

zomer 2018

Kwartaalmagazine van Coöperatie Odin

The Shore: duurzame
surfschool zonder
eigenaar

Beersche Hoeve:
biodynamisch leven
en werken

Koos Bakker: iedere
consument is een
producent

Natuurlijk kan het

Odin



Odin bestaat 35 jaar en is de grootste biologische foodcoop van Nederland. De coöperatie is eigendom van meer dan 6.500 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 21 winkels, een groothandel 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: consument@odin.nl

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

Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga)

Met medewerking van: Fiep van Bodegom, Koos Bakker (Odin), Merle Koomans (Odin), Janneke Meijer (Odin), Gineke de Graaf en René Groenen (Beersche Hoeve), Marina de Smit (Odin) en Krista van der Steeg (Odin).

Zomer 2018

inhoudsopgave

The Shore <i>Duurzame surfschool zonder eigenaar</i>	4
Beersche Hoeve <i>Biodynamisch leven en werken</i>	6
Zomerrecepten <i>Koken met Janneke</i>	10
Koos Bakker <i>Iedere consument is een producent</i>	13
Elisabeth Sigmund - Dr Hauschka <i>Een leven in het teken van schoonheid</i>	16
Proef de zomer <i>De mooiste producten</i>	18

Voorwoord

Dit Odin Zomernummer zit vol bevlogen mensen. Mensen die ongebaande paden durven betreden en een tikkeltje eigenwijs zijn. Maar die ook lief willen zijn voor de aarde, voor elkaar en voor zichzelf. Mensen die hun geluk en passie graag met anderen delen. Daarom zet surfclub The Shore in Den Haag biologisch eten en drinken op het menu en organiseren de surfboys naast surflessen ook beach clean ups. Telen Rene en Gineke op De Beersche Hoeve op een prachtig landgoed in de natuur vrije zaden, waardoor boeren en tuinders onafhankelijk kunnen blijven. Steekt Koos Bakker al 35 jaar zijn ziel en zaligheid in een gezonde en eerlijke voedselketen. Geïnspireerd door wat Rudolf Steiner over zowel landbouw als economie heeft gezegd. En begon Elisabeth Sigmund eind jaren '60 met het maken van natuurlijke verzorgingsproducten die we nu kennen onder het merk Dr. Hauschka. Allemaal bevlogen mensen die met vallen en opstaan hun weg zoeken op nog onbekend terrein en die anderen uitnodigen hen te volgen. Hun verhalen zijn, samen met de altijd weer verrassende recepten van Janneke, de ideale ingrediënten voor een lekker zomernummer. Eentje om te delen...



Merle Koomans
van den Dries
Directeur Odin



“We organiseren beach
clean ups waarbij we
alles wat we vinden
proberen te recyclen”

The Shore. Duurzame surfschool zonder eigenaar.



door:
Mari den Hartog

Muziekschool, expositieruimte, biologisch café... The Shore, aan het strand in Scheveningen, is veel meer dan alleen een surfschool. Het is een ontmoetingsplek voor creatievelingen, wereldverbeteraars en natuurlijk surfers. En wat bijzonder is: The Shore heeft geen eigenaars. Wat is het verhaal achter The Shore? Ik bel met mede-oprichter Hans.

Creatieve surfers

"Je kunt bij ons leren golfsurfen. Maar we zijn ook een biologisch café, pannenkoekenrestaurant, muziekschool, expositieruimte en skatepark, en we organiseren workshops. Onlangs vertoonden we nog samen met Odin de bijenfilm Queen of the Sun. En wist je dat veel surfers erg creatief zijn? Juist op de plek waar ze het liefst zijn, het strand, kunnen ze daar weinig mee. Daarom hebben we ook een expositieruimte."

Strijd tussen aarde en water

"Surfen is het bewegen op een spanningsveld tussen aarde en water. Die voeren een strijd en dit zie je terug in de golven. Het gevoel als je een golf afrijdt is onbeschrijfelijk. Surfen is een heel vrije en individuele sport. Daarom past het goed bij deze tijd en groeit de sport snel. Je kunt surfen wanneer je wilt. Het enige dat geld kost zijn je spullen."

Lange termijn

"Biologisch voedsel is op lange termijn goedkoper. Want niet-biologisch heeft veel verborgen kosten en geeft schade aan de planeet. Wij kijken voor alles naar de lange termijn. Daarom heeft The Shore ook geen eigenaar. Als je eigenaar bent streef je naar winstmaximalistie. Wij niet. We kunnen ons helemaal richten op het leveren van kwaliteit en onze meerwaarde voor de maatschappij. Het eigenaarschap van The Shore is ondergebracht bij Stichting Sleipnir. Deze stichting is ooit opgericht door Odin voor bedrijven als de onze."

