

zomer 2017

Kwartaalmagazine van Coöperatie Odin

Wonderlijke wijnen
op wereldreis

De Odin-boerderij
Beersche Hoeve

Zomerse recepten
van Janneke

Natuurlijk kan het

Odin

zomer 2017

inhoudsopgave

Wonderlijke wijnen op wereldreis <i>Interview Dominio de Punctum</i>	4
Adem in, Adem uit <i>Zomerse mijmeringen van Merle Koomans</i>	8
De Odin-boerderij Beersche Hoeve <i>In gesprek met boeren René en Gineke</i>	10
Zomerse recepten <i>Koken met Janneke</i>	14
Bruidskamer op hoog niveau <i>De Odin-imker vertelt</i>	18
Is duurzaam wel radicaal genoeg? <i>Column van Koos</i>	20
Niets dan lof voor restaurant Loff	21
Laat de zomer maar beginnen <i>De mooiste producten</i>	22
Witte gazpacho <i>Recept van restaurant Loff</i>	24

Voorwoord

Het is zomer. We trekken er massaal op uit. Naar strand, park of bos. Maar ook onze eigen achtertuin of balkon is een heerlijke plek om eindelijk weer volop van de zon en de warmte te genieten. Onder het genot van smakelijke hapjes en drankjes brengen we de lange zomeravonden vaak door in gezelschap van vrienden of naasten. Dit zomernummer staat dan ook in het teken van buiten zijn en familie. Zo lezen we hoe Ruth Fernández in het familiebedrijf Domino de Punctum heerlijke biodynamische wijnen maakt. En ze vertelt ons vol trots hoe ze het aanpakt: met liefde en aandacht voor het product. Ook René en Gineke delen in dit nummer hun verhaal en enthousiasme voor eerlijke gewassen. Natuurlijk ontbreken in dit nummer ook Jos, Koos en Merle niet. En Janneke heeft dit keer heerlijke picknickhapjes voor ons in petto. Kortom: voldoende ingrediënten voor een prachtige en mooie zomer!



Marije van den Bogerd,
Hoofd Communicatie Odin



Dit magazine is een uitgave van Odin. Odin is onderdeel van Estafette Odin BV, ketenorganisatie voor biologische en biodynamische voeding. De basis voor het bedrijf werd ruim 30 jaar geleden gelegd. De uitgangspunten van toen zijn nog steeds actueel:

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

Coöperatie Odin is volledig eigenaar van het bedrijf. De ondernemers werken voor de leden (en andere klanten) en niet voor aandeelhouders of beleggers. Alles is erop gericht om gezonde en gezond geteelde voedingsproducten voor een goede prijs beschikbaar te krijgen en te houden.

Voor meer info: www.odin.nl Telefoon: 0345-575154 E-mail: consument@odin.nl

Redactie: Jorinde Boon, Muriël Bakker, Marije van den Bogerd (Eindredactie).
Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga).
Met dank aan: Koos Bakker (Odin), Merle Koomans (Odin), Janneke Meijer (recepten), Ruth Fernández (Dominio de Punctum), René Groenen en Gineke de Graaf (Beersche Hoeve), Jos Willemse (Odin-imkerij), Marion Pluimes (Restaurant Loff).



“Ieder jaar
brengt nieuwe ervaringen,
we zijn nooit uitgeleerd”

Wonderlijke wijnen op wereldreis

In gesprek met wijnmaker Ruth Fernández van Dominio de Punctum

door: Jorinde Boon

In het hart van Spanje, op de hoogvlakte van Castilla La Mancha, ligt de boerderij van Dominio de Punctum. Ruth Fernández richtte samen met haar broer en zus een biodynamische wijnmakerij op. Het familiebedrijf bleek een groot succes. Ruim tien jaar later wordt er in 29 landen van hun Spaanse wijnen genoten.

De familie van Ruth werkt al generaties lang in de landbouw. “Mijn grootouders teelden hier granen en knoflook. Tijdens mijn studie bezocht ik een lezing over biodynamische landbouw. Hoewel de theorie nieuw voor mij was, herkende ik veel van de oude werkwijze van mijn opa en oma. Voor mij viel alles op zijn plek.”

Ruth ging zich verder verdiepen in de biodynamische werkwijze. “Samen met mijn broer en zus besloot ik een boerenbedrijf op te zetten. We wilden pure gewassen verbouwen en daar een eindproduct van maken waar we trots op konden zijn. Zo besloten we biodynamische wijnmakers te worden.”

In 2006 begonnen broer en zussen Fernández op 60 hectare oude wijngaarden met hun druiventeelt. “Wat waren we toen naïef”, zegt Ruth met een glimlach. “Ons plan was om de wijnen in Spanje, Italië, Frankrijk en Portugal te verkopen. Maar al snel kwamen we erachter dat er in deze grote wijnproducerende landen helemaal geen markt voor was.” Gelukkig werden hun wijnen in andere landen ‘met open mond’ ontvangen.

