

# winter 2018

Kwartaalmagazine van Coöperatie Odin

De echte prijs  
van ons eten:  
interview met  
Roosmarijn Saat

Winterse recepten  
van Janneke

Ceglia: een  
biodynamische  
oase in Italië



Natuurlijk kan het

Odin





# winter 2018

## inhoudsopgave

|                                                                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>De echte prijs van ons eten</b><br><i>Roosmarijn Saat van Gimsel Rotterdam</i><br><i>over de petitie Geen btw op bio</i>           | 4  |
| <b>Onze tip: het Genietcafé</b><br><b>in Zutphen</b>                                                                                  | 8  |
| <b>Ceglia: een biodynamische</b><br><b>oase in Italië</b><br><i>Carlo vertelt over verleden, toekomst</i><br><i>en dubbele kiwi's</i> | 10 |
| <b>Winterse recepten</b><br><i>Koken met Janneke</i>                                                                                  | 14 |
| <b>Verhalen van De Beersche Hoeve</b><br><i>Column</i>                                                                                | 18 |
| <b>De smaak van de winter</b><br><i>De mooiste producten</i>                                                                          | 20 |
| <b>Tafelgesprek</b><br><i>Column van Koos</i>                                                                                         | 22 |
| <b>Het is fijn om te eten wat met</b><br><b>liefde is gemaakt</b><br><i>Lid van Coöperatie Odin: familie Bousardt</i>                 | 23 |

## Voorwoord

We staan aan het begin van een nieuw jaar. Een nieuw jaar vol mooie uitdagingen. Voor de biologische markt als geheel, maar ook voor Odin in het bijzonder.

Nu krijgt elk jaar tegenwoordig minimaal één thema toebedeeld. Door de Verenigde Naties, maar ook door andere kleine en grote organisaties. We hadden al het jaar van de bij, de bodem, de biodiversiteit en het jaar van de coöperatie... Allemaal thema's waar wij ons bij Odin iedere dag mee bezig houden.

Benieuwd naar het specifieke thema van 2018 zag ik dat de Verenigde Naties het dit jaar open laat. Als ik een eigen thema mag kiezen dan kies ik voor verbinding. Verbinding en samenwerking met mensen die dezelfde idealen delen als wij bij Odin. Zoals Roosmarijn Saat van Gimsel Rotterdam en Gijs Peteroff van het Genietcafé in Zutphen, maar ook René Groenen en Gineke de Graaf van Odin-boerderij De Beersche Hoeve. Samen staan we sterk, dat lees je door dit hele winternummer heen.



Haak je ook aan?  
Kijk op [www.odin.nl/doe-mee](http://www.odin.nl/doe-mee) voor hoe je dat kan doen.

**Merle Koomans**  
van den Dries  
Directeur Odin

Odin is een ketenorganisatie voor biologische en biodynamische voeding. Odin staat voor:

- een gezonde landbouw met respect en zorg voor de aarde;
- een aanbod van kwalitatief hoogwaardige voeding met respect voor mens en gezondheid;
- een gezonde economische praktijk met respect voor mens, grondstoffen en de aarde.

Voor meer info: [www.odin.nl](http://www.odin.nl), telefoon: 0345-575154, e-mail: [consument@odin.nl](mailto:consument@odin.nl).

Redactie: Mari den Hartog, Fiep van Bodegom, Muriël Bakker, David Egelmeers (eindredactie).  
Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga).

Met dank aan: Koos Bakker (Odin), Merle Koomans (Odin), Janneke Meijer (recepten), Gineke van de Graaf (De Beersche Hoeve), Annelijn Steenbruggen, familie Bousardt, Gijs Peteroff (Genietcafé) en Carlo Giudicepietro (Ceglia).



A woman with dark hair pulled back, smiling warmly at the camera. She is wearing a tan-colored cardigan over a black top with a small yellow pattern. A thin gold necklace with a small pendant is visible. The background is a blurred grocery store aisle with shelves of products and a purple circular sign on the left.

“De echte prijs van voedsel  
is de prijs waarbij je ook  
alle maatschappelijke kosten  
en baten meeweegt”



# De echte prijs van ons eten

## *Roosmarijn Saat van Gimsel Rotterdam over de petitie Geen btw op bio*

door: Fiep van Bodegom

*Als je naar de echte prijs van voedsel kijkt zou de aanschaf van biologische producten niet belast moeten worden, maar juist beloond. Begin november is daarom op initiatief van de Biowinkelvereniging de petitie geenbtwopbio.nl gestart. Roosmarijn Saat, voorzitter van de vereniging en eigenaar van de biologische Gimsel-winkel in Rotterdam, vertelt meer hierover. En ze legt uit wat die echte prijs van ons eten nu eigenlijk is.*

### **Voordat we het hebben over de petitie, hoe ben je eigenlijk directeur van een biologische winkel geworden?**

Onze winkel is een familiebedrijf, dus het is me met de paplepel ingegoten. Ik zeg altijd van zakkenvuller (toen alles nog in zelfgevouwen zakjes werd geschept) naar vakkenvuller. En van broodbakker en afdelingshoofd, naar management. Mijn ouders zijn in 1988 begonnen met een kleine natuurvoedingswinkel, twee straten bij de huidige winkel vandaan. In 1997 hebben ze met verschillende duurzame ondernemers een groen winkelcentrum opgericht. Dat is nu de Groene Passage en daar zitten we nog steeds. Ik run de winkel inmiddels samen met mijn man. Mijn broer leidt het restaurant dat ook in de Passage zit. Mijn ouders waren pioniers en ik ben er trots op dat ik de zaak mag voorzetten.

### **En voorzitter van de Biowinkelvereniging?**

Als Gimsel zijn we een eigenwijze winkel, we zijn zelfstandig en maken onze eigen keuzes. Maar wat ik ook heel belangrijk vind, en dat zie je ook terug in de Passage, is samenwerken. Samenwerken met mensen die dezelfde idealen delen. Die daar ook echt blij van worden en hard voor willen lopen. De concurrentie met de grote supermarkten is niet zo interessant, daar zijn wij een te kleine partij voor. Wat wij interessant vinden is de consument overtuigen dat het anders moet met ons voedsel. Daarom ben ik al vanaf het begin betrokken

geweest bij de Biowinkelvereniging, waarvan ik later voorzitter werd.

### **De petitie Geen btw op bio loopt van begin november 2017 tot eind februari 2018. Waarom is deze actie juist nu actueel?**

Nou, het momentum is er natuurlijk! Het kabinet heeft plannen om het btw-percentage op voeding van 6 naar 9% procent te verhogen. Al langer wil de Biowinkelvereniging het thema 'true pricing' aan de orde brengen en consumenten voorlichten over de échte prijs van ons eten.