Duurzaamheid op het strand

"Je loopt elke dag over het strand de zee in en je ziet zoveel rommel. Daarom gebruiken wij bij evenementen statiegeldbikers en geven we rokers draagbare asbakken mee van gerecycled plastic. En we organiseren beach clean ups waarbij we alles wat we vinden proberen te recyclen. Met een zelfgebouwde recyclingkit willen we nu ook het plastic dat we vinden gebruiken om wax-kammen van te maken, waarmee je je surfplank kunt opruwen."

Alles met aandacht

"The Shore komt voort uit onze passie voor surfen en het geluk dat we daarvan krijgen. Dat geluk willen we delen en dat doen wij door alles met aandacht te doen. Die aandacht zit in het contact met klanten, maar ook in het eten dat we serveren. Want van aandacht wordt iedereen gelukkig."



The Shore is: Hans van den Broek (39 jaar, links), Geert Verhoeff (33 jaar, rechts) en Thomas Franse (30 jaar, niet op de foto). The Shore is opgericht in 2017.

A photograph of a man with grey hair, smiling, standing in a field of green plants. He is wearing a dark jacket and brown trousers. The background is a dense line of green trees under a cloudy sky.

“We hebben iets in gang
gezet dat groter is dan wij”

Op De Beersche Hoeve worden biodynamische
groentezaden geproduceerd en nieuwe groente-
rassen ontwikkeld. De planten die hieruit groeien
produceren vruchtbaar zaad dat boeren en tuinders
weer vrij kunnen gebruiken. Generatie na generatie.
Wel zo eerlijk.

Biodynamisch leven en werken op De Beersche Hoeve



door:
Mari den Hartog

Ik rijd over een kronkelig en hobbelig weggetje over het prachtige landgoed Baest in het Brabantse land. Tussen beken, bossen en akkers vind ik Odin boerderij de Beersche Hoeve. Daar wil ik ontdekken hoe het is om te leven en werken volgens de biodynamische benadering. En wat dit betekent voor de omgang met mens en landschap. Ik ga in gesprek met Gineke en René, de boeren van de Beersche Hoeve.

Waar zijn jullie nu mee bezig op de boerderij?

Gineke: "Binnenkort oogsten we het zaad van de winterpostelein die we vorig jaar geplant hebben. En het zaad van de boerenkool. Die staat nu te bloeien. Heb je ooit bloeiende boerenkool gezien? Prachtige gele bloemen. We hebben ook veel groenten geplant en gezaaid: spinazie, spitskool, rode kool, bosbietjes... Die verzorgen we natuurlijk goed. Nu het wat warmer is groeit alles goed, maar ook het onkruid groeit hard. Dus we zijn veel tijd kwijt met onkruid schoffelen."

Een groot deel van het werk bestaat dus uit het goed verzorgen van de gewassen...

Gineke: "Tijdens die warme week in april moesten we zelfs beregenen. Maar we ondersteunen onze gewassen nu ook met een biodynamische preparaat. Dat geeft planten en bodem weerstand en aanpassingsvermogen aan de omstandigheden. De gewassen kunnen dan bijvoorbeeld beter tegen een hete of een natte periode. In de oogsttijd gebruiken we weer andere prepraat voor de afrijping.

Onze jonge groenteplantjes gaan onder vliesdoeken. Die geven bescherming tegen het wild dat wel van lekkere jonge plantjes houdt en tegen de vorst. Door de wat hogere temperaturen onder de doeken groeit het

goed, zodat we vroeg groente hebben. Het scheelt al gauw weer een week. Dus ja, we besteden veel tijd en aandacht aan de verzorging van de planten."

Draag je met biodynamische (BD) landbouw ook bij aan de verzorging van onze leefwereld?

Gineke: "Je kunt het zien als verzorging van het landschap. Wanneer je 80 hectare rode bietjes teelt dan heb ik niet het idee dat je bijdraagt aan het landschap. Maar wel als je zorgt voor diversiteit en afwisseling op je akkers. Bij ons bestaat 10% van ons land uit natuur. Dat schrijft de BD-methode ook voor. Dat zijn onder andere bloemrijke akkerranden. En we doen aan vruchtwisseling. Dat wil zeggen dat er ieder jaar iets anders staat op een akker. Van de 19 hectare die we hebben is ongeveer 5 hectare intensief beteeld met gewassen voor de zaadteelt, verdelingsgewassen en groentes. Dan hebben we 2 hectare graan. En de rest is grasklaver. Die verkopen we aan een biologische melkveehouder voor zijn koeien. Voor onze grond is de periode dat er grasklaver op staat een rustperiode. De grasklaver brengt stikstof in de grond en zorgt voor een goede bodemstructuur."