In 2009 was het tijd voor de eerst druivenoogst en kon het wijnmaken beginnen. “We startten zonder enige ervaring. Gelukkig kregen we hulp van ervaren wijnmakers uit de regio. Natuurlijk maakten we fouten, maar juist daar leer je het snelst van.” Nu behoren ze zelf tot de experts. “Toch zijn we nooit uitgeleerd, want elk jaar

brengt iets anders. Als je 50 jaar wijn maakt, heb je 50 verschillende ervaringen.”

Inmiddels omvat Dominio de Punctum 200 hectare land met daarop 12 verschillende druivenrassen. De meeste soorten, zoals Tempranillo, Grenache en Graciano, zijn Spaans, maar ze telen ook uitheemse rassen uit Frankrijk, denk aan de Sauvignon, Chardonnay en Merlot. “Elk ras heeft zijn eigen kwaliteiten. Deze komen op een gezonde bodem goed tot uiting. De grote temperatuurverschillen tussen dag (40°C) en nacht (5°C) zorgen dat de druiven in de zomer goed rijpen.” Door het warme klimaat met weinig regen is de bodem erg droog. “Er is niet veel water beschikbaar, maar gelukkig hebben de wijngaarden niet zo veel nodig.”

Wat begon als een klein bedrijfje, is uitgegroeid tot een professioneel wijnhuis. Toch blijft de familie centraal staan en helpt iedereen mee met de oogst. “Met elkaar zijn we zo ver gekomen. Mijn broer Chersos richt zich op de verkoop en de klanten en zus Maria Christina verzorgt alle administratie. Ik ben voornamelijk bezig het maken van de wijn. Mijn vader is 65 jaar, maar komt nog steeds elke dag helpen op de wijngaard. Moeder past op haar kleinkinderen en tijdens de oogstmaanden zorgt ze voor iedereen; ze controleert of we wel genoeg eten, drinken en slapen. En als er een probleem is dan gaan we naar haar toe. Ze is onze ‘Family Manager’ en kan alles oplossen”, glimlacht Ruth. ►



Over Ruth Fernández

Ruth Fernández (33, rechts op de foto) is de jongste uit een gezin van 4 kinderen. Ze studeerde Wijnbouw en Oenologie op de universiteit van Madrid. In dezelfde stad woont ze nu samen met haar man en twee dochtertjes van 1 jaar oud. De favoriete wijn van Ruth is de Dolce Venganza. “Deze lichte dessertwijn is altijd lekker. Bij het diner drink ik graag een glas Tempranillo en in de zomermaanden kies ik Sangria, deze is gekoeld zo heerlijk verfrissend.”

“Het is belangrijk
dat we met z’n allen
voor de aarde blijven zorgen”

De familie beschouwt de wijngaard als een op zichzelf staand ecosysteem. Alle onderdelen binnen dat systeem dragen bij aan het welzijn van de wijngaard, en dus aan de kwaliteit van de wijnen die ze maken. “Onze wijnranken hebben voldoende ruimte om te groeien. De kudde schapen van mijn vader graast er tussendoor en zorgt voor de bemesting. Met behulp van preparaten maken we van de schapenmest compost. Dit gebruiken we met mate, want alles komt uiteindelijk in de bodem en in het grondwater terecht. Het is belangrijk om het land vitaal te houden.”

Onder hun merknamen Dominio de Punctum en Pablo Claro zijn zowel biologische als biodynamische wijnen te koop. “We werken op biodynamische wijze, maar onze ‘jongste’ wijngaarden hebben nog geen Demeter certificaat. Dit zal nog een paar jaar duren”, legt Ruth uit. “Overigens is wijn met een Demeter keurmerk in sommige landen moeilijk te verkopen. Onze klanten in Japan bijvoorbeeld zijn helemaal voor biologische voeding, maar kennen biodynamisch amper. Ze willen geen fles wijn met een label dat ze niet begrijpen. Hopelijk krijgt biodynamisch in de toekomst wereldwijd meer bekendheid.”

Als wijnmaker leef je met de seizoenen. “Vanaf het voorjaar zie je de planten groeien. Je houdt het weer angstvallig in de gaten, al heb je er zelf geen invloed op. Het begin van de oogst in september is een speciaal moment. Het is gelukt, het in spanning afwachten is voorbij.” Afhankelijk van het druivenras duurt de oogsttijd tot half oktober. “We oogsten de druiven ’s nachts en in de vroege ochtend, zodat ze goed vers blijven en een optimale temperatuur hebben voor de persing. In de eerste ronde plukken we de rijpe druiven met de hand, een week later helpt een machine met de overige trossen. Normaal is zondag onze rustdag, maar in de oogstmaanden gaat het werken altijd door.”