Toen kwamen na de zomer de plannen voor de btw-verhoging naar buiten. Dat was een heel mooi opstapje om een actie te organiseren. Wij vinden dat btw op biologische producten gewoon nul moet zijn. En dat kunnen we ook heel goed rechtvaardigen. Als je naar de echte prijs kijkt zou de aanschaf van biologische producten niet belast moeten worden.

### **Wat is dat eigenlijk, de 'echte' prijs van eten?**

De echte prijs van voedsel is de prijs waarbij je ook alle maatschappelijke kosten en baten meeweegt. Als je dat eerlijk bekijkt is biologisch voedsel niet te duur, maar het reguliere product te goedkoop. En waarom te goedkoop? Omdat er bij de productie van een regulier product allemaal maatschappelijke kosten komen kijken. Kosten die nu niet doorberekend worden in de uiteindelijke prijs van het product. ►



Over Roosmarijn Saat

Roosmarijn Saat is voorzitter van de Biowinkelvereniging (BWV), een samenwerkingsverband van Odin, EkoPlaza, Natuurwinkel, Gimsel en onafhankelijke biowinkels. Ze is eigenaar en directeur van het familiebedrijf Gimsel, een supermarkt voor natuurlijke voeding en cosmetica in Rotterdam. Het bedrijf heeft ruim vijftig werknemers. Ook is Roosmarijn mede-eigenaar van restaurant Spirit in Amsterdam en Rotterdam. Met haar gezin woont ze in Oostvoorne, aan de kust.

## "Als je het eerlijk bekijkt is biologisch voedsel niet te duur, maar het reguliere product te goedkoop."

Terwijl biologische landbouw de maatschappij juist voordeel oplevert door de zorg en kennis waarmee met grond, water en biodiversiteit om gegaan wordt!

### **Aan wat voor maatschappelijke kosten moeten we dan denken?**

Die maatschappelijke kosten worden op verschillende terreinen gemaakt, zoals we uitleggen op de campagnewebsite. Die terreinen zijn: schoon drinkwater, een leefbaar klimaat, grote biodiversiteit, vruchtbare bodem en gezondheid van mens en dier. Elke maand staat een van deze thema's centraal en gaan we in samenwerking met een specialist of wetenschapper dit thema uitdiepen.

### **Kun je een concreet voorbeeld geven?**

Niet al die kosten zijn even makkelijk in geld uit te drukken, maar een duidelijk voorbeeld is drinkwater. Ons water moet steeds intensiever gezuiverd worden vanwege de bestrijdingsmiddelen die gebruikt worden in de reguliere landbouw. Dat brengt natuurlijk extra kosten met zich mee. En wie betaalt dat? Op dit moment dus de maatschappij. Terwijl in de biologische landbouw die bestrijdingsmiddelen helemaal niet gebruikt worden en biologische boeren de overheid zo dus geld besparen op de zuivering van ons drinkwater. Het zou veel eerlijker zijn als die zuiveringskosten gewoon netjes verrekend zouden worden aan de consument in de prijs van regulier voedsel. Dan kun je een eerlijke vergelijking tussen de kosten van biologisch en niet-biologisch voedsel maken.

### **Wat kunnen klanten en consumenten doen om van deze petitie een succes te maken?**

De petitie zoveel mogelijk delen met vrienden, familie en kennissen! Doe met ons mee om die bewustwording over een eerlijke prijs voor biologische voeding verder te verspreiden. Consumenten van onze winkels staan al achter ons gedachtegoed, want ze kopen heel bewust bij ons. Het zou natuurlijk fantastisch zijn als klanten de campagne ook delen met burens en vrienden en helpen de petitie te verspreiden via sociale media. We proberen echt een sneeuwbal effect te creëren met deze actie.

### **Wat gebeurt er met de handtekeningen die verzameld worden?**

We gaan de handtekeningen op een ludieke manier aanbieden in Den Haag. Dat wordt nog een heel pak papier, want die handtekeningen moet je fysiek aanleveren. Het zou fantastisch zijn als we naar 0% btw kunnen. Het zou natuurlijk ook al heel mooi zijn als we voor biologische producten bij 6% kunnen blijven in plaats van dat het 9% wordt. Dan hebben we ook al een enorme winst behaald!

Meer lezen over de echte prijs van eten en de petitie [Geen btw op bio?](#)  
Kijk op [geenbtwopbio.nl](#), ook voor een interview met waterdeskundige Bart Fokkens.

**"In sommige gebieden kunnen biologische boeren hun gewassen niet meer irrigeren omdat het water te vervuild is met chemische middelen uit de gangbare landbouw"**  
(Bart Fokkens, interview campagne [Geen btw op bio](#))

## THEMA 1

# SCHOON DRINKWATER



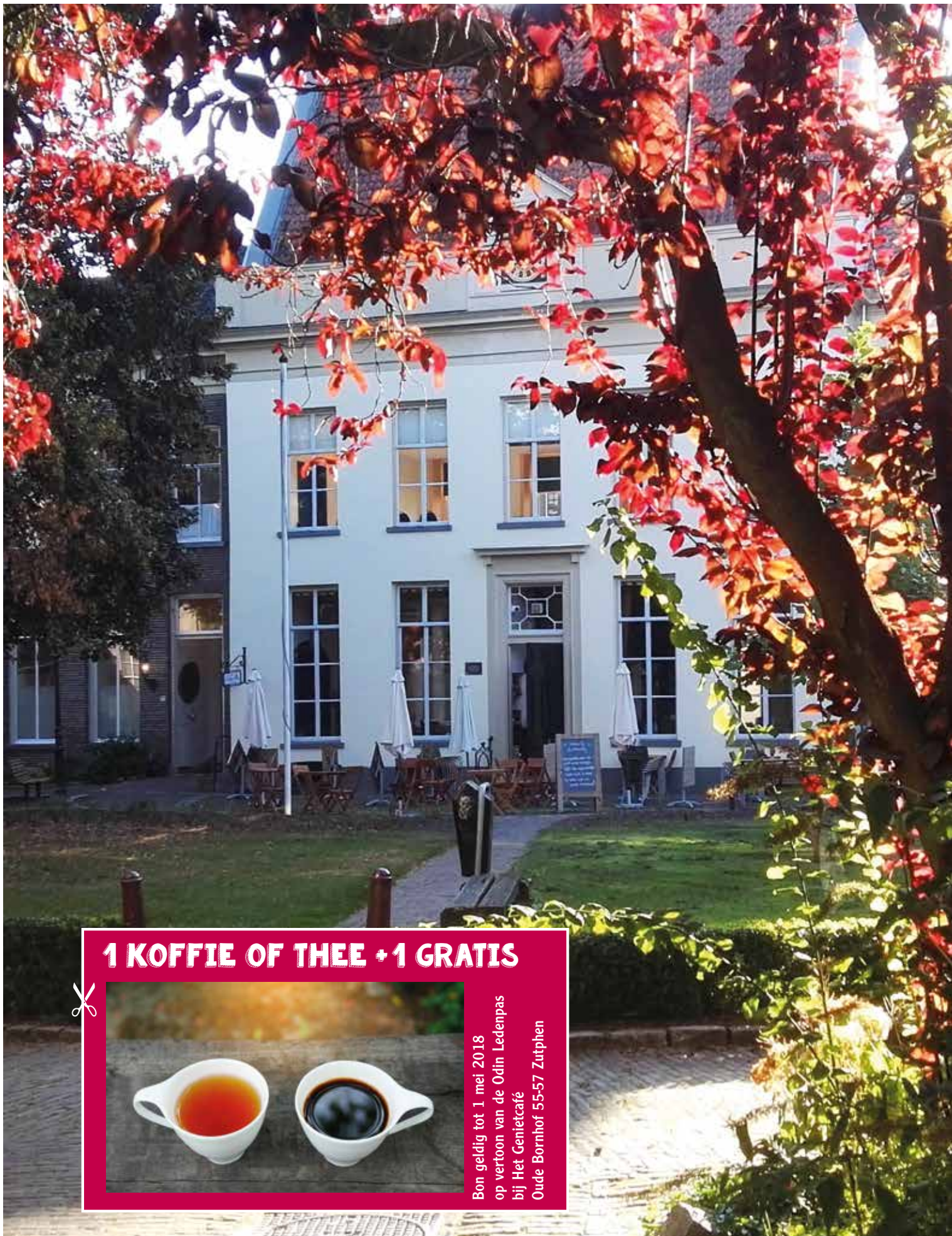
### Wat is schoon water je waard?