René: "Als we in Nederland allemaal ons eigen groentezaad zouden kweken zoals hier, ►



Over De Beersche Hoeve, Gineke en René

René is 59, geboren en opgegroeid in Oost Brabant. Gineke is 60, geboren en opgegroeid in Eindhoven. Samen hebben ze jarenlange ervaring in de biodynamische landbouw. Gineke en René hebben in 2016 met ondersteuning van Koos Bakker (medeoprichter Odin) De Beersche Hoeve opgezet. De boerderij is 100% dochter van Coöperatie Odin.

"We hebben een enorm commitment
van het landgoed, van Odin,
van onze medewerkers en vrijwilligers."

zou het landschap er heel anders uit zien. Je zou veel meer bloeiende planten hebben die interessant zijn voor insecten. Die kweek vindt nu plaats in lage lonen landen."

Wat doet het met jullie als mens om op deze manier te leven en werken?

Gineke: "We genieten ontzettend. Het is gewoon heel fijn werk. Als je een hele dag staat te schoppen op het land is het fysiek zwaar, maar in je hoofd kom je helemaal tot rust. Je hebt ook tijd om te mijmeren, om te kletsen met elkaar. Het is weldadig om in deze omgeving te werken."

Het heeft vast ook invloed op de mensen om jullie heen

René: "Ja. Medewerkers bijvoorbeeld zijn voor ons meer dan alleen werkrachten. We hebben een poosje Poolse medewerkers gehad. Die werkten heel goed en we hadden een hartelijk afscheid. Je merkte dat hen dat niet heel vaak overkwam. Ook de loonwerkers die hier komen merken het verschil. Hier vragen we 'Hoe heet je, waar kom je vandaan'. Dat zijn ze niet gewend. We benaderen ons personeel op een menselijke manier. Gineke en ik houden de grote lijn vast, maar we zijn niet hiërarchisch."

Gineke: "Ik let op de structuur en het ritme. Dat iedereen op tijd pauzes houdt. En ik kijk hoe het met iedereen gaat. We hebben ook echt een leuk team. Dat geeft veel energie."

René: "We hebben een enorm commitment van het landgoed, van Odin, van onze medewerkers en vrijwilligers. Het is geen initiatief van Gineke en mij alleen meer. Wij zijn een soort kristallisatiepunt, dat wel. Maar we hebben iets in gang gezet dat veel groter is dan wij."

Gineke: "Mensen komen iets brengen, maar ze vinden ook iets hier. We hebben bijvoorbeeld iemand die het erf heeft geadopteerd en dat netjes houdt." René: "De Beersche Hoeve trekt mensen aan. Onze tandarts komt af en toe helpen. Vrienden komen hier naar toe om mee te werken".

Ik zou in mijn eigen tuin ook wel wat meer biodynamisch willen tuinieren. Hoe doe ik dat?

René: "Gebruik BD-preparaten. En maak compost. Het liefst van heel divers materiaal. Van je gazon, fijne takken, groenteafval. Het liefst met wat koeien- of paardenmest er door. Goede compost is voor iedere tuin belangrijk. Als je op kleigrond zit kan je het snoeisel onder de planten laten liggen, het wordt dan een soort mulchlaag. Zo geef je grond te eten. En zet meerjarige planten in je tuin die aantrekkelijk zijn voor insecten. Dan hoef je niet ieder jaar opnieuw te zaaien. Bepaalde kruiden bijvoorbeeld zoals rozemarijn." Gineke lacht: "Of koop een boek over BD-tuinieren via onze website!"





Van links naar rechts: Hugo Colenbrander (stagiair), Teun Luijten, Gineke de Graaf, René Groenen, Jeroen Benschop.



Koken met Janneke

"Koken is één van mijn grootste passies, naast motorrijden en basgitaar spelen. Fotograferen trouwens ook. Echt gaaf dus dat ik voor Odin recepten mag maken en fotograferen! Ik werk trouwens ook op de consumentenservice van Odin. Dus wie weet krijg je mij aan de lijn als je belt"

Choco gezichtsmasker

Voedend gezichtsmasker:

- 1 el cacaopoeder (rauw)
- 1 el yoghurt
- 1 el kikkererwtenmeel
- 1 el honing

Meng alles goed door elkaar en breng met een kwastje of met je vingers aan op een schone huid. Ga even lekker liggen, doe eventueel 2 schijfjes komkommer op je ogen, dan fris je die ook even op. Lekker muziekje erbij en 15-30 minuten relaxen.

Verwijder het masker en gebruik een biologisch wattenschijfje of een washandje gedrenkt in lauwwarm water om je gezicht af te nemen.



"Dit maskertje is makkelijk zelf te maken en lekker voor na een zondoorstofde vakantiedag bijvoorbeeld. Even een momentje voor jezelf."