In de winter richt Ruth zich volledig op de wijnbereiding. “Het is hard werken, maar ik geniet ervan. In het wijnhuis heb ik zoveel meer controle op het product dan buiten op het land, dat geeft rust.” De wijnen krijgen de tijd om in eikenhouten vaten te rijpen. En Ruth en haar familie kunnen even op adem komen.

“Ik had nooit durven dromen dat er over de hele wereld, van Zweden tot Amerika en van Nederland tot Japan, mensen van onze wijn zouden genieten. Het belangrijkste aan ons werk is dat we met z’n allen voor de aarde blijven zorgen. Ik ben actief bij de biodynamische vereniging van Spanje, waar we onze ervaringen delen met de wereld. Er zijn veel boeren die bang zijn om biologisch of biodynamisch te gaan werken. We willen hen moed geven en inspireren om ook deze weg in te slaan.”



Adem in, adem uit

De seizoenen. Ze zijn het inademen van de aarde, van de natuur. In de winter is alles ingetogen, naar binnen gericht. In de zomer is de wereld juist naar buiten gericht. Alles groeit en bloeit uitbundig. Je ziet dat er geleefd wordt. De koeien staan in de wei. Vlinders, bijen, hommels vliegen van bloem naar bloem. Op het land wordt onkruid gewied, sla geoogst. Gras wordt gemaaid en tot balen geperst of ingekuild. Bessen en aardbeien worden geplukt. En als werk en weer het toelaten leven we buiten. Eten we buiten. Zitten we in de tuin, stappen we op de fiets, gaan we zwemmen, zeilen of lekker luieren in het park. We eten het liefst licht en luchtig, geen zware kost. Pakken een terrasje of gaan picknicken of barbecueën. Genieten van de geuren en kleuren die bij de zomer horen.

Ondanks dit alles, zijn we in ons Westerse bestaan het leven met de seizoenen een beetje kwijt geraakt. We eten het hele jaar immers sla, tomaten, komkommers, sperziebonen en broccoli. Dat de wereld kleiner is geworden, heeft ons menu verrijkt. Maar ook onze verbinding met de natuur verbroken. Komkommertijd associëren we met gebrek aan spannend nieuws en niet meer met het seizoen dat van oudsher komkommers geoogst worden. Wie denkt er nog aan om in de zomer groenten in te maken, om de voorraadkast te vullen voor de winter?

Bij Odin ervaren we het als een uitdaging om een goede balans te vinden tussen de mogelijkheden van de moderne tijd en de wens met de seizoenen mee te ademen. We proberen oude tradities te koesteren en nieuwe tradities te laten ontstaan. De wereld verandert. Alles lijkt op losse schroeven te staan. Niets is zeker. Raakt u daarvan angstig of in de stress? Wellicht vindt u rust door af te stemmen op het natuurlijke ritme der dingen. Neem de geur in u op van een verfrissende regenbui na een zomerse dag. Kijk of er voor de bijen voldoende groeit en bloeit in uw tuin of op uw balkon. Een lavendelplantje erbij maakt al een verschil. Proef de Nederlandse biodynamische aardbeien van de Kromme Lepel, wetend dat ze er maar eventjes zijn. Verheug u op de heerlijke kropsla van biodynamische tuinderij De Zonhorst, vers van het land. Snoep van de met liefde geteelde frambozen van Fruitweelde. Proost op een mooie zomeravond met een glaasje Spaanse Tempranillo van Dominio de Punctum. Gewoon omdat het kan. Vier de zomer. Nu. Want straks gaan we richting de herfst en zijn er weer andere dingen om te proeven, te zien, te ruiken, te beleven. Wie weet hoe de wereld er dan uit ziet. Adem in, adem uit....



Merle Koomans,
Directeur Odin

“We proberen oude tradities
te koesteren
en nieuwe tradities
te laten ontstaan.”

De Odin-boerderij Beersche Hoeve

Op bezoek bij biodynamisch bedrijf De Beersche Hoeve, sinds 2016 onderdeel van coöperatie Odin

door: Muriël Bakker

Afgelopen november werd biodynamische boerderij De Beersche Hoeve opgericht. Het bedrijf is 100% dochter van coöperatie Odin. We spraken met René Groenen en Gineke de Graaf die het bedrijf runnen en hebben opgezet.

De Beersche Hoeve is gevestigd op landgoed Baest, een van de mooiste landgoederen van Nederland. Hoe zijn jullie op deze bijzondere plek terecht gekomen?

"Vier jaar geleden werden we benaderd door de eigenaar van het landgoed met de vraag of wij een deel van de landbouwgrond wilden pachten om hier een bedrijf te beginnen" vertelt René. "Het was al enige tijd een wens om de grond om te schakelen naar biodynamische landbouw, vandaar zijn zoektocht naar een geschikte partner hiervoor."

