

lente 2018

Kwartaalmagazine van Coöperatie Odin

Lankerenhof: voor
hennen én hanen

Lenterecepten
van Janneke

Glas is transparant,
Machandel ook

#verliefdopbio

Odin



Odin bestaat 35 jaar en is de grootste biologische foodcoop van Nederland. De coöperatie is eigendom van meer dan 6.000 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 20 winkels, een groothandel en een bezorgdienst. Daarnaast heeft Odin een eigen imkerij en een biodynamische boerderij. Alles 100 % biologisch en het liefst biodynamisch.

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

Colofon

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

Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga)

Met medewerking van: Roos Wiegerinck, Koos Bakker (Odin), Merle Koomans (Odin), Janneke Meijer (Odin), Jos Willemsse (Odin-imker)

lente 2018

inhoudsopgave

De Lankerenhof

*Biologische kippenboerderij De Lankerenhof
is er voor hennen én hanen* 4

Lenterecepten

Koken met Janneke 8

Lentekriebels

Column van Koos 11

Glas is transparant, Machandel ook

*Frans de Ruyter over conserven
uit Friesland* 12

Ook jij draagt bij aan de samenhang

De Odin-imker vertelt 16

Proef de lente

De mooiste producten 18

Voorwoord

Verliefd op bio. Dat is de rode draad bij Odin dit voorjaar. Het brengt leuke gesprekken op gang. Wanneer werd jij verliefd op bio of op biodynamisch? In mijn geval is dat achteraf gezien een heel geleidelijk proces geweest. Er was geen grote lichtflits of oerknal. Ik kan geen moment aanwijzen. Ik denk dat het zaadje bij mij als kleuter is gelegd. Op de boerderijen van onze burens, in de onbespoten moestuin van mijn vader, door onze eigen kippen en schapen. Door de soms experimentele kookkunsten van mijn moeder, met dank aan het natuurvoedingswinkeltje in ons dorp. Op mijn eigen vierkante metertje kon ik als klein meisje al ervaren dat het nog niet zo makkelijk is om een paar ongeschonden radijsjes of worteltjes uit de grond te trekken. Maar pas op de biodynamische landbouwopleiding Warmonderhof heb ik de kneepjes van het vak geleerd. En werd ik me bewust dat er echt sprake was van een diepere verbinding met natuur, levensmiddelen en biologisch. En na 26 jaar is het een duurzame relatie geworden die ik graag deel met zoveel mogelijk mensen. Doe je mee?



Merle Koomans
van den Dries
Directeur Odin

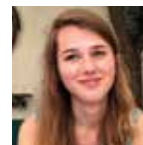
A large flock of chickens, including several brown hens and one white rooster, are scattered across a grassy field. In the background, there are several large, leafy trees. The scene is set in a natural, outdoor environment.

"Kippen zijn heel interessante dieren omdat ze alles op hun intuïtie doen"

De kippen hebben een groot stuk weiland met houtwallen eromheen, dat zijn struiken waar ze in kunnen kruipen of op kunnen klimmen. Marjanne en Chris leggen uit dat kippen van oorsprong dieren zijn die in de bosrand leven en dat op deze manier hun de natuurlijke omgeving wordt nagebootst. Toch gaan de hennen altijd netjes naar binnen als ze een ei leggen, meestal in de ochtend. "Als ze eenmaal een plekje hebben gevonden, dan komen ze daar altijd terug om een ei te leggen", zegt Chris.

Biologische kippenboerderij

De Lankerenhof is er voor hennen én hanen



door:
Roos Wiegerinck

In de prachtige Gelderse Vallei in de buurt van de Veluwe, te midden van vele boerderijen, staat biologische kippenboerderij De Lankerenhof, de leverancier van de verse eieren, soepkippen en haantjes in de Odin-winkels. Ik ging langs bij de twee boeren van het legpluimvee-bedrijf, Chris en Marjanne.

De Lankerenhof zit al generaties in de familie. De opa van Chris zorgde voor koeien, varkens, kippen en graan. Chris' vader ging over naar koeien en kippen. Inmiddels is de boerderij in handen van Chris en Marjanne en houden ze uitsluitend kippen. "Kippen zijn hele interessante dieren, omdat ze alles op hun intuïtie doen", vertelt Chris. Sinds 1999 is De Lankerenhof helemaal biologisch. "We willen niet dat een kip werkt als een machine en alleen eieren produceert", zegt Chris. "Ik neem de tijd om het gedrag van de kippen te bestuderen en een dierenverzorger te zijn, ik ben geen manager". Dat is te merken. Zo krijgen de kippen van De Lankerenhof geen medicijnen of antibiotica voor hun gezondheid, maar kruiden. Dat de eieren daardoor beter smaken is mooi meegenomen.

De laatste jaren hebben de pluimveehouderijen vaak pech. Door een terugkerende vogelgriep zijn alle kippen sinds december verplicht om binnen te zitten, terwijl ze de ziekte niet hebben. "Gelukkig hebben de kippen helemaal geen zin om naar buiten te gaan als het zoveel regent, zoals in januari en februari het geval was", vertelt Chris. "Maar als het lekker weer is dan worden ze onrustig en willen ze graag naar buiten".

De Lankerenhof is een van de weinige kippenboerderijen die ook hanen houdt. De rassen die op een kippenboerderij gebruikt worden, stoppen hun energie in het produceren van eieren en niet in vleesgroei. En hanen kunnen geen eieren leggen, dus zijn ze economisch gezien niets waard voor een gangbare legpluimveehouderij. Uit de helft van de eieren komt een haan, dus als je eieren eet dan horen daar een hen én een haan bij, vindt Marjanne. "Hoe ethisch verantwoord is het om de hanen te vergassen op de eerste dag?", vraagt ze zich af.