Vegan bonen- maïsburgertjes

Ingrediënten voor 8 kleine of 6 grote burgers

- 400 g zwarte bonen uit blik
- 350 g gare maïskorrels
- 1 el olijfolie
- 1 rood uitje
- 2 tenen knoflook
- 50 g quinoa
- 2 handen verse koriander (blaadjes en steeltjes)
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 1/2 tl cayennepeper
- 1 tl zout
- 2 el tomatenpuree
- 2 el bloem of gemalen havervlokken

Garnering: 1 grote vleestomaat en wat blaadjes fijne spinazie.

Bereiding

Zorg voor voldoende kleine broodjes of snijd een stokbrood overlangs door en daarna in stukken.

Spoel de quinoa af in een fijne zeef en doe in 125 ml water. Kook 15 minuten tot de quinoa glazig is en het water is opgenomen. Zet opzij en laat afkoelen. Snipper de ui en de knoflook, en fruit beide glazig in wat olie. Giet het vocht uit de potjes bonen. Houd 2 el maïskorrels en 2 el zwarte bonen apart. Meng dan alle ingrediënten voor de burgers, behalve de quinoa, door elkaar. Het moet goed plakkerig zijn. Voeg dan de apart gehouden maïskorrels, bonen en de quinoa toe. Nog even goed door elkaar mengen. Proef of er nog iets bij moet: beetje zout of misschien iets meer cayennepeper. Ik bak ze voor op een bakplaat in de oven op bakpapier. Een half uur op 200 °C. Halverwege even omdraaien. Dan zijn ze stevig genoeg om later op de bbq te gooien. Serveer ze op een broodje met een plak tomaat en een handje spinazie.

Een frisromige aubergine tzatziki hierbij? Zie de recepten op odin.nl.



"Vlees op de bbq is zoooo last year... Er zijn veel alternatieven: geroosterde spitskoolpartjes met mosterd-dressing, watermeloensteaks en groente. Zelfs bospeen gooi ik erop. Lekker met pesto van het loof!"

Salade met gegrilde nectarine en burrata

Ingrediënten voor 4 personen, bijgerecht

- 1 bakje fijne spinazie
- 3 nectarines
- 1 bol burrata
- 1 doosje wilde tomaten
- flinke hand (paarse) basilicum
- 30 g pompoenpitten
- 2 tl tamari

dressing :

- 2 el (witte) balsamico
- 4 el olijfolie
- 2 tl franse mosterd
- 1 tl honing
- beetje zout
- versgemalen peper

Bereiding

Was en droog de spinazie. Halveer de nectarines, verwijder de pit en snijd in parten. Verhit een grillpan tot heet of gebruik de bbq als je 'm toch aan hebt en grill de partjes nectarine tot ze mooie grillstreepjes hebben. Zet opzij. Snijd de tomaatjes in plakjes. Rooster de pitten in een droge koekenpan tot ze beginnen te poppen en blus dan af met de tamari. Roer snel door, de tamari bakt een beetje aan maar dat is niet erg; je spoelt de pan onder een hete kraan zo weer schoon. Niet laten verbranden natuurlijk, maar gewoon even rap doorroeren en het vuur uit doen. Zet opzij. Doe de spinazie in een schaal en leg de tomaatjes en de nectarines erop. Scheur stukjes burrata erover.

Klop de dressing en schenk sliertjes over de salade. Maal er flink wat peper over. Bestrooi met de basilicum.



"Burrata is een romige variant van mozzarella. Hij past heel goed in deze zomerse salade. Fris en zacht en ook nog mooi om te zien, ik hou ervan! Het is ook lekker om er wat sliertjes rauwe ham tussen te leggen, maar door pompoenpitten (Ik heb de extra grote van De Nieuwe Band gebruikt; een nieuwe verslaving van mij.) te roosteren met tamari, heb je ook een mooi zout accentje en blijft je salade vegetarisch. Decorreer met Oost-Indische kers of boragebloemen en basilicum."

Antroposofie in de praktijk.

Fiep in gesprek met Koos



door:
Fiep van Bodegom

Koos Bakker richtte 35 jaar geleden Odin op. Tijdens een prachtige lentedag vertelt hij op het hoofdkantoor van Odin in Geldermalsen over zijn visie. Waarom is hij ooit begonnen met een bedrijf in biodynamische voeding? Wat is zijn leidraad?

Een belangrijk begrip in de antroposofie dat ook als leidraad dient voor Odin is het idee van driegeleding. Wat is dat precies?

Driegeleding is een concept van Rudolf Steiner, die het maatschappelijk leven in drie gescheiden gebieden of geledingen indeelde. Namelijk het geestesleven (cultuur), het rechtsleven en het economisch leven. Hij heeft die gebieden natuurlijk niet zelf bedacht; die zijn al zo oud als de mensheid. Steiner, de grondlegger van de antroposofie, vroeg zich af hoe het met die verdeling zit in een moderne maatschappij. Volgens hem moet elk van deze gebieden zich zelfstandig kunnen ontwikkelen. In het culturele leven is dat ontplooiing in vrijheid, in het rechtsleven is gelijkheid en gelijkwaardigheid voor ieder individu noodzakelijk en in het economische leven zou samenwerking en broederschap leidend moeten zijn. Steiner heeft over dit thema talloze voordrachten gehouden en boeken geschreven en die hebben mij geïnspireerd.