Jullie zijn niet direct op het aanbod ingegaan. Wat was de reden hiervoor?

"De timing was in eerste instantie niet goed" leggen ze uit. "We waren volop bezig met ons bedrijf De Groenen Hof in Esbeek waardoor de overstap naar een nieuw bedrijf niet paste. Wel zijn we gaan helpen met het omschakelen van de grond."

Uiteindelijk zijn jullie alsnog naar landgoed Baest verhuisd. Wanneer veranderde de situatie?

"De Groenen Hof begon al snel te klein te worden dus de extra ruimte die hier beschikbaar was konden we goed gebruiken" vertellen ze. "Daarnaast werd een jaar later ook Odin bij het project betrokken. De samenwerking met de beheerders van het landgoed en Odin voelde direct als een goede basis om deze nieuwe uitdaging aan te gaan."

Tot vorig jaar waren jullie zelfstandige ondernemers. Met de oprichting van De Beersche Hoeve zijn jullie in loondienst gekomen. Vanwaar deze keuze?

"Om de continuïteit van het bedrijf en daarmee de beschikbaarheid van goede producten te kunnen waarborgen is het bedrijf ondergebracht in een BV die weer 100% dochter van coöperatie Odin is. Wij als boeren hebben wel de verantwoordelijkheid om een landbouwkundig en financieel gezond bedrijf te voeren, maar zijn niet meer persoonlijk risicodragend. De coöperatie, en dus de consument, deelt in het ondernemerschap" leggen ze uit. "Deze manier van ondernemen is gebouwd op solidariteit en het sterke gevoel dat we ons gezamenlijk ergens voor inzetten."

Waarom is deze coöperatieve constructie belangrijk?

"Wanneer een boerenbedrijf wordt overgenomen moet hiervoor de actuele waarde betaald worden. Dit zorgt meestal voor een grote financiële last voor jonge ondernemers en bepaalt mede wat er op de Nederlandse akkers geteeld wordt. Een boer wordt gedwongen producten te telen die het meeste opbrengen om de schulden te kunnen dekken" zegt René. "Hierdoor is er weinig ruimte om te experimenteren of een project als 'Divers & Dichtbij' op te zetten."

"Doordat De Beersche Hoeve geen persoonlijk eigendom is kan het ook niet verkocht worden. Het bedrijf blijft bestaan voor volgende generaties ►



Over René Groenen en Gineke de Graaf

René en Gineke volgden de opleiding aan respectievelijk Kraaybeekhof en Warmonderhof en werkten op verschillende biodynamische (zorg)boerderijen. Inmiddels zijn ze beiden alweer ruim vijfendertig jaar actief in de biodynamische landbouw en hebben ze heel veel ervaring en kennis opgebouwd. Tot vorig jaar hadden ze samen de Groenen Hof in het Brabantse Esbeek. Vanaf november 2016 runnen zij de Beersche Hoeve op landgoed Baest.

“Mensen zijn ontzettend betrokken bij de dingen die we doen”

ondernemers zonder dat zij zich hiervoor in de schulden hoeven te steken. De continuïteit van het bedrijf en de beschikbaarheid van de producten blijven op deze manier gewaarborgd. We hopen dat we zo steeds meer beslissingen kunnen nemen vanuit landbouwkundige, dus kwalitatieve overwegingen en minder vanuit financiële druk.”

Op de Groenen Hof hielden jullie je vooral bezig met zaadteelt en de zoektocht naar zaadvaste groenterassen. Is dit op De Beersche Hoeve anders?

“Dit zijn nog steeds de belangrijkste activiteiten van het bedrijf” vertellen ze. “Daarnaast zijn we bezig met het omschakelen van nog eens zes hectare grond met als doel deze vanaf 2019 voor biodynamische groenteteelt te gaan gebruiken.”

Hoe hebben jullie de eerste maanden op het bedrijf ervaren?

“We zijn echt in een warm bad terecht gekomen” vertelt Gineke.

“Mensen zijn ontzettend betrokken bij de dingen die we doen en willen graag helpen. In de toekomst willen we ook cursussen en rondleidingen gaan organiseren. Mensen kunnen zo het bedrijf leren kennen en meer leren over biodynamische landbouw, zaadteelt en het belang hiervan.”

Wat zijn de uitdagingen waar jullie mee te maken hebben?

“Iedere grond is anders dus ook op de Beersche Hoeve moeten we deze opnieuw leren kennen. We zijn nog volop bezig nieuwe gewoontes te ontwikkelen en te leren hoe we hier dingen het beste kunnen aanpakken” vertellen ze. “Soms is dit best pittig maar gelukkig ziet het er allemaal positief uit. We zien de toekomst van het bedrijf daarom vol vertrouwen tegemoet.”