Marjanne en Chris stimuleren het eten van deze haantjes en verkopen ze onder de naam 'Haantje de Coq' aan de meeste winkels van Odin. Een haan heeft een meer authentieke smaak dan een vleeskuiken. "Qua smaak zit het tussen kip en fazant", vertelt Marjanne. "Het is heel lekker en mals". De haantjes voor 'Haantje de Coq' groeien samen met hun zusjes op in de opfokstal en worden rond een leeftijd van dertien weken geslacht. Dit gebeurt voordat ze gaan kraaien want de bereidingstijd is langer zodra de mannelijke hormonen gaan opspelen. Jonge haantjes hebben een bereidingstijd van 45 tot 60 minuten. Daarnaast verkopen Marjanne en Chris 'SouperHen', dit is het vlees van een uitgelegde hen. Die heeft vanwege de leeftijd een langere gaartijd nodig. ►

“We willen dat alle hanen die op onze boerderij geboren worden een doel hebben”

Marjanne en Chris hebben een opfokstal waar nu duizend haantjes opgroeien voor Haantje de Coq en zesduizend legkippen. Na achttien weken gaan de jonge hennen naar de legstal en mogen er zestig hanen mee. Wanneer meer hanen mee zouden komen, gaan ze met elkaar vechten om de hennen.

In mei leveren ze al drie jaar aan Odin en dat mag wat hen betreft nog lang zo doorgaan. Ze weten nog goed dat Koos Bakker langskwam op de boerderij om te onderzoeken wat ze voor elkaar kunnen betekenen. En het blijkt een goede match. Inmiddels leveren ze wekelijks zo'n 2600 doosjes met zes verse eieren aan Odin.

Het bedrijf zit tussen biologisch en biodynamisch in. Marjanne en Chris passen de stallen zodanig aan dat de kippen de juiste omstandigheden hebben: veel ruimte, genoeg licht, een aparte slaapplek, legplek en een ruimte om te lopen, scharrelen en stofbaden. “Wij plaatsen de hanen bij de hennen en we hebben regionaal voer, dus we weten waar het voer vandaan komt”, vertelt Chris. Ze kunnen zich nog niet biodynamisch noemen omdat het voer niet van een biodynamische boerderij komt. “We zijn continue bezig met hoe we kunnen groeien in ons bedrijf. Zo willen we graag samenwerken met een graanteler”, zegt Chris.

In de toekomst hopen ze alle haantjes te laten opgroeien, eventueel op andere locaties. “We

willen dat alle hanen die op onze boerderij geboren worden een doel hebben”, legt Chris uit. Nu is dat nog niet het geval, omdat het vlees nog te weinig wordt gegeten.

Marjanne weet wat zij wil. “Het zou mooi zijn als iedereen minder vlees eet en als men vlees eet, ook voor de bijproducten kiest, zoals dus de haan of een bok of stier”. Vaak staan namelijk de vlees-, melk- en eierenproductie los van elkaar. “Wanneer dieren compleet worden gebruikt, is er minder vleesproductie nodig en dat is beter voor dier en het milieu”. De haantjes kunnen een vervanging zijn van een andere vleeskip, want ze worden toch geboren.

Met twee personen een boerderij runnen is hard werken. Marjanne zorgt voor de verkoop en de administratie. Chris is vooral in de stallen te vinden. “We zien elkaar veel, maar hebben weinig tijd voor elkaar”, vertelt Marjanne. De afgelopen acht jaar zijn ze nooit met z'n tweeën op vakantie geweest. Daar komt binnenkort verandering in als ze hun oudste dochter gaan opzoeken in Myanmar. De andere twee kinderen nemen in de tussentijd het bedrijf tijdelijk over. “Het lijkt me fantastisch,” zegt ze.

Marjanne en Chris denken dat de kippen rond Pasen weer naar buiten mogen. Net als de twee boeren, kunnen ook de kippen niet wachten op de eerste zonnestralen op hun kruin.



Over Chris en Marjanne Borren

Chris (53) is geboren op boerderij De Lankerenhof en studeerde aan de agrarische hogeschool in Dronten. Marjanne (52) is geboren in Barneveld en deed de opleiding tot apothekersassistent en heeft later nog cursussen marketing gedaan. In 1995, na de geboorte van hun eerste kind, besluit Marjanne ook te gaan werken op De Lankerenhof en te stoppen met haar kantoorbaan. Ze hebben drie kinderen, Hellen (23), Janique (20) en Lars (18).

"We willen niet dat een kip
werkt als een machine
en alleen eieren produceert"





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."

Salade met asperges, aardbeien en gegrilde halloumi

Ingrediënten 4 personen

- 100 g gemengde jonge slablaadjes
- ½ venkelknol
- sap van 1 citroen
- 1 bos groene of witte asperges
- 1 avocado
- 250 g aardbeien
- 4 takjes dille
- 4 takjes munt
- olijfolie
- 1 tl bloemenhoning
- 140 g halloumi (Vallee Verte)
- peper en zout naar smaak

Bereiding

Was de sla en maak droog. Schaaf de venkel heel dun, meng met 1 tl citroensap. Snijd de houtige uiteinden van de asperges en grill ze in een grillpan tot ze beetbaar zijn. Als je geen grillpan hebt, kun je ze natuurlijk ook even blancheren, maar laat ze knapperig. Doe alles bij elkaar in een schaal voor een mooie salade. Haal de kroontjes van de aardbeien en snijd de helft van de aardbeien doormidden. Verdeel die over de salade. Doe de andere helft van de aardbeien in een mengbeker en doe er de rest van het citroensap, de fijngesneden dille en de olijfolie bij. Zet de staafmixer erin en pureer tot een lobbige dressing. Snijd de halloumi in plakjes en verhit de grillpan opnieuw tot heet (of verhit een koekenpan zonder vet). Grill de plakjes halloumi tot ze bruine grillstreepjes hebben. Verdeel alles over de salade en sprenkel de dressing over het geheel. Strooi de muntblaadjes erover en eventueel nog wat extra dille. Maal er als je wilt nog wat peper en grof zeezout over.