Dit zijn allemaal vrij abstracte ideeën. Wat kan ik doen? Als individu?

Dat is een goeie. Want ook al zijn dit hele mooie gedachtes, hoe maak je ze nou concreet? Ik heb 35 jaar geleden al besloten om deze ideeën in praktijk te brengen. Een heel vruchtbaar gebied voor het economisch leven om dat te doen is de landbouw en

voeding. Als je daar begint kun je een veranderingsproces beginnen dat de meeste weldenkende mensen direct aanspreekt. Waarvan mensen denken: "Dat snap ik, daar wil ik me verantwoordelijk voor voelen, daar ben ik deel van." We begonnen 35 jaar geleden met Odin in een klein schuurtje en nu zijn we een coöperatie van bijna zeven-duizend leden en onderdeel van een wereldwijde beweging van biologische voeding en landbouw. Veertig jaar geleden zeiden veel mensen nog dat we met onhaalbare idealen bezig waren. Nu zie je steeds meer initiatieven zoals Odin. De grootste uitdaging is ook de consument mee te krijgen.

Hoe bedoel je dat precies?

Nou, we denken: "Dat is een boer en ik ben een consument en die twee hebben niets met elkaar te maken. Hij produceert bloemkolen en ik eet ze op." Maar economisch gezien is dat een ondeelbare eenheid. Bloemkolen verbouwen is in het economische proces de eerste stap, maar ze opeten de tweede.

Zeg je nou dat bloemkolen verbouwen of opeten even belangrijke stappen zijn?

Ja, inderdaad. Eigenlijk is iedere consument een producent, maar in een andere rol. De echte revolutie in het denken is dat de stadbewoner zich weer realiseert dat hij of zij eigenlijk ook een producent is. ►



Koos Bakker (1950) is geboren in Enkhuizen en groeide op in een tuindersdorp in West Friesland. Na zijn kennismaking met biodynamische landbouw en antroposofie richtte hij in 1983 Odin op. Op dit moment is hij actief als adviseur en bestuurslid bij enkele stichtingen. Koos Bakker is gehuwd, heeft drie kinderen en drie kleinkinderen.

“Eigenlijk is iedere consument
een producent”



“De biodynamische landbouw heeft een enorm
revitaliserende en herstellende werking voor de aarde
en produceert de gezondste producten.”

Hoe werkt dat dan?

Als je niet voor de biobloemkool kiest, kies je voor een andere bloemkool en steun je een productieproces dat je misschien eigenlijk helemaal niet wil steunen of waar je nooit over hebt nagedacht. Het is een groot probleem wanneer de consument zich geen onderdeel voelt van de productieketen en alleen maar denkt: “Als de prijs zo laag mogelijk is, dan ben ik klaar.” De indirecte consequentie is dan, bijvoorbeeld, dat een kind in Sri Lanka geen onderwijs kan volgen. Niet door jouw individuele keuze, maar omdat we dat allemaal samen doen. Maar je kunt ook besluiten daar niet in mee te gaan. Op het moment dat je economische ketens inricht waarin je erop let dat, bijvoorbeeld, de kokosmelk in Sri Lanka biologisch wordt verbouwd en er onderwijs en schone arbeidsomstandigheden zijn, breng je een hele kettingreactie van verbetering teweeg.

Wat is de relatie tussen zorg voor jezelf en de wereld? Zijn dat twee gescheiden dingen?

Nee, die kun je niet scheiden. Mensen die in de markteconomie geloven, denken dat naarmate iedereen meer concurreert het welzijn van het geheel groter wordt. Ik zet het maar even op z'n kop: hoe meer iedereen zich bekommert om de ander, hoe beter het wordt voor iedereen, ook individueel. Omdat iedereen dan voor elkaar zorgt. Dat betekent dat de economie altruïstisch zou moeten zijn. Het motief van je handelen is de behoefte van de ander. Dat is écht economisch handelen.

Vind je het van belang dat de mensen die bij Odin kopen zich van al deze dingen bewust zijn?