Over landgoed Baest

Bijna achthonderd jaar geleden wordt landgoed Baest voor het eerst genoemd. Het in het Brabantse Oostelbeers gelegen landgoed was in de middeleeuwen onderdeel van verschillende abdijen en het bisdom van 's-Hertogenbosch. Inmiddels is het bijna tweehonderdvijftig jaar in het bezit van de familie van huidige eigenaar Jan-Hein van de Mortel. Het landgoed bestaat uit bos, akkers en weide en wordt doorsneden door twee riviertjes. Vijfenveertig van de in totaal bijna vijfhonderd hectare wordt gebruikt voor landbouw en veehouderij. De Beersche Hoeve is momenteel negentien hectare groot.

“Uiteindelijk is het de bedoeling dat alle landbouwgrond omschakelt naar biodynamische landbouw” vertelt René.

“Dit is echter een project voor de lange termijn en gaat zeker nog jaren duren.”

Op het landgoed zijn een aantal woonhuizen, onder andere kunstenaar Marc Mulders heeft zich hier gevestigd. Daarnaast is er een natuurbegraafplaats en zijn er ruimtes voor diverse gelegenheden zoals bruiloften, lezingen en seminars. Om het landgoed te beschermen en in haar huidige vorm te behouden is voor het beheer Stichting Landgoed Baest opgericht.





Koken met Janneke

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

Tomatentaartje met geitenkaas

Bak het taartje in een rechthoekige of ronde vorm, het kan allebei. Serveer met een lekker simpele groene salade voor een extra zomers gerecht.

Ingrediënten 4 personen

- 3 of 4 plakjes bladerdeeg (dit hangt van je taartvorm af)
- 1 ei
- 500 g kleine tomaatjes: tros, cherry of wild
- 1 pakje verse geitenkaas (schijfjes) van Bastiaansen
- 1 el olijfolie
- handvol verse kruiden: bijvoorbeeld basilicum, tijm, rozemarijn, dragon, peterselie.
- 1 tl mosterd
- 1 tl honing
- zout en peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Ontdooi de plakjes bladerdeeg en rol deze iets groter uit op een met bloem bestoven aanrecht. Vet de taartvorm in en leg de plakjes deeg in de vorm. Laat de naden wat overlappen en druk de randen goed aan. Klop het ei los. Kwast het deeg ermee in. Zet 5 minuten in de oven, tot het ei droog is. Haal uit de oven. Snijd de tomaatjes doormidden en leg ze met de bolle kant naar beneden op het deeg. Vul zo de hele vorm. Leg de schijfjes geitenkaas op de tomaatjes. Hak de kruiden fijn (houd een klein handje over voor straks) en klop er met de olie en mosterd een dressing van. Schenk dit over de tomaatjes en de kaas. Nog een paar flinke draaien peper en wat zout erover en dan kan het de oven in. Een minuut of 20 is genoeg. Strooi voor het serveren nog wat verse kruiden over het taartje.



Wrap met aubergine, Crostello en hummus

Je kunt deze wraps meenemen naar een picknick of in plaats van een boterham in een lunchtrommeltje stoppen. Voor het gemak kun je een kant en klare, lekkere spread, hummus of pesto gebruiken.

Ingrediënten voor 12 mini wraps

- 6 volkoren wraps
- ½ blik (200 g) kikkererwten (als je zelf hummus maakt)
- 1 klein gekookt bietje of een beetje bietensap (3 el)
- 1 el sesamolie
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl chilipoeder
- ½ tl zout
- 2 handenvol slablaadjes of spinazie
- 1 aubergine
- 1 el Provençaalse kruiden
- 1 pakje Crostello (dit is net als halloumi een grillbare kaas)
- 2 el kappertjes
- 1 bosje radijs in plakjes

Bereiding

Verwarm de wraps in een koekenpan. Maak hummus van de kikkererwten, het bietje (of het sap) en een scheut sesamolie. Kruid naar smaak (ik maak het lekker pittig) en voeg het zout toe. Snijd de aubergine in de lengte in 6 dikke plakken, grill in een grillpan of bak in olie. Bestrooi met Provençaalse kruiden. Grill daarna de Crostello kaas of bak in olie aan beide zijden goudbruin. Leg eventueel op keukenpapier om uit te lekken. Besmeer de wraps met de hummus, leg de slablaadjes erop en verdeel de plakjes radijs erover. Snijd elke plak Crostello in drie stukken. Leg in het midden de aubergine en daarop de kaas. Verdeel er wat kappertjes overheen. Vouw de onder en bovenkant van de wrap een stukje naar binnen en rol hem dan op, als een loempia. Snijd met een scherp mes schuin doormidden. Wikkel er een klein servetje om. Ook lekker met de doperwten-guacamole van de pita broodjes of met een lik sambal.