"Klassieke combinaties vervelen nooit, zo ook asperges, aardbeien en munt. Deze is nog iets verrassender door de halloumi. Een paar geroosterde hazelnootjes erover strooien is ook een goed idee."

Homemade kruidenthee met citroenkoekjes

Ingrediënten voor 4 grote glazen

- 1 l water
- 4 zakjes lindebloesemthee
- 8 takjes verveine
- 8 takjes citroenmelisse
- 2 takjes tijm
- paar venkel- of anijszaadjes
- handje fruit (aardbeien, citrusvruchten, blauwe bessen)

Bereiding homemade kruidenthee

Kook het water. Maak thee met de lindebloesemthee-zakjes. Verdeel de rest van de kruiden, fruit en specerijen over 4 theeglazen, giet de thee er op en laat afkoelen tot drinkbaar. Ik maakte een dubbele hoeveelheid en liet de helft afkoelen in de koelkast tot ijsthee. Eventueel kun je de thee nog zoeten met honing of stevia bijvoorbeeld.

Ingrediënten voor 20 citroenkoekjes

- 300 g bloem
- 200 g boter
- 150 g suiker
- ¼ tl bakpoeder
- geraspte schil van 1 citroen
- evt. vlierbloesem (in het seizoen) en dan alleen de bloemetjes
- 75 g witte chocolade

Bereiding citroenkoekjes

Verwarm de oven voor op 160° C. Kneed alle ingrediënten door elkaar tot een soepele bal en rol het deeg tot een langwerpige rol van zo'n 4 cm doorsnede. Laat de rol enige tijd op een koele plaats rusten, zodat het deeg goed stijf wordt. Snijd er daarna 1 cm dikke plakjes van en leg ieder plakje op een met bloem bestoven bakplaat.

Bak de koekjes hoog in de oven in ongeveer 15 minuten lichtbruin en gaar. Neem ze uit de oven en laat ze afkoelen.

Smelt de chocolade au-bain-marie. Doop er een lepel in en laat de chocolade op de koekjes lopen. Even laten uitharden, eventueel in de koelkast.



"Eens iets anders dan verse muntthee: je eigen verse kruidenvariant. Experimenteer met allerlei verse kruiden en wat specerijen (kardemom bijv.) of bloemen (lavendel, kamille). Ik koos voor een lichte frisse combi. Het recept voor citroenkoekjes heb ik uit een oud bakboekje van mijn oma."

Haantje le Coq au citron / citroen-haantje uit de oven

Ingrediënten 2-3 personen

- 1 Braadhaantje le Coq (diepvries van De Lankerenhof)
- 2 citroenen
- 75 g roomboter
- blaadjes van zo'n 6 takjes verse tijm of rozemarijn
- 500 g krieltjes
- 1 bol knoflook
- 1 grote rode ui
- 150 ml witte wijn
- zout en peper

Bereiding

Verwarm de oven op 160° C. Pers 1 citroen uit en snijd de andere in schijfjes of partjes. Roer de boter zacht en meng er de helft van de tijm- of rozemarijnblaadjes, het citroensap en een theelepel zout door. Maal flink wat peper erover en roer nog een keer door.

Probeer het vel van het haantje vanaf de nekkant voorzichtig los te maken met je vingers of een lepel. Duw steeds met wat tussenruimte een theelepel botermengsel onder het vel, ook aan de rugzijde. Leg de haan dan in een ingevette braadslede of grote ovenschaal.

Schrob de krieltjes schoon en halveer de grote. Pel de ui en snijd in grove stukken. Haal de teentjes knoflook los, je hoeft de schilletjes er niet af te halen. Sla er gewoon met de platte kant van een mes op om ze wat te kneuzen.

Leg de krieltjes, uien en knoflookteentjes om het haantje.

Stop er hier en daar nog wat takjes tijm bij en de rest van de schijfjes citroen. Schenk de wijn rondom het haantje en over de aardappeltjes. Doe de schaal of braadslee in de oven.

Laat 1,5 uur in de oven staan. Eventueel kun je tussendoor de aardappeltjes nog even een beetje omhusselen en de haan bedruipen met het vocht.

"Dit is niet moeilijk en toch heel feestelijk. Ik maak het vaak op een vrije avond, terwijl ik zit te studeren op mijn basgitaar (lees: Netflixen), want het moet een uurtje in de oven. De volgende dag zet ik het dan nog een kwartiertje in de oven om op te warmen. Lekker met appelmoes of een salade."



Wat koop je voor een keurmerk?

**Ontdek de overeenkomsten en de verschillen tussen
EU-bio, EKO-keurmerk en Demeter-keurmerk**



CAMPAGNE
GEFINANCIERD MET STEUN
VAN DE EUROPESE UNIE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT
FOR THE ENVIRONMENT

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Jij kiest voor biologisch.

Dat is goed voor de wereld en voor jou. Het zal je waarschijnlijk zijn opgevallen dat er op onze producten veel verschillende keurmerken staan. Voor biologisch eten zijn er drie officiële keurmerken: EU-bio, EKO-keurmerk en Demeter-keurmerk. Wat is het verschil tussen deze drie en wat vertellen ze over jouw boodschappen?