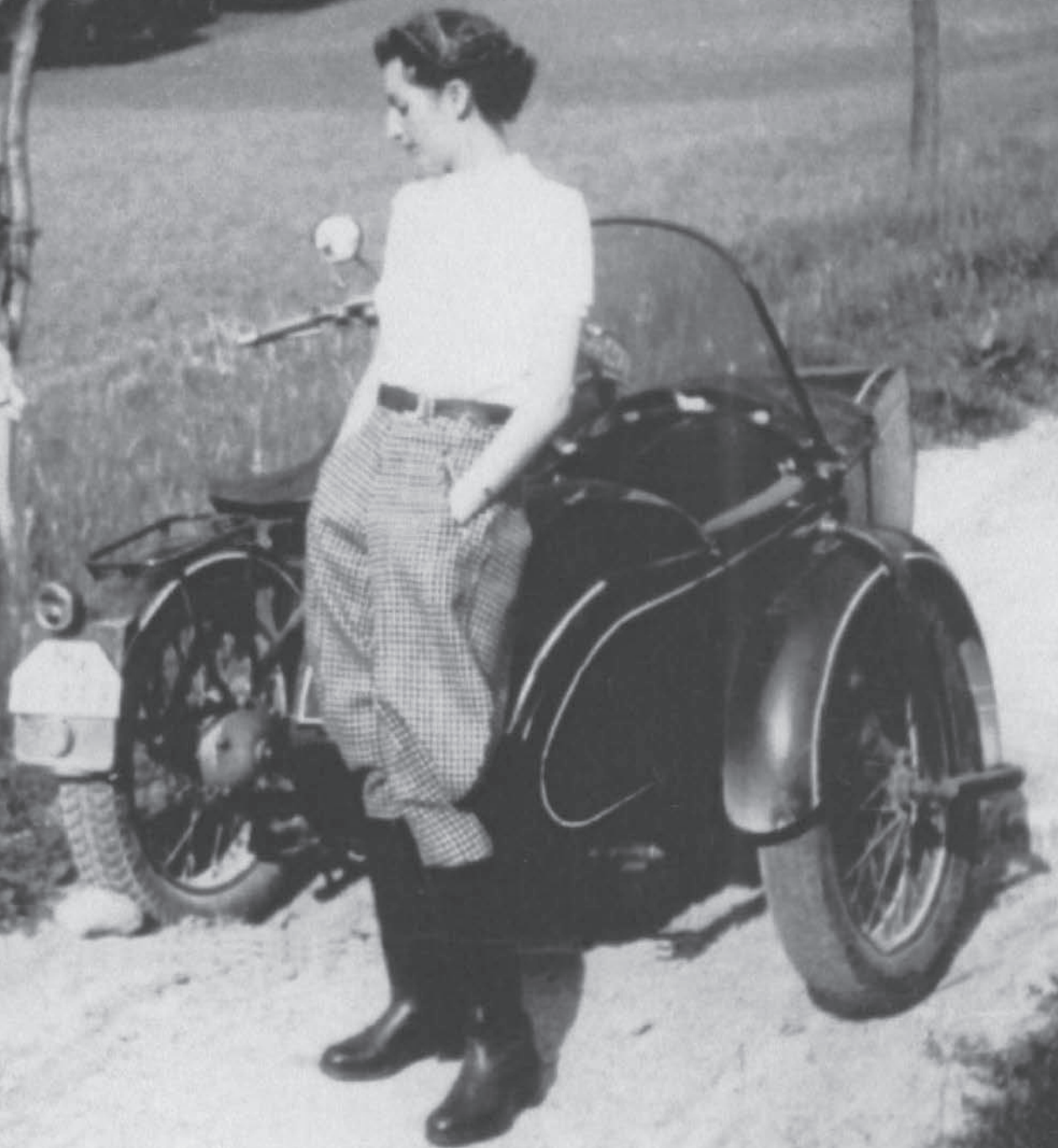
Dat zijn ze al! Op het moment dat ik besluit: “Ik koop geen gewone bloemkool maar een biobloemkool,” is er al een keuze gemaakt.

Eten staat het dichtst bij de mens. Bij voeding vraagt de consument zich eerder af: “Is dit goed voor mijn gezondheid, voor de dieren en voor de wereld?” Die vragen heb je minder snel als je een pen koopt. En daarom hebben we voor voeding gekozen.

Als ik in een sinaasappel- of olijfbomgaard op Sicilië loop en de vlinders en de diversiteit zie, dan denk ik: dit is goed, dit moet gewoon voor iedereen beschikbaar komen. De biodynamische landbouw heeft een enorme revitaliserende en herstellende werking voor de aarde en produceert de gezondste producten. Daarmee is het een prachtige manier om die ideeën over zorg voor elkaar en de wereld terug te brengen in het economische leven. Ik wil dat consumenten zich weer deel voelen van dat geheel en zich daarin bewust, participierend en coöperatief in willen en kunnen opstellen.

Het werkt. Dat zie ik aan de planten op het land en aan de blije gezichten in de Odin winkels. Hoe mooi zou het zijn als meer mensen zeggen: “Het werkt ook voor mij!”. Om op onze manier boeren en winkels en consumenten in verbinding met elkaar te brengen.