Schokkend maar waar: 50% van ons oppervlaktewater en 20% van het grondwater voldoet niet aan de EU-richtlijnen voor waterkwaliteit. De ernst en soort vervuiling verschilt per gebied. Zo komt het in Brabant door meststoffen vanuit de intensieve veehouderij. In Flevoland heeft het te maken met gewasbeschermingsmiddelen uit de akkerbouw.

Houden deze boeren zich dan niet aan de regels? Zeker wel. Toch komt er een deel van de gebruikte chemicaliën in ons water terecht. Daarom gaat er veel belastinggeld naar het verduurzamen van de gangbare landbouw. Terwijl er een snellere, betere én goedkopere oplossing is volgens Bart Fokkens, voormalig stafid en adviseur van het RIZA: “schadelijke middelen gewoon helemaal niet meer gebruiken.”

Jouw keuze voor biologische voeding is daarom van grote waarde voor onze waterkwaliteit. Biologische boeren vervuilen namelijk ons water niet met chemische middelen. Meer weten over de impact van landbouw op onze waterkwaliteit? Lees het volledige interview met Bart Fokkens op [geenbtwopbio.nl](http://geenbtwopbio.nl).





## 1 KOFFIE OF THEE +1 GRATIS



Bon geldig tot 1 mei 2018  
op vertoon van de Odin Ledenpas  
bij Het Genietcafé  
Oude Bornhof 55-57 Zutphen



# Onze tip: het Genietcafé in Zutphen

*Een café dat 'Bewust, Ontmoeten, Spelen' op haar website vermeldt, is een café dat anders is dan andere café's. We spreken met eigenaar Gijs Peteroff over zijn Genietcafé.*



**Gijs, je bent vorig jaar met het Genietcafé begonnen. Waarom?**

Duurzaamheid en het zoeken van verbinding staan centraal in mijn leven. Ik heb zelf op een vrije school gezeten en mijn kinderen zitten daar nu op. En ik ben onder andere winkelmanager geweest van biologische winkels. Het was voor mij daarom een mooie volgende stap om een café te beginnen waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en waar alle producten 100% eerlijk en biologisch zijn, en overigens deels ingekocht bij Odin.

**Wat is zo bijzonder aan het Genietcafé?**

Het is een café dat een ontmoetingsplek wil zijn, op een unieke 700 jaar oude locatie. Je kunt hier je latte macchiato drinken terwijl je mensen ontmoet en je kinderen lekker aan het spelen zijn. Je wordt bediend door personeel uit alle lagen van de maatschappij, ook door mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt en stagiairs.

Pas was hier een oudere dame zonder kleinkinderen. Zij ontmoette hier ouders met hun kinderen. Nu vervult ze een oma-rol voor die kinderen. Dat is toch prachtig! Daar doe ik het voor.

**Wat moet ik eens uitproberen als ik bij jullie ben?**

De Weedburger, gemaakt van zeewier is erg populair! Onze soepen, daar komen mensen voor terug. De biokroketten natuurlijk. En niet te vergeten het klassieke vegetarische broodje uit de oven, met warme geitenkaas, walnoot, honing en salade. En dan hebben we nog tientallen soorten biologische koffie, thee en andere dranken.

**Genietcafé  
Oude Bornhof 55-57  
Zutphen  
[www.genietcafe.nl](http://www.genietcafe.nl)**



A photograph of a man and a woman standing outdoors in a sun-dappled, leafy environment. The woman, on the left, has short, wavy brown hair and is wearing a white lace-trimmed top and a gold necklace. The man, on the right, has grey hair, wears glasses, and a white button-down shirt. Both are smiling warmly. The background is filled with green foliage and tree trunks, with sunlight filtering through the leaves.

“Met partners als Odin hopen  
we een gezond en bloeiend  
bedrijf over te kunnen dragen  
aan onze kinderen en  
kleinkinderen”



# Ceglia: een biodynamische oase in Italië

*Carlo vertelt over verleden, toekomst en dubbele kiwi's*

door: Muriël Bakker

*Iets ten zuiden van Rome is het biodynamische familiebedrijf Ceglia gevestigd. Al jaren is het bedrijf een belangrijke producent van biodynamische kiwi's die in de winter door Odin worden verkocht. Ook de voor velen bekende dubbele kiwi's worden hier geteeld. Het bedrijf van 15 hectare groot is sinds 1957 eigendom van de familie. Dankzij toewijding en hard werken heeft de familie een groene oase weten te creëren in een verder wat kale industriële omgeving. We spraken met Carlo Giudicepietro, die het bedrijf sinds 2011 samen met zijn vrouw Lucia runt.*

**Het bedrijf werd eind jaren vijftig door je grootvader Vincenzo Ceglia gekocht. Kun je iets meer over de beginperiode vertellen?**

Nadat mijn opa met pensioen ging kocht hij de boerderij om hier te gaan wonen en een wijngaard aan te leggen. Toen in de jaren tachtig mijn opa overleed namen mijn moeder Angelina en haar Nederlandse man Hein Knoll het bedrijf over. In plaats van druiventeelt zijn ze overgegaan op het telen van kiwi's. Tegenwoordig hebben we 7 hectare kiwi's, 4 hectare druiven en ongeveer 140 olijfbomen.