**OOK IK STA ACHTER
BIOLOGISCH**



EU-bio: jouw boodschappen zijn gegarandeerd biologisch

Dit keurmerk is verplicht voor biologische producten uit de EU. Het is ontstaan vanuit de behoefte aan één herkenbaar biologisch keurmerk voor alle Europese lidstaten. Biologisch staat voor dierenwelzijn en zorg voor het milieu. Het keurmerk geeft zekerheid. Want de controle is streng. Je kunt erop vertrouwen dat:

- Jouw boodschappen voor minimaal 95% uit biologische ingrediënten bestaan.
- Bekend is waar die ingrediënten vandaan komen en wie ze heeft geproduceerd.
- Er geen synthetische conserveringsmiddelen en geur-, kleur en smaakstoffen worden toegevoegd.
- De boeren geen chemisch-synthetische bestrijdingsmiddelen gebruiken.
- De boeren geen kunstmest gebruiken.



EKO-keurmerk: biologische producten met aandacht voor andere sociale en duurzame thema's



- Gewassen in de volle grond worden verbouwd.
- Dat de producten niet genetisch gemodificeerd zijn.
- Dat er aandacht is voor het gezond houden van water en bodem.
- Er bij vlees, zuivel en eieren gelet is op dierenwelzijn.
- Dieren naar buiten kunnen.
- Dieren biologisch voer krijgen,
- Dieren geen groeihormonen en preventieve antibiotica toegediend krijgen.

BIOLOGISCH



Kijk voor meer informatie op ontdekbio.nl

Vind je behalve biologisch ook andere zaken belangrijk? Zoals eerlijke beloning, minder energieverbruik, inzetten op biodiversiteit en gezondheid? Let dan op het EKO-keurmerk. EKO heeft 12 duurzame en sociale thema's. Alle aangesloten boeren en verwerkers moeten zich elk jaar op minimaal twee van deze thema's verbeteren. Bijvoorbeeld door zonnepanelen te installeren of door minder verpakkingsmateriaal te gebruiken. Zoek je dus een product dat duurzaam is op meerdere fronten en steeds beter wordt, kies dan voor het EKO-keurmerk.



Kijk voor meer informatie op eko-keurmerk.nl

De selectie topkeurmerken van Milieu Centraal
Milieu Centraal maakte in 2016 een selectie van 11 topkeurmerken voor voeding. Stuk voor stuk keurmerken die uitstekend scoren op duurzaamheid, transparantie en controle. Wel zo makkelijk. Want daardoor geven ze je de zekerheid dat je iets goeds in je boodschappenmandje legt! De drie biologische keurmerken horen hier alledrie bij. **Kijk voor meer informatie op keurmerken. milieucentraal.nl.**

Goed om te weten:
boodschappen met het Demeter-keurmerk of EKO-keurmerk voldoen aan de eisen van EU-bio en gaan zelfs een stap verder!

BIOLOGISCH



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT
FOR THE ENVIRONMENT

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



Demeter-keurmerk: producten van de biodynamische landbouw



De biologisch-dynamische landbouw gaat uit van een samenhang tussen mens, plant, dier, bodem en kosmos. Bodemvruchtbaarheid staat hierbij centraal. Biologisch-dynamische boeren werken zoveel mogelijk met gesloten kringlopen. Onder andere om onnodig gesleep met grondstoffen te voorkomen. Het meeste voer voor hun dieren telen ze bijvoorbeeld op het bedrijf zelf. De boeren en tuinders onder het Demeter-keurmerk werken samen aan een levendige landbouwcultuur. Met het systeem van Collegiale Toetsing steunen ze elkaar bij bedrijfsverbeteringen.

Koop je producten met het Demeter-keurmerk dan kies je voor:

- De strengste normen bij het gebruik van meststoffen.
- Verrijking van de bodem en compost met kruidenpreparaten.
- Zo puur en onbewerkt mogelijke voeding; zo is de melk niet gehomogeniseerd en blijft de vetstructuur intact.
- Minimaal 10% van het land in gebruik om de biodiversiteit te bevorderen.
- Nog hogere dierenwelzijnsnormen dan EU-bio. Koeien en geiten houden bijvoorbeeld hun hoorns. En bij elke 100 hennen lopen minimaal 2 hanen om de stress bij de kippen te verminderen.

**Kijk voor meer informatie
op stichtingdemeter.nl**



**#achterbio
Ontdekbio.nl**

**CAMPAGNE
GEFINANCIERD MET STEUN
VAN DE EUROPESE UNIE**

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE RESPECT
FOR THE ENVIRONMENT



Lentekriebels

Column van Koos

Wie gelooft nog dat het voor iedereen het beste is om zoveel mogelijk eigen gewin na streven? Wie gelooft nog dat concurrentie leidt tot het meeste voordeel voor alle betrokkenen? En dat vrijblijvendheid loont? Ik vind zulke standpunten over economie achterhaald en onwaar.

We zien de gevolgen: een economie die gebaseerd is op concurrentie. In plaats van op overleg en samenwerken. Steeds meer produceren, ten koste van diversiteit, milieu en dierenwelzijn. Steeds grootschaliger produceren, ten koste van menselijke verhoudingen, overzicht en kwaliteit. Steeds meer verleiden, manipuleren en monopoliseren, ten koste van de vrije en transparante keuze voor de consument. Maar wat doen we eraan?