Gevulde Pita Picknickbroodje

Ik heb er nu al zin in! Met een kleedje en een mand vol lekkers picknicken in het gras.

Voor de variatie kun je hiervoor ook aubergine of paprika grillen en wat chorizo of uitgebakken bacon zou er ook best goed in passen. Zelf feta marineren kan ook, met tijm, laurier en olie, wat peperkorrels erbij, heerlijk. De pitabroodjes kun je ook zelf bakken en tapenade maken is ook niet moeilijk, maar ik ben voor een beetje gemak gegaan: het is tenslotte zomer!

Ingrediënten voor 8 stuks

- 44 volkoren pitabroodjes
- 1 courgette
- ½ blikje kikkererwten
- een paar handjes rucola
- 1 bakje Griekse feta Pikant van BioVerde
- 1 potje tapenade tricolore van Leqrs

Bereiding

Snijd de courgette in dunne plakjes en maak een beslagje van:

- 1 ei
 - 2 el maïzena
 - 1 el bloem
 - 1 scheut bruisend mineraalwater (50 ml)
 - wat zout en Provençaalse kruiden, kerrievoeder of alleen peper, net wat je lekker vindt.
- Haal met een vork de courgetteplakjes door het beslag en bak de plakjes in hete olie tot ze goudbruin zijn.

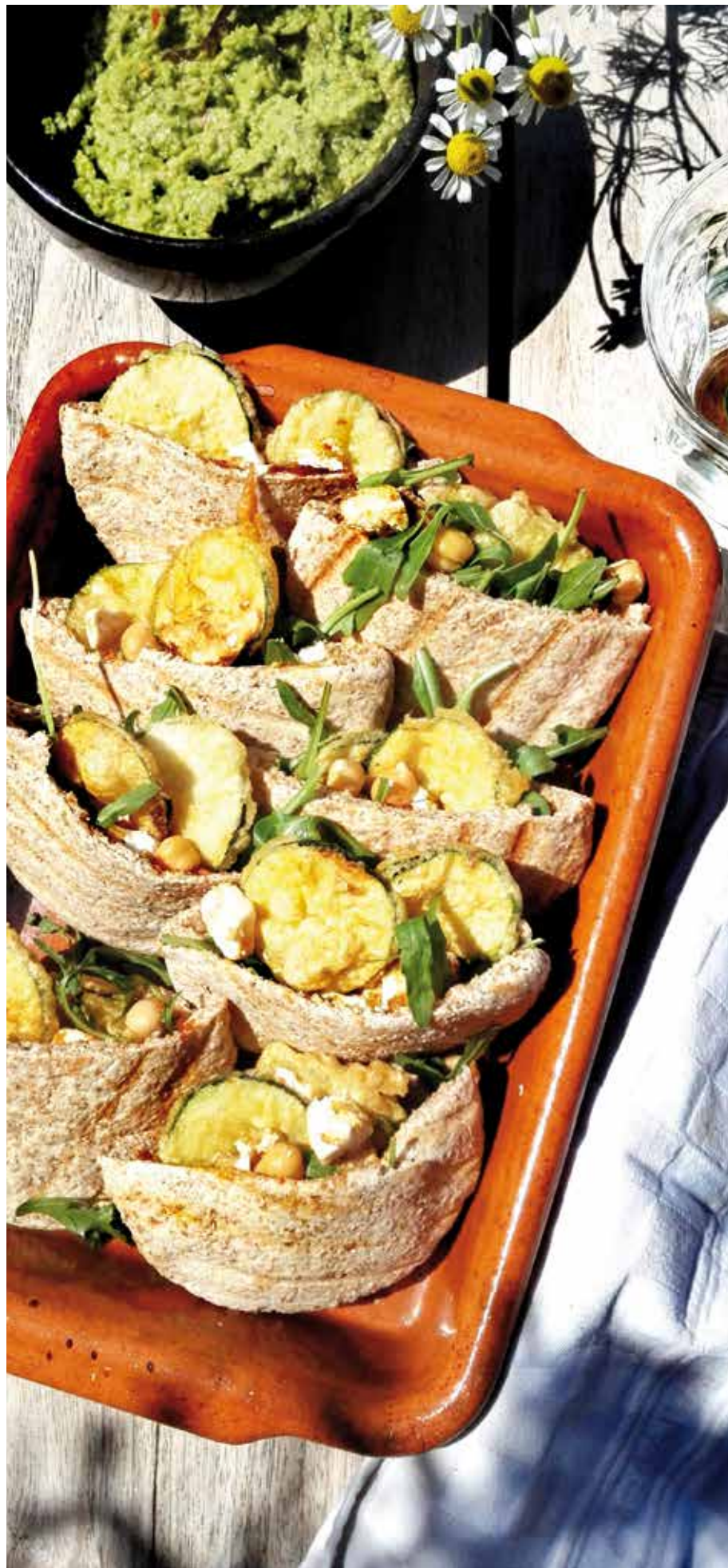
Was en droog de rucola. Laat de kikkererwten uitlekken. Rooster de broodjes in een grill of in een broodrooster. Snijd de broodjes doormidden zodat je 8 halve broodjes hebt. Snijd ze een beetje open als dat nodig is, zodat je ze kunt vullen. Smeer wat tapenade op de binnenkant. Vul de broodjes met de rucola, de courgette, de kikkererwten en de blokjes feta (snijd die eventueel iets kleiner).