**Angelina en Hein hebben destijds het bedrijf omgeschakeld naar biodynamische landbouw. Wat was de reden daarvoor?**

Ondanks hun inspanningen merkten ze dat de kwaliteit van het land en de oogst steeds minder werd. Ze zagen in dat het gebruik van chemicaliën en kunstmest niet de juiste manier was om met de aarde om te gaan en gingen opzoek naar alternatieven. Zo kwamen ze bij de biodynamische landbouwmethodes uit. Ze begrepen dat ze de vergiftigde aarde moesten genezen. Jaar na jaar zagen we een bijzondere verandering voltrekken. Er ontstond in de bodem van het bedrijf een rijke humuslaag vol micro-organismen en leven. Als zij in de jaren '80 deze stap niet hadden gezet had het bedrijf nu misschien niet meer bestaan.

**In 1986 waren jullie een van de eerste bedrijven in Italië die Demeter-gecertificeerd werden. Hoe passen jullie sinds die tijd de biodynamische methodes toe?**

We maken vooral gebruik van groenbemesting. Dit houdt in dat we verschillende kruiden en grassoorten zaaien tussen de kiwi's, druiven en olijfbomen. Dit zorgt ervoor dat de bodemstructuur en het organisch materiaal in de bodem verbeterd. Daarnaast gebruiken we verschillende biodynamische preparaten.

**Je had weinig ervaring op het gebied van landbouw toen je het bedrijf overnam. Hoe zijn de eerste jaren voor jullie geweest?**

Niet altijd makkelijk. Gelukkig hebben we de eerste 2 jaar veel kunnen leren van Hein. Helaas overleed hij in 2011. Mijn moeder weet veel over de biodynamische landbouw, maar minder over de dagelijkse bedrijfsvoering. Mede dankzij ons netwerk van bedrijven en ervaren mensen, leren we nog iedere dag. Door samen te werken en kennis te delen ontwikkelen we ons allemaal.

**Hoe heb je het werken volgens de biodynamische landbouwmethode tot nu toe ervaren?**

Het heeft mij verrast en overtuigd. De bodem is gezond en sterk, dit merken we aan zoveel dingen. Afgelopen jaar is het extreem droog geweest in Italië, maar liefst 10 maanden geen regen. ►



Over Carlo Giudicepietro

Carlo bracht als kind veel tijd op de boerderij door en genoot van het buitenleven. Toch koos hij in eerste instantie voor een heel andere carrière en werkte hij 30 jaar in de marketing. Toen zijn moeder en haar man Hein in 2008 aangaven hulp nodig te hebben op de boerderij besloot hij samen met zijn vrouw Lucia te verhuizen. Behalve Carlo (57) en Lucia (51, links op de grote foto) wonen ook zijn moeder Angelina (82) en twee fulltime medewerkers op het bedrijf. Daarnaast worden ze in de drukke oogstmaanden geholpen door ongeveer 25 tijdelijke krachten.

Boeren in de omgeving hadden het moeilijk en oogsten zijn mislukt. Dankzij de biodynamische landbouw kon onze grond de droogte prima opvangen en was onze oogst nauwelijks minder dan voorgaande jaren.

**Waarom merk je nog meer dat deze landbouwmethode werkt?**

De goede smaak en kwaliteit van onze producten wordt door veel mensen herkend. Van mensen uit de omgeving hoor ik vaak dat onze kiwi's smaken zoals ze vroeger smaakten, zoals het bedoeld is. Ik zie dit als een groot compliment en een duidelijke bevestiging!

**De kiwiteelt is jullie hoofdactiviteit, maar jullie produceren ook druiven en olijfolie. Wat gebeurt er met deze producten?**

Al jaren produceren we fantastische olijfolie. In de omgeving is dit echt een begrip. Maar dit deden we niet professioneel genoeg om het ook te kunnen exporteren. Binnenkort zijn we echter zover en zal onze olijfolie op de markt komen. Onze druiven zijn geen tafel- of wijndruiven maar heel geschikt voor sap en worden geleverd aan een sap-producent.

**Boeren in Italië hebben het niet altijd makkelijk. De overheid geeft weinig steun. Het is moeilijk een lening te krijgen en banken vragen hoge rentes. Staat dit de ontwikkeling van jullie bedrijf in de weg?**

Wij hebben hier zeker mee te maken. Een aantal jaar geleden hebben we een grote zonnecollectoren-installatie op het bedrijf aangelegd. Een deel van deze lening moet nog steeds terugbetaald worden tegen hoge rentes. Dit is soms moeilijk op te brengen. We zouden graag willen uitbreiden, maar dat is niet vanzelfsprekend.

**Kun je iets meer vertellen over jullie ambities?**

We zijn met van alles bezig. Om verder te kunnen groeien willen we meer grond verwerven. Daarnaast zijn we bezig met het bouwen van verblijven zodat we consumenten op ons bedrijf kunnen ontvangen en hen kunnen leren over biodynamische landbouw en de kiwi- en druiventeelt. Hopelijk zijn we over 2 jaar zover.

**Wat hopen jullie voor de toekomst?**

Odin is een belangrijke partner voor ons. Via hen weten onze producten een groep consumenten te bereiken die het belang zien van biodynamische landbouw en de kwaliteit van de producten waarderen. Met partners als Odin hopen we een gezond en bloeiend bedrijf over te kunnen dragen aan onze kinderen en kleinkinderen. Zo kunnen zij en de consumenten in Nederland hier weer de vruchten van plukken.

**De dubbele kiwi's van Ceglia**

Aan een kiwi-plant groeien standaard verschillende maten en vormen kiwi's. Ook de dubbele of zelfs driedubbele kiwi's zijn heel normaal. Vroeger werden deze 'misvormde' kiwi's gebruikt voor de industrie om bijvoorbeeld sap van te maken. Dit betekent een veel lagere prijs voor deze prima vruchten. Zonde vonden we bij Odin. Ruim 10 jaar geleden zijn we daarom begonnen om ook de dubbele kiwi's aan te bieden. In eerste instantie verpakten we ze in onze fruit- en groenteabonnementen. Tegenwoordig zijn ze ook in de winkels verkrijgbaar. Inmiddels kijken veel consumenten hier weer naar uit en waarderen ze de vrucht vanwege het bijzondere uiterlijk en de goede smaak. "Het is leuk om te zien dat de consument van Odin hiervoor open staat en dit soort 'andere' producten weet te waarderen op smaak en kwaliteit" aldus Carlo.











## Koken met Janneke

Janneke Meijer werkt al heel lang voor Odin en verzorgt de lunches en maaltijden tijdens bedrijfsbijeenkomsten. Janneke deelt haar passie voor koken en liefde voor pure en eerlijke producten graag met anderen via lekkere gerechten en verleidelijke seizoensrecepten.