Gaat het onze nieuwe Minister van Landbouw lukken om nieuwe wettelijke kaders te stellen? Om daarmee eerlijker voorwaarden en gelijke kansen te scheppen, en uitwassen te corrigeren? Ik hoop het, maar ik denk van niet. Politieke besluitvorming is een speelbal van belangen en gaat te langzaam. Het valt bovendien nog te bezien in hoeverre bepaalde zaken bij de politiek en overheid thuis horen. Ik vind wel dat wij als burgers bij de overheid moeten pleiten voor eerlijke uitgangspunten, zodat verborgen kosten niet worden afgewenteld op degenen die het niet veroorzaken. Bijvoorbeeld door 0% of een veel lagere btw op biologische producten in te voeren.

Maar vooral: ik vind dat vragen over de economie in de economie zelf thuis horen. En dat we als consument niet langer aan de zijlijn kunnen staan. Ik vind dat iedereen zelf kan bijdragen aan een economie die voldoet aan gemeenschappelijk geformuleerde waarden, uitgangspunten en idealen. Daar zijn allerlei mogelijkheden voor. Hoe we met ons geld en vermogen omgaan bijvoorbeeld. Maar zeker ook op de manier waarop we ons verbinden met de producenten en winkels die zorgen voor ons dagelijks eten en de voedselketen. Gewoon dus waar je je dagelijkse boodschappen doet!

De volgende vier afwegingen zijn daarbij belangrijk: - wat je koopt - waar je het koopt - welke prijs je ervoor betaalt - en of jij je daarmee

wilt verbinden. Vier onderling samenhangende keuzes die je als consument kunt maken en waarmee je de economie stuurt dat doe je trouwens ook wanneer je geen keuzes maakt. Om je een eigen oordeel te kunnen vormen is overzicht en samenspraak onontbeerlijk. Dan wordt het een gezamenlijk oordeel. Want als je kiest voor een coöperatieve biologische voedselketen word je onderdeel van een keten, waar mensen samen financieren, produceren en consumeren. Zoals bij Odin.

Door zo samen te werken is er veel meer mogelijk dan op het eerste gezicht lijkt. Neem bijvoorbeeld Odin-imker Jos Willemse, die samen met boeren en tuinders op 14 plaatsen 60 bijenvolken verzorgt. Of de Odin-boerderij waar onze collega's Gineke de Graaf en René Groenen zich bezig houden met de teelt, selectie en veredeling van nieuwe biodynamische groenterassen, zoals broccoli, bloemkool, pompoen, rucola, rode biet en andijvie. Dit zorgt voor meer keuze en kwaliteit, ook in de toekomst en tot in het schap van de winkel. En tegen juiste prijzen. Daar krijg ik nou lentekriebels van.

Odin werkt aan een nieuwe economische werkelijkheid op basis van het principe dat het welzijn van een ieder het meest gediend is door te delen en samen te werken in plaats van te concurreren.

En nu is het lente. Word jij ook zo springerig van die frisse eerste biodynamische radijsjes en knapperige bospeen uit de volle grond? Ik wel.

Koos Bakker
directeur Odin International en
voorzitter Coöperatie Odin



"Bij voedsel draait alles
om openheid
en verantwoording"



Glas is transparant, Machandel ook

Frans de Ruyter over conserven uit Friesland



door:
Mari den Hartog

Na 2 uur rijden kom ik in een andere wereld: het uitgestrekte boerenlandschap rond het dorp Haulerwijk in Friesland. De geboortegrond van conservenmaker Machandel. 'Machandel' is oud-Fries voor jeneverbes, een belangrijk ingrediënt van de biodynamische zuurkool, waarmee oprichters Bonnie en Piet Glasbeek in 1978 het bedrijf begonnen. Anno 2018 heeft Machandel zo'n 100 werknemers en worden haar producten in glazen potten in tientallen landen verkocht.

35 jaar Odin en Machandel

De vriendelijke ontvangst die ik krijg bij Machandel is typisch voor de sfeer in het bedrijf. Directeur Frans de Ruyter, met wie ik een gesprek zal hebben, is wat verlaat. Maar in de tussentijd word ik goed opgevangen door Jasja, zoon van Piet Glasbeek. Jasja vertelt over de vroege jaren en over de band die er toen al was met Odin: "Mijn vader Piet had afnemers nodig voor de zuurkool, en Koos Bakker, die net Odin opgericht had, had deze afnemers. Sindsdien zijn beide bedrijven bij elkaar gebleven, in goede en minder goede tijden. Mooi toch dat we zo lang verbonden zijn? Daar zijn we trots op."

Weten wat je aan elkaar hebt

Frans komt lachend en met een verontschuldiging binnengelopen. Hij is sinds een paar maanden directeur bij Machandel en het bevalt hem zichtbaar goed. "Machandel is een familiebedrijf, maar ik krijg alle ruimte en vertrouwen, dat is fijn. Ik hou van de manier waarop mensen hier met elkaar omgaan: oprecht en serieus. Dat is de cultuur hier in het Noorden en daardoor weet je wat je aan elkaar hebt. We discussiëren open met elkaar. Die cultuur past ook goed bij de filosofie van het bedrijf: bij de manier waarop wij voedsel verwerken draait alles om openheid en verantwoording."

Biodynamische boeren

Machandel werkt zoveel mogelijk met biodynami-

sche producten met een Demeterkeurmerk. Want met voedsel en milieu sol je niet. Frans: "Piet zag in zijn begintijd hoe het met de landbouw de verkeerde kant op ging en hij dacht 'dit moet anders'."

Machandel vindt de manier waarop biodynamische boeren hun vee, gewassen en de bodem koesteren belangrijk. Liefst wil het bedrijf daarom alleen met biodynamische grondstoffen werken. Maar het aanbod daarvan is niet altijd groot genoeg. Wanneer Machandel niet voldoende biodynamische ingrediënten heeft worden die aangevuld met biologisch.