Doperwten guacamole dip:

- 100 g doperwten (vers of diepvries)
- 1 rijpe avocado
- 1 bosje verse koriander
- 1 limoen, uitgeperst
- 1 bosuitje, gesnipperd
- 1 tomaat in heel kleine blokjes gesneden
- 1 mespunt zout
- 1 mespunt chilipoeder

Bereiding

Meng alles met een staafmixer. Prakken of in een keukenmachine gooien kan natuurlijk ook. Serveer de dipsaus in een kommetje bij de broodjes.



Frozen yoghurt met biet, framboos en basilicum in koek- bakjes

Je kunt het "ijs" in een ijsmachine maken of een keukenmachine gebruiken en het daarna invriezen. Schep af en toe de ijskristallen weg. Voor het serveren even losroeren of in de blender romig draaien.

Ingrediënten voor het ijs

- 500 g Griekse yoghurt
- 250 g gare zomerbietjes (in de oven geroosterd het lekkerst)
- 250 g frambozen
- een handvol fijngesneden basilicumblaadjes
- 1 tl vanillepoeder
- eventueel honing of een ander zoetmiddel toevoegen naar smaak

Bereiding

Minstens 5 uur van tevoren:

Snijd de gekookte of geroosterde bietjes in stukjes en vries deze in. Vries ook de frambozen in.

Pureer de bevroren bietjes en frambozen tot een gladde massa (niet te lang, het moet ijs blijven). Schep de yoghurt, vanille en basilicum erdoorheen (en eventueel het zoetmiddel). Schep over in een bak (liefst metaal) en zet deze nog even in de vriezer. Als je het mengsel langere tijd in de vriezer bewaart, haal het dan minimaal een uur van te voren uit de vriezer om iets te ontdooien. Het wordt namelijk vrij hard.

Ingrediënten voor 6 koekbakjes

- 180 g roomboter
- 75 g suiker
- 250 g bloem
- 1 tl vanille extract of 2 tl vanillepoeder
- 2 tl maïzena
- mespuntje nootmuskaat
- 1 tl kaneelpoeder

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Klop de boter met de suiker en het vanille extract romig. Voeg dan de bloem, maïzena, zout, kaneel en nootmuskaat toe. Kneed dit tot een soepel deeg. Keer een muffinvorm ondersteboven en vet de onderkant van zes van de bakjes in. Bekleed die bakjes met het deeg. Zet een klein kwartier in de oven. Haal uit de oven en snijd de onderkant voorzichtig bij. Laat de koekbakjes helemaal afkoelen en haal ze daarna voorzichtig van de vorm af, ze zijn breekbaar! Zet de bakjes klaar en schep er een bolletje (twee mag ook) frozen-yoghurt bieten-framboos in. Garneer met vers fruit, bloemen en wat (witte)chocoladerasp of cacaoibis.



Bruidskamer op hoog niveau

De Odin-imker vertelt

Darren, de mannetjes bijen, worden door veel imkers als nietsnutten gezien. Die alleen maar honing komen snoepen. Toch zijn de darren heel erg speciaal en essentieel. Waarom? Dat zal ik vertellen.

Darren tref je alleen in de volken aan tussen april en september. Het kunnen er een paar honderd zijn maar ook wel 2000. Er kunnen wel 40.000 werksters zijn er is bijna altijd maar één koningin. Ze komen tegen het eind van de middag bij een bijenvolk aan, een volk waar ze niet geboren hoeven te zijn, om zich tegoed te doen aan de nectar of honing. Ze verzamelen zelf namelijk geen nectar of stuifmeel of propolis of water. Ze weten ook nooit in welk volk ze de volgende avond zullen eten en rusten. Ze zijn overal welkom. In tegenstelling tot de werksters en de koningin die trouw aan elkaar zijn en voor elkaar zorgen in die ene kast als een supra organisme.

Alle darren verzamelen

Darren verzamelen zich meestal in de middag zo tussen 14.00 en 17.00 uur op zogenaamde darrenverzamelplaatsen. Ze kunnen wel met 30.000 darren bij elkaar komen. Onderzoekers hebben ontdekt dat op één zo'n darrenverzamelplaats de darren van wel 240 verschillende volken uit de regio bij elkaar komen.