## Detox poké bowl

*Ingrediënten 4 personen*

- 250 g udon rijstnoedels
- 1 kwart kleine rode kool
- 2 el rijst- of appelazijn
- 1 el karwijzaad
- 2 blaadjes laurier
- 300 g knolselderij
- 200 g chinese kool
- 2 el kokosolie (of ander bakvet)
- 1 teen knoflook
- 1 duimpje verse gember
- 1 stukje verse kurkuma (of 1 tl poeder)
- ½ tl komijnzaad of -poeder
- 100 g edamame boontjes (diepvries), ontdooid
- 1 winterwortel
- 2 el olie om te frituren
- gerookte tempeh (Hobbit)
- 2 el tamari

### Voor de dressing:

- 2 el geroosterde sesamolie
- 1 el tamari of andere sojasaus
- 1 el geroosterde sesamzaadjes

### Voor de garnering:

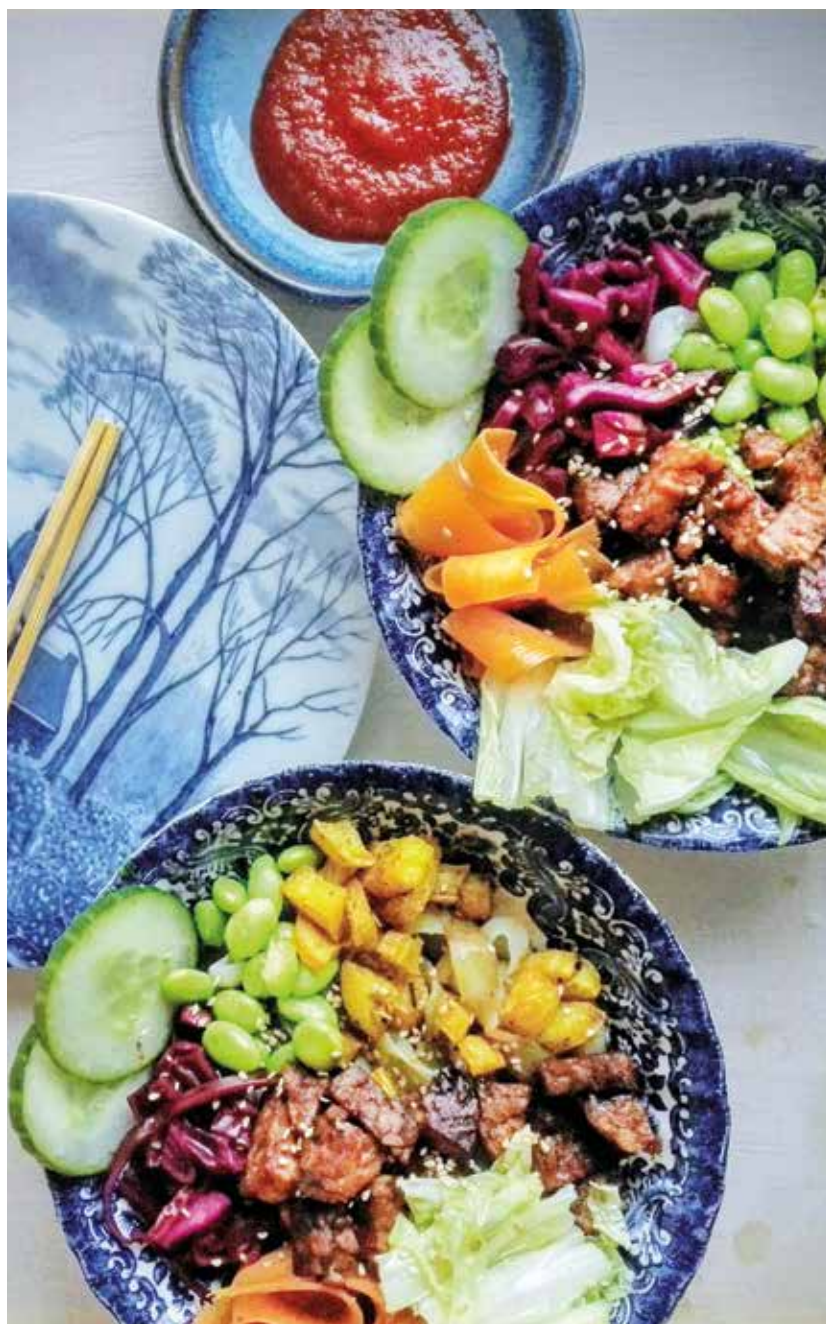
handje korianderblaadjes, rode peper in ringetjes, stengel bosui in schuine ringen

### Bereiding

Snijd de rode kool fijn en doe in een kommetje met azijn, honing, karwijzaad en laurierblaadjes. Laat een half uurtje staan. Snijd de chinese kool en verhit 1 el kokosolie in een koekenpan. Roerbak de chinese kool even kort. Rasp de gember erover en bestrooi met wat zout. Wok nog even, maar houd de kool knapperig. Snijd de knolselderij in kleine blokjes en bak in wat kokosolie met wat geraspte kurkuma erover en wat komijn (-zaad of -poeder). Schep steeds om en laat beetgaar worden.

Schaaf de wortel in linten (bijvoorbeeld met een dunschiller of kaasschaaf). Kook de edamame een minuut of 2 in kokend water. Laat uitlekken. Bak in frituurolie de reepjes tempeh knapperig. Klop een sausje van de olie en de tamari.

Kook de noedels volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Giet af en roer het sausje er door. Schep de noedels in een kom en leg alle andere ingrediënten erop. Bestrooi tot slot met bosui, sesamzaad, rode peper, kiemen en koriander.





# Flapjacks met pastinaak en appel

Lekker voedzaam tussendoortje of ontbijtreetje. Ook lekker in de lunchtrommel van je kind. Krijgen ze ongemerkt toch weer een hap groenten binnen. Hoe zoet je ze wilt hebben is een kwestie van smaak, je kunt zelf meer of minder zoetmiddel toevoegen.

*Ingrediënten voor circa 16 stukken*

- 2 pastinaken, middelgroot
- 1 kleine winterwortel
- 1 grote appel
- 200 g havermout
- 75 g geraspte kokos
- 1 tl vanillepoeder of -essence
- 125 g kokosolie
- 100 ml agavesiroop of 100 g rietsuiker
- 50 ml ahornsiroop (of nog wat agavesiroop of suiker)
- 75 g rozijnen
- 1 el kaneelpoeder
- 1 tl kardemompoeder
- 1 el gebroken lijnzaad
- 4 el zaadjes, noten of pitten (zonne- of pompoenpitten, chia- of sesamzaad, walnoten, amandelen...kies zelf)

## Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Boen de pastinaken en de wortel schoon of schil ze. Ontdoe de appel van het klokhuis. Rasp alle drie met een grove rasp.