"Ik hield niet van de crèmes
die te koop waren. Daarom wilde ik
mijn eigen crèmes ontwikkelen met
ingrediënten waar ik ook van hield."



Elisabeth Sigmund – Dr Hauschka

Een leven in het teken van schoonheid

De tuin van oma

De kleine Elisabeth Sigmund moet haar ogen uitgekeken hebben in de grote tuin van haar grootmoeder Anastacia, begin vorige eeuw in Wenen. De tuin stond vol prachtige bloemen en oma vertelde daar enthousiast over. In die tuin begon Elisabeth's liefde voor planten. Later leerde ze veel van een buurman met een bloemenkwekerij. Wanneer hij langs de bloemen liep stelde zij allerlei vragen. Hij wist veel en leerde Elisabeth bijvoorbeeld hoe je een struik kunt herkennen aan de geur en hoe je planten moet snijden.

Meisjes van lichte zeden

Elisabeth was geïnteresseerd in huidverzorging, maar in die tijd gebruikten vrouwen alleen water en harde zeep. Ook het dragen van make-up was uit den boze. Dat was alleen bedoeld voor het theater of meisjes van lichte zeden...! Maar ze zette door en dankzij ervaring die ze opgedaan had bij een apotheker begon ze in de jaren '30 met het maken van haar eigen natuurlijke cosmetica, gebaseerd op geneeskrachtige planten.

Innerlijke schoonheid

Maar was het inderdaad niet ijdel om met uiterlijke schoonheid bezig te zijn? In 1938 schreef Rudolf Steiner dat uiterlijke schoonheid datgene is dat innerlijke schoonheid naar buiten brengt. Daardoor begreep Elisabeth haar roeping. Wat ze met haar cosmetica wilde bereiken is de huid helpen haar natuurlijke harmonie te bereiken en te behouden.

Dr. Hauschka

Elisabeth studeerde en reisde veel op haar motor langs kloosterbibliotheken om kennis over heilzame planten op te doen. Eind jaren '60 benaderde ze Dr. Hauschka met haar ideeën over huidverzorging. Ze experimenteerde en ontdekte bijvoorbeeld wondklaver als helend ingrediënt. Nu nog is wondklaver een van de belangrijkste ingrediënten in de huidverzorgingsproducten van Dr. Hauschka.

WALA-tuin

In de biodynamische WALA-tuin van Dr. Hauschka in de Schwäbische Alp worden meer dan 150 plantensoorten geteeld. Daarbij wordt gebruik gemaakt van plantaardige preparaten om de planten te versterken. Bij het zaaien en oogsten werken de tuinlieden volgens de ritmes van de natuur. Tussen de waterlelievijver, de beek, bijenkorven en bloemenweiden voelen ook libelles, padden en vuursalamanders zich uitstekend thuis.

In de tuin zijn veel van de planten die Elisabeth al gebruikte terug te vinden. En nog steeds worden hun heilzame elementen toegevoegd aan de verzorgingsproducten van Dr. Hauschka. Mede dankzij het pionierswerk van Elisabeth Sigmund zijn vrouwen over de hele wereld nu in staat om verzorgingsproducten te gebruiken die gebaseerd zijn op geheel natuurlijke principes.



Proef de zomer

Met het doen van biologische boodschappen maak je een bewuste keuze voor jezelf en het milieu. Producten in de meest pure vorm, zoals de natuur het bedoeld heeft. Daar houden wij van bij Odin. 100% biologisch en liefst biodynamisch. Of het nu gaat om lekker eten of om je uiterlijke verzorging. Daarom lichten we weer een aantal mooie producten voor je uit.



Wijnen van Pablo Claro

De biologische wijnen van Pablo Claro komen van het Spaanse wijngoed Dominio de Punctum, gelegen in het Spaanse binnenland tussen Valencia en Madrid. De traditionele methodes voor het beheer van de wijngaarden en het maken van wijn worden hier al generaties lang doorgegeven. Heerlijk voor een zomerse dag!



Verpakte Demeter baby spinazie

Biodynamische spinazie van onze vaste teler Be-Leaf. Jonge malse blaadjes met een volle smaak. Zeer geschikt voor salades of verwerkt in een omelet met verse Burrata, zongedroogde tomaatjes en pijnboompitten.



Hollandse Demeter aardbeien

De biodynamische aardbeien komen deze zomer van Tuinderij De Kromme Lepel in het Brabantse Bergen op Zoom. De 'strawberries' doen hun Engelse naam eer aan want de aardbeien van Peet en Elza de Krom worden omgeven door een strobed om opspattend zand tijdens regen te voorkomen. Zo blijven ze mooi schoon. Biodynamische aardbeien groeien in tegenstelling tot andere aardbeien uit de aarde en niet op glaswol. Extra genieten dus van deze eerlijke Nederlandse aardbeien, die met zoveel liefde, aandacht en respect voor de natuur zijn geteeld. Eet de zoete zomerkoninkjes op brood, in dessert of gebak, of verwerk ze in een bowl of zomerse salade!