Jasja: "Om de productie van biodynamische grondstoffen op te voeren brengen we twijfelende gangbare en biologische boeren in contact met boeren die de overstap naar biodynamisch al gemaakt hebben. Zo leren ze wat er komt kijken bij die overstap. En met onze biodynamische boeren maken we afspraken voor meerdere jaren, zodat ze weten dat hun inkomen stabiel is"

Niemand in de steek laten

Zo heeft Machandel ondertussen een groot netwerk aan boeren die producten leveren. Frans: "We laten elkaar niet in de steek. We maken afspraken over wat en hoeveel een boer aan ons levert. Maar wat als de oogst van een boer groter uitvalt dan waar we rekening mee hielden? Dan proberen we dat toch af te zetten".

Een duurzame relatie met je eigen personeel is ook belangrijk. Volgens Machandel zijn hun ►



Over Frans de Ruyter

Frans de Ruyter is 52 jaar. Hij woont samen in Sneek en heeft 3 dochters. Frans groeide op in Zeeuws Vlaanderen waar zijn 82-jarige vader nog steeds een (ondertussen klein) fruitteeltbedrijf heeft. Na jaren in de gangbare levensmiddelenindustrie gewerkt te hebben, onder andere bij de sauzenfabrieken van Mars, wilde hij zijn ervaring inzetten voor "iets wat er toe doet", zoals Frans zegt. Vragen die Frans bezig houden zijn "wat kan ik doen om de planeet verder te helpen?" en "hoe houden we de landbouw in balans?"

“Dat we geen rooibouw plegen op de wereld. Daar sluiten we geen compromis op”.

werknemers hun kapitaal. Frans: “Als bedrijfsleiding werken we niet vanuit een autoritaire houding, maar vanuit gelijkwaardigheid. Ook letten we er op dat mensen met plezier werken. En dat heeft effect, want je ziet dat veel mensen hier al heel lang werken. Toch zijn onze idealen ook aantrekkelijk voor jonge mensen. Vanmorgen skypete ik nog met een jonge Franse vrouw die hier stage wil lopen.”

Vooroordelen

Ik ga met Frans aan de wandel door de grote fabriek. Terwijl ik een mooi haarnetje en een witte jas aankrijg voor de hygiëne, komen er nog wat vragen bij me op. Is al dat glas wel zo duurzaam? En gaan er geen voedingsstoffen en smaak verloren in potjes?

Frans komt meteen met de laatste onderzoeken: “Smaakpanelen geven aan dat er geen verschil geproefd wordt met thuis gekookte groenten. Verlies van voedingswaarde of smaak is er nauwelijks. En bij ons gaat alles vers van het land de pot in. We verhitten minimaal en gebruiken minimale hoeveelheden zout. Wat de verpakking betreft: glas is de best herbruikbare grondstof. Het is alleen zwaar. Maar we blijven de ontwikkelingen rond verpakkingen in de gaten houden.”

Dilemma's rond een potje

Zo komen we meteen op een ander vraagstuk rond verpakkingen.

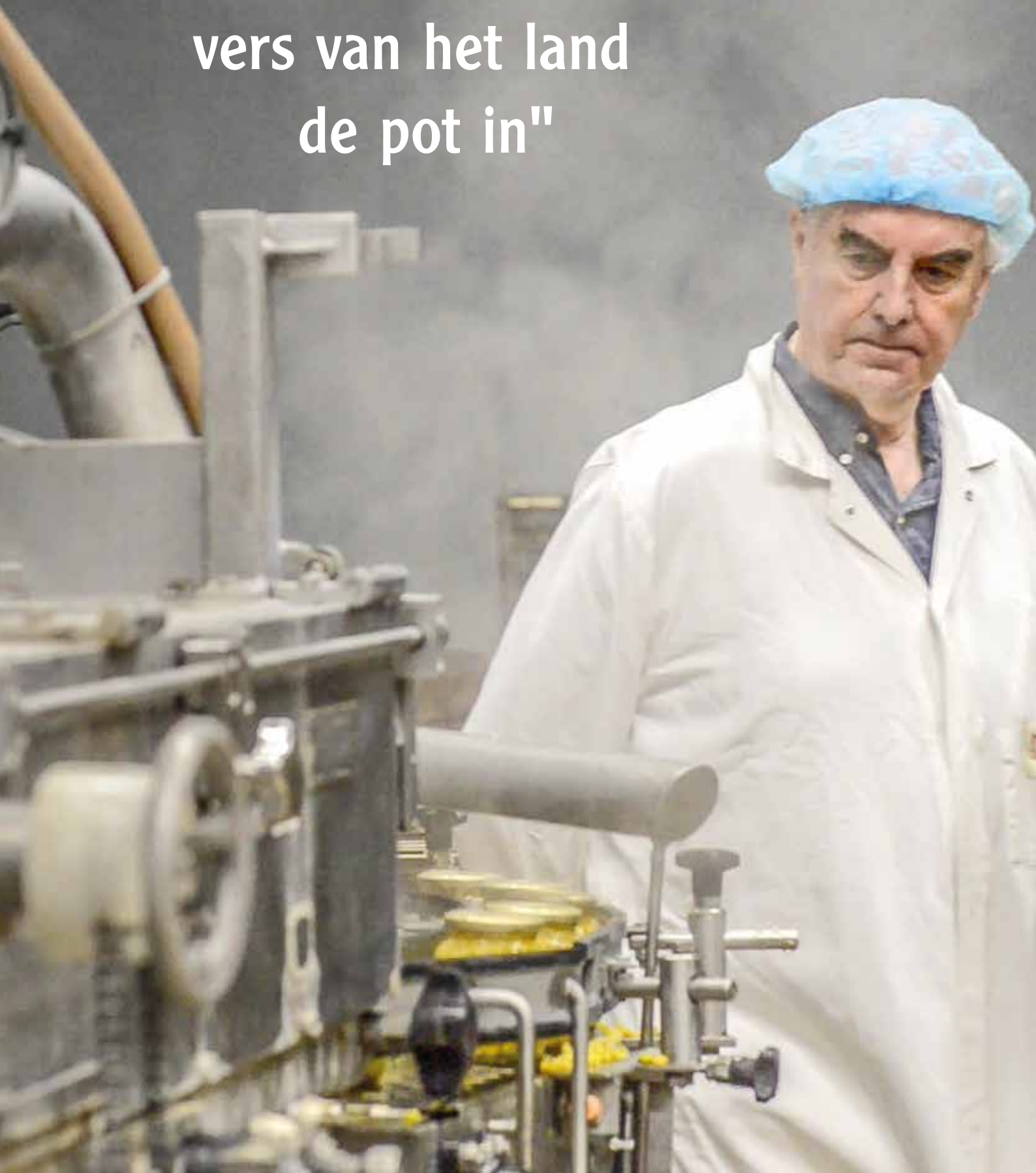
“Steeds meer klanten willen voor bepaalde producten plastic knijpflessen. Denk aan mayonaise. Wil je daar als bedrijf in meegaan of niet? Je wilt geen klanten kwijtraken. Maar aan de andere kant wil je ook geen concessies doen aan je idealen. Dus daar denken we goed over na. Hoe dan ook zijn onze knijpflessen vrij van schadelijke stoffen.