Doe in een mengkom. Meng er de havermout en de kokos door en het vanillepoeder. Smelt de kokosolie met de siropen of de suiker, de kaneel en de kardemom in een pannetje, meng even door elkaar en doe bij de rest. Meng de rozijnen, de zaden, pitten en/of noten erdoor en meng alles goed door elkaar. Proef of je het nog zoeter wil en voeg dan eventueel nog wat agavesiroop of suiker toe. Bekleed een rechthoekige bakvorm van ongeveer 20 x 25 cm met bakpapier en spatel het beslag erin, druk goed aan en bak in 25 minuten, of tot de randen goed donker goudbruin zijn gekleurd. Haal uit de oven en snijd in de vorm alvast in repen of vierkanten en laat helemaal afkoelen.





# 1001 Nacht-stamp-pot met dadeljus

*In de winter lees ik graag Arabische sprookjes, misschien omdat ik de warmte en zon zo mis in deze donkere tijd. Deze geurige stampot geeft ook zo'n verwarmend gevoel en laat je wegdromen naar mediterrane oorden. Nou ja, dat zou kunnen, maar het is ook gewoon lekker als je verkleumd van je fiets bent gerold of na een schaatsmarathon op natuurijs (wie weet?).*

## Ingrediënten voor 4 personen

- 500 g wortelpeterselie of aardappelen
- 1 (fles)pompoen
- 400 g kikkererwten
- 1 el ghee (of ander bakvet)
- 1 aubergine
- ½ rode paprika
- 1 rode ui
- 1 el ras el hanout
- 2 tenen knoflook
- 150 g feta met rozemarijn
- zout en peper naar smaak
- 3 takjes koriander of peterselie om te garneren
- 6 dadels, ontpit en in stukjes
- ½ blik gehakte tomaten
- 1 bloedsinaasappel, rasp en sap
- 100 ml pittige groente- of paddenstoelenbouillon
- 1 tl kaneel

## Bereiding

Schil de wortelpeterselie of de aardappelen en kook ze gaar. Giet af en houd warm.

Ontpit de flespompoen, snijd in schijven en rooster met zout, peper en komijn in 30 minuten in een oven op 180 graden. Doe de kikkererwten in een zeef, spoel af en laat uitlekken.

Snijd de aubergine in blokjes, de uien en de paprika in stukken en de knoflook in plakjes.

Verhit de ghee in een bakpan en fruit de ui even glazig, voeg de aubergine en de paprika erbij en na 3 minuten ook de knoflook en de ras el hanout. Roerbak nog een paar minuutjes. Roer de kikkererwten erdoor en warm alles, al omscheppend, even goed door.

Snijd of brokkel de feta in stukjes.

Stamp de aardappelen of de wortelpeterselie tot puree samen met de pompoen (eventueel nog een lepel boter of olie erdoor roeren voor de smeuïgheid). Kruid met zout en peper. Ik hou van een beetje grove stampot, maar je kunt het ook tot een gladde puree stampen. Roer het aubergine-kikkererwtenmengsel er door, strooi de feta en de koriander of peterselie erover.

Roer de dadelreepjes, tomatenpulp, kaneel, sinaasappelrasp en het sinaasappelsap door de bouillon en kook even flink door, zodat je een dikke saus krijgt. Pureer eventueel met de staafmixer.

Eet er bijvoorbeeld wat lamsworstjes of -gehaktballetjes bij of falafel.





## Smoothie met zoete bataat

Ik geef niet zoveel om smoothies, heb liever iets te kauwen. Maar deze winterse variant vind ik heel verrassend: als ontbijt voordat je gaat sporten of demonstreren tegen de btw op bio bijvoorbeeld. Hij bevat ook nog eens vitamine c, kurkuma, kaneel en gember, om je weerstand een lekkere boost te geven.

### *Ingrediënten voor 2 grote glazen*

- 1 grote zoete bataat, gaar gekookt en afgekoeld
- 2 bloedsinaasappels van Salamita, uitgeperst
- 1 banaan, in stukken
- 6 Medjoul dadels, ontpit en in reepjes
- 1 blik kokosmelk, 400 ml
- 1 tl kurkumapoeder (geelwortel)
- 1 tl gemberpoeder
- ½ tl nootmuskaat
- 1 tl kaneelpoeder
- eventueel wat cacaonibs of geraspte kokos om er bovenop te strooien

### *Bereiding*

Gooi alles in een blender en meng tot een smeuiige massa, giet in glazen en strooi er eventueel nog wat cacaonibs of geroosterde, geraspte kokos over.



A photograph of a person wearing a hat and a jacket, standing in a field. The person is looking down at something in their hands. The field is covered in dry grass and some bare trees. In the background, there is a line of trees and a clear sky.

# "De akkers van De Beersche Hoeve liggen in winterrust"

*De Beersche Hoeve kweekt zaad voor zaadvaste groenterassen. Boeren kunnen uit de groenten die ze hieruit kweken zelf weer nieuw zaad oogsten. Daarom heten deze groenten 'zaadvast'. Door zaadvaste groenten te gebruiken zijn boeren onafhankelijk van het eenzijdige zaaigoed van grote internationale bedrijven, waaruit boeren zelf geen nieuw zaad kunnen kweken. De Beersche Hoeve is 100% dochter van Coöperatie Odin.*



# Verhalen van De Beersche Hoeve

*Januari. De akkers liggen in winterrust. In de schuur liggen de bewaargroenten te wachten tot ze aan de beurt zijn om hun weg naar de winkelklant te bewandelen.*

In de keuken van De Beersche Hoeve staan 15 genummerde glazen potten op tafel. Elke pot is voor de helft gevuld met nog warme, grof geraspte, gekookte rode biet. Vijftien verschillende rassen. Met z'n vieren gaan we ze proeven en beoordelen op smaak. Ieder van ons heeft een lijst voor zich met de nummers 1 t/m 15. We proeven 'blind', met andere woorden: we weten niet welk ras we proeven; tenzij we het ras herkennen aan de smaak. Een ervaren proever kan dat soms! We geven cijfers voor aroma, textuur, bitterheid, grondsmaak, aanhouden van de smaak en een algemeen cijfer voor 'lekker'. Een voor een gaan we de potjes langs. Bij elk ras wisselen we even ervaring uit en geven dan individueel onze cijfers.



Tussen twee rassen een slokje water en een neutraal toastje. Dit werk vraagt veel concentratie. Na afloop blijkt dat we het redelijk met elkaar eens zijn: twee rode bieten-rassen zijn favoriet: Betina en Robuschka. Betina is een bietenras uit Oost Europa en Robuschka is een ras dat is ontwikkeld is door een biodynamisch bedrijf in Duitsland. We zijn benieuwd naar de smaaktesten van onze collega's, want deze rassenproef wordt op 2 andere bedrijven ook gedaan. Het doel is om geschikte uitgangsbieten te vinden voor nieuw te ontwikkelen rassen.