Burrata

Nieuw in het assortiment van Odin is Burrata, een Mozzarella-achtige kaas met een romige consistentie. De vertaling van Burrata is 'beboterd' en dat proef je meteen terug. Heerlijk om te laten smelten over pasta, pizza of bruschetta, of door een salade met jonge spinazieblaadjes. Deze biologische Burrata komt uit de regio Apulië in het zuidoosten van Italië.





Weleda zonbescherming

De zomer is on it's way en daarbij hoort een goede bescherming. Edelweiss Zonverzorging beschermt op natuurlijke én veilige wijze tegen schadelijke invloeden van de zon. De minerale UV-filter zonder nanodeeltjes zorgt direct na het insmeren voor een bescherm laagje op de huid en weerkaatst de UV-stralen. Het extract van de Edelweissplant beschermt de huid tegen veranderingen als gevolg van zonlicht.

Dr. Hauschka Beauty Dates

Ontdek in 30 minuten wat je huid nodig heeft. In de zomer heeft je huid andere behoeften dan in de winter. Met de tips en samengestelde producten van een Beauty Expert komt jouw huid stralend de zomer door. Schrijf je in voor een gratis Beauty Date. Tijdens deze date krijg je alle aandacht van een Dr. Hauschka Beauty Expert. Zij adviseert welke producten deze zomer jouw huid het beste ondersteunen. Schrijf je in bij één van onze winkels of via www.odin.nl.



Dr. Hauschka Summer Hero Gezichts lotion

De gezichts lotion van Dr. Hauschka stimuleert het zelfherstellend vermogen van de huid. Het zorgt voor een frisse, gezonde en stralende teint. De lotion is een versterkende verzorging voor de normale, droge, gevoelige en rijpere huid. De samenstelling van de lotion, met heilzame plantenextracten als toverhazelaar en wondklaver, bevordert de stofwisseling van je huid en zorgt voor een frisse, vitale uitstraling.



Kijk voor meer mooie producten op odinbezorgdienst.nl

Textiel moet duurzamer!



Ga voor ecologisch & sociaal

Reguliere katoenteelt heeft een veel te grote negatieve impact op mens en natuur. En de werkomstandigheden in de textielindustrie zijn vaak te gek voor woorden. Bij Odin willen we dat dit verandert en daarom vind je nu ook GOTS-gecertificeerde handdoeken van 100% biologisch katoen in ons assortiment.

Global Organic Textile Standard (GOTS)

GOTS-certificering is voor textiel het hoogst haalbare keurmerk. Dit stelt strenge eisen aan de ecologische aspecten van teelt en productie, zoals een duurzame omgang met water en energie. GOTS omvat ook duidelijke criteria op het gebied van veilige en gezonde arbeidsomstandigheden.

Handdoeken van bio katoen

Bo Weevil is pionier op het gebied van gecertificeerd biologisch katoen sinds 1990. Het hele proces, van de teelt tot en met de productie van de handdoeken, vindt plaats in Turkije.

Kleur of toch liever naturel?

Het verven gebeurt in een gecertificeerde ververij die gebruikt maakt van een gesloten systeem. De synthetische verfstoffen zijn door GOTS goedgekeurd en het afval wordt op een verantwoorde manier verwerkt. Maar ongeverfd is simpelweg nog duurzamer.

De prijs van duurzaamheid

De katoen voor de handdoeken wordt met de hand geplukt en er worden natuurlijk geen belastende chemische middelen gebruikt. De opbrengst per hectare is lager en de certificering brengt extra kosten met zich mee. Het product is misschien nu nog iets duurder dan je gewend bent, maar ga gewoon voor ecologisch en sociaal verantwoord.



Rosé-fruit bowl

Ingrediënten voor een grote schaal van 5 liter

- 2 flessen Rosé Pablo Claro
- 1 fles witte wijn of prosecco
- 500 ml vlierbloesem sparkling lemonade of bitter lemon
- 1 fles bruwend water
- 500 g aardbeien, in plakjes
- 1 limoen, in schijfjes
- 1 citroen, in schijfjes
- 1 bakje bramen of frambozen
- 1 bakje blauwe bessen
- 1/2 watermeloen in stukjes
- eventueel een glas wodka of een fruitige likeur
- handvol verse kruiden, zoals citroenmelisse, munt, (paarse) basilicum

Bereiding

Meng alles in een mooie glazen schaal. Zet in de koelkast om echt goed koud te laten worden. Zet er op tafel kleine glaasjes met een lepeltje bij. Versier met bloemen en kruiden.