Een ander dilemma is de discussie over zout en de gezondheid daarvan. Onlangs heeft Machandel voor veel van haar producten het zoutgehalte verlaagd van 0,7% naar 0,3%. Maar smaakpanelen waarderen de flauwere smaak niet altijd.

Wat bij Machandel voorop blijft staan is het streven naar steeds meer biodynamisch. Frans: “We vinden het heel belangrijk dat de cirkel gesloten is. Dat we geen rooibouw plegen op de wereld. Daar sluiten we geen compromis op”.



"bij ons gaat alles
vers van het land
de pot in"





"Ook jij draagt bij
aan de samenhang"

De Odin-imker vertelt

Het zag er zorgelijk uit bij één van onze bijenboeren, want er was een insect in het gewas dat zich tegoed deed aan de planten. Het richtte veel schade aan. Misschien wel zoveel dat er nog maar heel weinig geoogst zou kunnen worden en er bijna geen zaad zou zijn. Er ontstond onder de medewerkers een gesprek over wel of niet ingrijpen; wel of niet wachten; en hoe lang nog? Een beproeving. De boer heeft heel lang gewacht. Gelukkig werd dit beloond met de komst van een grote groep spreekuilen die alle insecten binnen één week wegvraten uit het gewas. De boer had een prachtige zaadoogst. Achteraf hoorde ik dat sommige medewerkers, in stilte, hun hoop gericht hadden op de komst en de hulp van vogels. Dat dit dan gebeurt, is een groot geschenk.

Zou er een samenhang zijn tussen dit geschenk en de wijze waarop deze boeren, deze medewerkers, leven en werken met alles wat de natuur te bieden heeft? Zou dit de beloning zijn voor het vertrouwen dat de boer had in deze samenhang?

Ook de bijen overleven door te vertrouwen op de samenhang. Terwijl ik dit schrijf is het 28 februari en vriest het dat het kraakt. De bijen zitten nu dicht op elkaar gepakt in een denkbeeldige bol: de tros. Aan de binnenzijde van deze bol laten ze wat ruimte open voor de 'kachelbijen'. Elkaar afwisselende bijen komen los van de buitenkant van de bol naar binnen toe om daar enkele minuten als een levende kachel hun lichaamswarmte af te geven. Deze kachelbijen kunnen zich opwarmen tot wel 40° C. Dit doen zij door hun vliegspieren te laten trillen zonder hun vleugels te bewegen. Door hun individuele steentje bij te dragen aan de samenhang overleeft het bijenvolk de winter.

Iemand wees me onlangs op mijn eigen rol in de samenhang. Ze vertelde dat ze me voor het eerst zag in de Kunsthal in Rotterdam, waar in mei nu

voor de 2e keer de Meimaand Bijmaand wordt gehouden. Daarna hoorde ze mij te Schipluiden, bij de bijenkasten van Honeyhighway, waar ik op dat moment een basiscursus biodynamisch imkeren verzorgde. Toen las ze een artikel over mijn werk als Odin-imker in een Engelstalig bijenblad. Tot haar verbazing zag ze een foto van mij in de volgende uitgave van hetzelfde blad waar ik genoemd wordt als medeorganisator van een internationale bijenconferentie "Learning from the bees", die eind augustus zal plaatsvinden in Doorn in Nederland.

Toen zij dit beeld schetste raakte me dit. Ik voelde op dat moment hoe uniek het is dat ik vrij gemaakt ben als Odin-imker om dit werk te kunnen doen en mijn eigen steentje bij te kunnen dragen.

Over samenhang gesproken...Jij als klant draagt daar ook dagelijks aan bij. Door biologische en biodynamische boodschappen te doen, of door lid te zijn van Coöperatie Odin, steun jij de boeren en de bijen.

Dank je wel daarvoor. En een fijne lente toegewenst!

Jos Willemse
Odin-imker



Proef de lente

De lente is het seizoen van hoop en verwachting. De eerste gewassen komen aarzelend uit de akkers omhoog en knoppen ontluiken langzaam. Groene topjes maken voor het eerst kennis met de buitenlucht en de zon. Binnenkort groeien ze uit tot de mooiste gewassen. En daar maken onze boeren en producenten weer de mooiste producten van! We laten je daarom graag kennismaken met enkele bijzondere producten die ons inspireren en jou hopelijk ook.