Als je als klant in de winkel je groenten koopt, realiseer je je misschien niet dat de ene rode biet de andere niet is. Als het gaat om appels of aardappelen zijn we er wel aan gewend om over rassen te spreken. We weten heel goed of we een

goudreinet kopen of een elstar. We kiezen bewust voor een raja-aardappel en liever niet voor een bintje. Maar verder is een wortel een wortel en een sperzieboon een sperzieboon. Toch zijn er grote verschillen tussen groenterassen. Smaak wordt behoorlijk beïnvloed door de grondsoort waarop de groente verbouwd wordt en de soort en mate van bemesting, maar voor een groot deel wordt smaak bepaald door het ras.

Vroeger ontwikkelden boeren en tuinders zelf groenterassen en kweekten ze zelf zaad. In de laatste 50 jaar is dat overgegaan naar enkele grote multinationale ondernemingen. Deze leveren zaad van hybride planten. De planten uit dit zaad leveren zelf geen bruikbaar zaad op. Dat maakt telers afhankelijk van deze grote bedrijven. En regionale rassen verdwijnen en daarmee onze cultuur-biodiversiteit! Ook in de bio-winkel is een groot deel van de geteelde groenten van hybride rassen!

Op De Beersche Hoeve werken we aan de ontwikkeling en instandhouding van zaadvaste rassen. Dat zijn rassen die wel bruikbare stabiele nakomelingen voortbrengen. Bij de veredeling van deze zaadvaste rassen selecteren we planten niet alleen op opbrengst maar vooral ook op gezondheid, aanpassingsvermogen en last but not least smaak! Er staan deze winter nog meer smaaktesten op ons programma: pompoen, wortel en rode kool. En ik weet nu al: elk ras heeft zijn eigen smaak!

Wie weet wordt het nog eens heel gewoon om te spreken van 'Red Kuri uit de oven' (pompoen) of Rodelika-stamppot (wortel) of: wat heb je de Rodinda (rode kool) lekker klaargemaakt!



Gineke de Graaf,  
De Beersche Hoeve

Meer lezen? Kijk op [www.debeerschehoeve.nl](http://www.debeerschehoeve.nl)

## De smaak van de winter

De winter is wat eten betreft een seizoen van uitersten: aan de ene kant gebruiken we vaak energierijk voedsel. Zoals soepen en stamppotten waarmee we warm blijven op koude winteravonden. Of uitbundige gerechten tijdens de feestdagen. Aan de andere kant is de winter ook een seizoen van zuivering en opbouwen van vitaliteit. Hieronder hebben we wat bijzondere producten voor je op een rij gezet die voedzaam en feestelijk zijn, of zuiverend en verzorgend.



### Bovetti Artisan Chocolate

Probeer de exclusieve biologische fair trade chocolade van Bovetti eens. Gemaakt van pure cacaoboter in verrassende smaken. Denk aan koffie uit Ethiopië en thee van Sri Lanka. Of Espelette chili peper, caramel met zeezout, kaneel, gember, lavendel, sinaasappel, ananas en nog veel meer smaken. Loopt het water je al in de mond?

### Machandel linzensoep met rookworst van St Hendrick

Eerlijke soep uit Friesland, van familiebedrijf Machandel. Heerlijk als vegetarisch gerecht, maar uiteraard goed aan te vullen met een mooie ambachtelijke worst van St. Hendrick. De soep is gevuld met bruine linzen, tomatenextract, wortel, ui en diverse kruiden. De worst van St. Hendrick komt van dieren die de tijd krijgen om te leven en te groeien. De luchtgerookte worst is gekruid en gemarineerd. En gegarandeerd glutenvrij.



### Salamita bloedsinaasappels en Odin bloedsinaasappelsap

Haal de kracht van de mediterrane zon in huis met de friszoete bloedsinaasappels van Coöperatie Salamita. Heerlijk om zo te eten, maar ook ideaal voor een vers en gezond uitgeperst sapje bij het ontbijt. Geen zin om zelf te persen? Probeer dan eens de bloedsinaasappelfruitdrink van Odin. Verfijnd met sinaasappelbloesemthee en acerolakersensap. Gezoet met druivendiksap en agavediksap.



### Vitaliteitsdrink

Ga fit de dag in met dit heerlijke 'levensmiddel'. Meng de biodynamische drank door je yoghurt. Of gebruik het als versterkend tussendoortje. Odin vitaliteitsdrink is lekker en puur, met de volle smaak van fruit, groenten en kruiden. Het biodynamische sap is bereid uit een mix van appels, druiven, rozenbottels, sleedoorn, zwarte bessen en gefermenteerd groentensap. Bloemenhoning en kruiden voegen een zoet-fris element toe.







### Morbierkaas

Deze zachtromige kaas met het bijzondere laagje as in het midden heeft een pittige geur en een intense smaak. De kaas komt oorspronkelijk uit de Jura. Hij werd 's morgens gemaakt en daarna afgedekt met een laagje as. Dit voorkwam dat de kaas uitdroogde of er insecten op kwamen. 's Avonds na het melken werd er nog een laag aan toegevoegd. Dit levert een unieke lactosevrije kaas op die het best tot zijn recht komt op kamertemperatuur. Bijzonder om te zien op een kaasplankje, heerlijk over de pasta.



### Beutelsbacher appelazijn

Deze ongefilterde appelazijn is niet alleen een smaakvolle toevoeging aan je salade, maar kan ook als natuurlijke shampoo gebruikt worden. De biodynamische azijn wordt gewonnen uit gegist appelsap. De azijn is troebel en wordt niet gepasteuriseerd. Hierdoor blijven de waardevolle ingrediënten zoveel mogelijk behouden.

### Aloë Vera blad

Verzorg jezelf met het pure sap van echte Aloë Vera-bladeren. De ongeveer 50 cm lange bladeren van de Aloë Vera bevatten een gele-achtig sap dat veel mensen gebruiken vanwege gezondheidsredenen. Snijd een stuk van het blad en gebruik het sap uitwendig op schaaf- en brandwondjes. Je kunt het vruchtvlees en het sap ook verwerken in een vruchtensapje of een smoothie. Ongebruikte delen kun je afgedekt met folie bewaren in de koelkast.



## Koffie van Illimani

25 Jaar geleden begon Eric Beek met Illimani. Na als student in 1992 stage te hebben gelopen in Bolivia bedacht hij dat de lokale bevolking het best kon helpen door hun koffie te kopen en in Nederland te verkopen. Hij noemde zijn koffie Illimani, naar een prachtige berg bij La Paz, in Bolivia. Achter deze berg zijn de koffieplantages te vinden in een ideaal klimaat en op een ideale hoogte en grondsoort.



Illimani spreekt de prijs rechtstreeks met de boeren af. Die ligt altijd hoger dan de wereldmarkt en zelfs hoger dan de fair trade prijs. Daarvoor krijgt Illimani van de boeren alleen de beste Arabica-koffie. Illimani-koffies bestaan dus nooit uit melanges, maar uit pure koffie van steeds één soort boon.

