ze een optimale temperatuur hebben voor de persing. Tempranillo Petit Verdot is de Double Gold Winner 2017 van New York. Volgens de Omfietswijngids is het een fruitige Tempranillo met diepgang door de tannines van de Petit Verdot.



Boekweit voor bijen

Deze biologische boekweit wordt geteeld bij de Benedictijner abdij Maria Frieden in het Duitse Kirschletten. De nonnen helpen hiermee de bijen die door de gangbare landbouw bedreigd worden. Boekweit bloeit namelijk al vanaf half mei tot aan het einde van de zomer. Een stuifmeelparadijs voor onze gestreepte vriendjes dus! Boekweit kun je bereiden als rijst of droog roosteren. Om het lichter verteerbaar te maken kun je de korrels een nacht laten weken in water.



Groenten van vrije zaadrassen

Wij willen niet alleen maar een losse schakel zijn in de verkoop van voedingsmiddelen. Door onze eigen biodynamische boerderij De Beersche Hoeve kunnen we zelf ervaren hoe het is om een boerderij te runnen. Op de boerderij worden groenten geteeld, zaden vermeerderd en nieuwe vrije groenterassen ontwikkeld, zoals de Robuschka bietjes. Deze zaadvaste gekookte Robuschka bietjes komen van GAOS en zijn een groot deel van het jaar verkrijgbaar.



Kijk voor meer mooie producten op odinbezorgdienst.nl.

Ook leren fermenteren?

Peter van Berckel is al bijna dertig jaar verbonden met natuurvoeding. Hij geeft verschillende workshops over fermenteren. Tevens is hij docent aan de Groene Kookacademie en Kraaybeekerhof. Zijn eerste boek over fermenteren 'Tsukémono' is recent verschenen.

"Verandering van processen is voor mij als natuurvoedingskundige en kok een dagelijks terugkerend thema. Ik fermenteer. Dat is te definiëren als de transformatie van voeding met behulp van micro-organismen: bacteriën, schimmels, gisten en enzymen. We beïnvloeden met deze techniek de smaak, structuur, houdbaarheid en verteerbaarheid van ons voedsel op een gunstige manier.



Fermenteren heeft voor mij iets mystieks. Je werkt samen met een onzichtbare wereld. Het leert mij te vertrouwen op processen die je niet met het blote oog kunt waarnemen. Je probeert zo gunstig mogelijke omstandigheden te scheppen om de fermentatie in goede banen te leiden.

Iedereen kan fermenteren: met groenten, wat zout en een glazen pot maak je met het grootste gemak je eigen levende en vitaliserende voeding. Durf te vertrouwen dat de goede bacteriën voor je aan het werk gaan. En ondertussen worden je groenten méér dan ze oorspronkelijk waren. Over verandering van processen gesproken: ik zie het fermentatieproces als voedselalchemie en een avontuurlijke ontdekkingstocht."

Ook leren fermenteren?
Kijk op www.petervanberckel.nl.

Janneke: "Dit is een heerlijke winterse stoofpot en een volwaardig alternatief voor eentje met vlees. Lekker vol groente en met de stoere smaak van bier en verwarmende specerijen. Eet het met knolselderijpuree of over volkoren-pasta. Biertje erbij... Lekker hoor!"

Ingrediënten voor 4-6 personen:

- 1 ui
- 3 tenen knoflook
- 400 g seitan proteïne bloc (van Bertyn)
- 4 wilde wortelen
- 3 pastinaken of wortelpeterselie
- 2 tl gedroogde tijm
- 2 tl rozemarijn
- 2 laurierblaadjes
- 4 kruidnagels
- 400 g gehakte tomaten
- 4 sneetjes gemberkoek
- 150 ml Panem (of ander bier)
- 200 g boterbonen
- zout en peper naar smaak
- een paar takjes peterselie

Bereiding

Snipper de ui, hak de knoflook. Scheur de seitan in kleine stukken. Schrob de wortelen en pastinaak schoon en snijd in blokjes. Fruit de ui en de knoflook aan in wat olie. Als ze glazig zijn geworden doe je de wortel, de pastinaak en de seitan erbij. Voeg de kruiden en specerijen erbij en bak even mee. Wrijf de shiitake schoon en scheur grote exemplaren kleiner. Doe de shiitake erbij en roerbak 1 minuutje. Giet de tomaten en het bier erbij en verkruimel de gemberkoek erover. Laat 3 kwartier stoven tot alles lekker klevig en kruidig is geworden. Roer steeds met een pollepel de boel om, zodat het niet te veel aan de bodem gaat plakken. Spoel de bonen af in een vergiet. Warm op het laatst de bonen even mee. Strooi er zout en lekker veel peper over. Bestrooi met gehakte peterselie voor het serveren. Lekker over aardappel- of knolselderijpuree, maar ook over pasta of rijst.

Stoofpot met winter groenten en Panem