Radij's

Deze van nature knapperige radijsjes zijn een ideaal tussendoortje. Ze doen het ook uitstekend op een geroosterde boterham met roomkaas of om extra bite te geven aan een salade. En extra smaakvol doordat ze met veel zorg biodynamisch geteeld zijn.

Gooi de bladeren niet weg. Deze zijn heerlijk in een soep of om pesto van te maken.



Sparen voor tuingereedschap

De Wit uit het Groningse Kornhorn maakt al sinds 1898 duurzaam tuingereedschap. De Wit gereedschappen worden van boronstaal geproduceerd, dat deels gerecycled is. Het hout van de stelen is afkomstig uit FSC-gecertificeerde bossen. Alles wordt geproduceerd in de eigen fabriek op een manier die het milieu zo min mogelijk belast.

Spaar nu voor 50% korting bij de Odin-winkels of via de Odin bezorgdienst op 3 soorten handgereedschap en een hartenhaakje. Kijk voor meer informatie op www.odin.nl



Groene asperges

Bij het voorjaar horen asperges. Het verschil tussen groene en witte asperges is de manier waarop ze groeien. Witte asperges groeien onder de grond en groene boven de grond. In recepten maakt het niet uit welke variant je gebruikt. Groene asperges hebben een kruidige smaak en hoeft je niet te schillen. Bewaar ze in een vochtige doek maximaal 3 dagen in de koelkast.

Bleieren van De Lankerenhof

De kippen van De Lankerenhof kunnen dagelijks naar buiten waar ze rondscharrelen tussen bomen en struiken. Ze krijgen geen medicijnen of antibiotica, maar kruiden om de gezondheid te bevorderen. En hoe gezonder de kip, hoe beter de smaak en kwaliteit van het ei. Vandaar dat dit geen eieren zijn, maar bleieren.



Potje rode bieten van Machandel



Smaakvolle, gezonde en eerlijke producten: dat is waar het Friese familiebedrijf Machandel al meer dan dertig jaar voor staat. Het bedrijf werkt nauw samen met hun telers zodat ze precies weten wat er in hun potten gaat. Ze conserveren met een minimale hoeveelheid zout. De rode bieten zijn erg lekker met een fijngesneden ui en appel, in een aardappelsalade met feta, of in een rode bietensoep.



Halloumi

Een van oorsprong Cypriotische kaas waarvan het recept al ruim 2000 jaar van generatie op generatie is doorgegeven. Het is een stevige kaas en daarom perfect om te bakken en te grillen. De kaas smelt niet, maar krijgt een lekker krokant korstje. Deze Halloumi is van 100% schapenmelk en afkomstig van een Engels familiebedrijf. Lekker in een salade, tarte tatin met bietjes of op een broodje gegrilde groenten.

Haantje de coq

In de industriële pluimveehouderij worden de haantjes als dagkuijken gedood. Niet bij De Lankerenhof. Hier worden ze 18 weken oud voordat ze geslacht worden. Ze groeien langzaam waardoor ze stevig vlees hebben. Een haan zit qua smaak tussen een kip en een fazant en is lekker en mals.



Verras je gasten met verse kruidenthee



Verse kruidenthee is supereenvoudig, gezond en lekker. Maak het zelf van biologische munt, salie of biodynamische gember. Verse kruidenthee staat ook geweldig op tafel. En wist je dat het geen cafeïne of calorieën bevat? Je kunt munt en salie vers kopen in een pakje. En beter nog: ook als losse bos of in een potje. Gemberknollen kun je in al onze winkels vinden.

Munt

Geroemd om zijn frisse smaak. Doe een paar takjes in vers gekookt water en drink het heet. Of laat de thee afkoelen, zet het in de koelkast en doe er wat citroen bij. Serveer met ijsklontjes en je hebt een heerlijk verfrissende ice tea voor op een warme dag.



Salie

Thee van salie is zeer aromatisch en heeft een warme smaak die aan kamfer en lavendel doet denken. Salieblaadjes zijn grijsgroen van kleur en voelen een beetje donzig aan. Laat de bladeren maximaal 10 minuten trekken, anders kan de thee wat bitter worden.



Gember

Geen blaadjes dit keer maar een wortelknol. Snijd een centimeter van de wortel in dunne schijfjes en doe ze los of in een thee-ei in het theewater. Gember heeft een lekker pittige smaak en de thee heeft een verwarmend effect op je gestel. Ook deze thee is gekoeld zeer geschikt als ice tea.



Ingrediënten voor 4 personen

- 1 bosje radijs
- ½ potje rode bietjes (Machandel) of ½ verse rode biet
- 1 rode ui
- 300 g bloemkool
- 200 ml kokosmelk
- 1 l bouillon (kip of groente)
- 1 tl karwijzaad
- olijfolie
- het blad van de radijsjes
- 6 takjes verse dille
- eetbare bloemblaadjes uit de tuin (paardebloem, madelief, etc)
- zout en peper naar smaak

Bereiding

Was de radijsjes en snijd ze. Bewaar het blad. Pel en snipper de ui. Snijd de bloemkool in kleine stukjes. Doe wat olie of boter in een pan en fruit daar alle groente en het karwijzaad in. Als alles glazig en geurig is doe je de kokosmelk en de bouillon erbij. Breng dat aan de kook. Laat een minuut of 20 doorsudder. Pureer met staafmixer. Voor de olie: hak het radijsblad fijn en de dille. Doe alles in een mengbeker met 100 ml olijfolie en pureer tot egaal groene olie. Druppel over de soep.

Roze soep met radijsjes & radijsblad- dille olie

Odin