Illimani ondersteunt de bevolking op allerlei praktische manieren. Soms door schoolmaterialen te doneren aan de plaatselijke basisschool. Soms door te investeren in lokale projecten. Of, zoals onlangs, een volledig gereviseerde tractor voor inkooprij aan de koffieboeren te verkopen.



Koffietip van Eric: wissel je koffie een beetje af: 's morgens misschien een cappuccino, 's middags een filterkoffie en na het avondeten een espresso. En probeer bijvoorbeeld eens de milde Andes snelfiltermaling, de pittige Inca Dark Beans, de Inca Espresso koffiebonen of één van de vele andere koffiesoorten van Illimani.

# Tafelgesprek

Column van Koos

Toen ik een jaar of 16 was besloot ik om geen vlees meer te eten. Mijn ouders reageerden bezorgd. Vermoedelijk na een gesprek met onze huisarts toverden zij dagelijks nieuwe gerechten met bonen, vis, gesmolten kaas en eitjes op tafel. Mijn broers en zussen wilden wel meeproeven. Die vleesloze jaren zijn nog wel eens een hilarisch gespreksonderwerp in de familie.

Vele jaren later bezocht ik op Sicilië een klein biodynamisch bedrijf ergens hoog in de bergen. Ik werd aan tafel uitgenodigd en een stokoud moedertje diende trots een schotel met geroosterde schapenbout en gestoofde venkel op. Ik kon en wilde niet weigeren. Al die jaren geen vlees gegeten en ik moet zeggen: het smaakte verrukkelijk.

Zo ben ik flexitair geworden, én vinotariër. Bij de productie van gangbare wijn worden meer dan 50 hulpstoffen en additieven gebruikt die in de wijn gewoon terug te vinden zijn. En dan nog de gebruikte pesticiden, herbiciden en fungiciden tijdens de druiventeelt. In Frankrijk wordt slechts 4% van het landbouwgebied voor wijndruiventeelt gebruikt. Daarop wordt meer dan 20% van het landbouwgif gespoten. Wijngaarden veranderen in een woestijn en de gezondheid van de mensen die er werken raakt in het geding. Deze maatschappelijke kosten worden helaas niet meegerekend in de prijs van gangbare wijn. In zulke wijn is ook geen onderscheid in smaak, kwaliteit en terroir (het eigenlijke van de bodem, de druivensoort, de meesterhand van de wijnmaker) te beleven. Vandaar al die chemische hulp- en smaakstoffen die overigens niet eens op het etiket hoeven te worden vermeld. En zulke wijn die hoef ik niet.

In Sicilië maakte ik ook voor het eerst kennis met biodynamische wijn. Er is in de wijnbouw gelukkig een revolutie gaande. De biodynamische landbouwmethode blijkt de sleutel om de vitaliteit van de wijnstokken en eigenheid van wijnen terug te winnen. Naast vele biodynamische wijnboeren ontdekken gerenommeerde grote wijnhuizen dat biodynamische preparaten de ziel en de kwaliteit in de wijnen terug brengen. In biodynamische wijn zijn slechts 4 natuurlijke additieven toegestaan.

Nog verder gaan sommige biodynamische wijnboeren met zogenoemde natuurwijnen. De druiven gaan na de oogst geplet met steel en schil, pit en al in vaten. Soms zelfs in aardewerken amforen, zoals in Georgië. Er wordt helemaal niets toegevoegd. Er wordt alleen gemengd, geroerd, gekoeld en verwarmd. Deze wijn wordt in de fles afgevuld, zonder filtratie of toevoeging van sulfiet, en wordt doorgaans jong gedronken. Hierdoor krijgt iedere natuurwijn een volstrekt uniek karakter. Kenners roemen de combinatie van complexe smaaksensaties, aarde-tonen, stoffig, open, eigenwijs, fysiek; de eeltige hand van de wijnmaker of de zachte hand van zijn dochter.

De biodynamische wijnbouw maakt furore en brengt steeds meer gangbare wijnproducenten er toe het roer om te gooien. Nu de consument nog. Daarom mijn oproep om gangbare wijn met een grote boog te mijden. Word net als velen gematigd vinotariër. Bij een volgende bezoek aan Sicilië verheug ik mij er al op om in goed gezelschap weer te genieten van een glas biodynamische natuurwijn.



Koos Bakker  
directeur Odin International en  
voorzitter Coöperatie Odin



# “Het is fijn om te eten wat met liefde is gemaakt.”

**Lid van Coöperatie Odin: familie Bousardt**



tekst en foto door Mari den Hartog

*Ik ga op bezoek bij de familie Bousardt. Annelea (31), Roel (31), Merijn (6) en Eloise (2) wonen in een gezellig hoekhuis in Nijmegen. De huiskamer waarin we thee drinken wordt gedomineerd door spelende kinderen en grote planten. De Bousardts zijn sinds begin 2015 lid van Coöperatie Odin.*

## Waarom zijn jullie lid van Coöperatie Odin?

Roel: “Ik weet dat er bij Odin echt nagedacht wordt over ethische vraagstukken. Bijvoorbeeld een biodynamisch product dat van ver komt, moet je dat wel of niet in de Odin-winkel hebben? Doordat jullie zelfs op dat niveau goed nadenken krijg ik het vertrouwen dat het eten wat op mijn bord ligt zo integer mogelijk is verkregen.”

## Waarom kopen jullie biologisch en biodynamisch?

Annelea: “Het is fijn om te eten wat met liefde is gemaakt. Bij biodynamisch weet je nog zekerder dat dit zo is.”

Roel: “Eigenlijk zijn biologische en biodynamische productiemethoden de enige normale manier van produceren. Waarom zou je producten gebruiken die de wereld uitputten?”

## Odin Bezorgdienst

Roel: “We deden altijd al het liefst onze boodschappen bij Odin. Maar toen we hier gingen wonen op 6 kilometer afstand van de dichtstbijzijnde Odin-winkel was dat lastig met de boodschappen, omdat we geen auto hebben. Toen Odin met de bezorgdienst begon was dat voor ons een uitkomst!”

## Ook lid worden van Coöperatie Odin?

*Maak gebruik van de voordelen van het lidmaatschap en kijk op [odin.nl](http://odin.nl)*

#### *Ingrediënten voor 2 potjes*

- Zest (gerasppte schil) en sap van 2 bloedsinaasappels van Salamita
- zest en sap van 1 citroen
- 3 eieren
- 100 gr suiker (of een ander zoetmiddel naar smaak)
- 150 gr roomboter
- snufje zeezout

#### *Bereiding*

Verwarm de rasp en sap, de suiker, het zout en de boter au bain marie. Roer goed totdat alles gemengd en gesmolten is. Klop de eieren los in 1 minuut en schenk daarna al roerend bij het mengsel. Blijf roeren (maar laat niet koken) tot het mengsel begint te binden en yoghurt dik is. Zeef eventueel. Schenk de warme curd in schone glazen potjes, sluit af en laat afkoelen.

# Bloedsinaasappel curd



Odin