We weten nog maar heel weinig over deze mysterieuze darrenverzamelplaatsen. De oudst gedocumenteerde is van 1756 in Engeland. Het zijn vaste plekken in het landschap. Afhankelijk van de weersituatie kiezen de darren één van de darrenverzamelplaatsen uit. Luchtstromingen en temperatuur spelen hierbij een grote rol. Boven windkracht drie komen ze niet bij elkaar.

De darren vliegen meestal boven de boomtoppen op zo'n 15 tot 40 meter hoog. Het verhaal gaat dat een rugby coach een imker vroeg om een zwerm bijen weg te halen. De reden: ze hadden

iedere zaterdag tijdens de training last van het enorme gezoem boven hun hoofd. Het bleek een darrenverzamelplaats te zijn die daar al jaren aanwezig was.

De bruidsvlucht

De darrenverzamelplaats is ook een belangrijke bestemming voor de jonge, nog niet bevruchte, koningin. Daar aangekomen vliegt ze omhoog en gaan de darren achter haar aan. Zo vormen de darren als het ware een soort komeet achter de koningin. De sterkste dar paart dan met haar. Jonge koninginnen kunnen meerdere van deze bruidsvluchten maken en paren gemiddeld met 20 darren uit de regio. Daarna paart zij nooit meer en is zij vijf tot acht jaar lang in staat bevruchte dan wel onbevruchte eitjes te leggen. Dit zijn meer dan één miljoen eitjes! Uiteindelijk sterft de dar bij het paren, het was voor hem letterlijk het hoogtepunt van zijn leven. Begin augustus worden bijna alle dan nog levende darren de kast uit gejaagd of gedood door de werksters.

Omdat de darren uit zo'n groot gebied en afkomstig van veel verschillende volken samen komen op deze darrenverzamelplaatsen is de kans op inteelt zeer klein. Zo kunnen de bijen zich goed aanpassen aan veranderende omstandigheden, mits er voldoende en divers voedsel aanwezig is. Steeds meer imkers zien dan ook het belang en de waarde van deze bijzondere wijze van lokale bevruchting en selectie in. Namelijk om onze bijen ook op lange termijn weer gezond te krijgen en te houden. En daarmee vervult de dar een onmisbare functie niet alleen voor het individuele volk (De Imme) maar ook voor de regionale bijenpopulatie.

Dus ... hoor je het buiten stevig zoemen hoog boven je hoofd? Wellicht ben je dan getuige van een unieke gebeurtenis: de bruidsvlucht en het paren van darren met koninginnen.

Jos Willemse
Odin-imker



Is duurzaam wel radicaal genoeg?

Column van Koos

Nu bijna alle grote voedselproducenten en groot-winkelbedrijven duurzaamheid omarmen is groen en duurzaam een pure marketingtool geworden. Als je als concern daar niets mee doet heb je afgedaan. Dus struikelen de aanbieders met groene claims en beloftes over elkaar. Groene producten worden bovendien ook steeds goedkoper aangeboden. Zo wordt Fair trade en biologisch voor de laagste inkomens nog betaalbaar. Dat lijkt op zich positief. Toch wringt er iets. Ik vind het te veel oude wijn in nieuwe zakken. De samenleving produceert en consumeert weliswaar groener, maar is sociaal-economisch niet voortuit gekomen. De tegenstellingen groeien en de druk neemt toe. De menselijke maat in zorg en onderwijs bijvoorbeeld, om die twee gebieden maar even te noemen, staan geweldig onder druk. Duurzaam produceren en consumeren lijkt geen garantie voor een beter functionerend maatschappelijk bestel.

Naar mijn mening komt dat omdat het economisch systeem waarin we leven niet duurzamer en groener wordt, maar zich ongebreideld langs dezelfde patronen voortzet en vertakt. Zoveel mogelijk rendement op ingezet kapitaal is leidend. Een paar ton per jaar voor een manager is de norm. Ook met duurzaam geproduceerde producten is het big business, maar een visie op radicaal anders economie bedrijven ontbreekt. Voedselketens die duurzamer produceren moeten net zo hard concurreren, groeien, grootschaliger werken, meer verkopen, en maken gebruik van steeds meer en kostbaardere technologie net als de ketens uit de oude economie. In de kostprijs van zulke voedselketens zijn arbeid en kwaliteitsaspecten principieel ondergeschikt aan kapitaalslasten en rendementsdenken. Onvermijdelijk gaat dat ten koste van diversiteit en variatie en de menselijke maat en gerechtigheid. Er ontbreekt bij de betrokkenen in voedselketens bovendien een gedeelde, spirituele



visie op voedselkwaliteit, op vitaliteit en levensprocessen. Hierdoor is het eindproduct op jouw bord te vaak toch een massaproduct met wrange bijmaak. Een keurmerk of duurzame claim op het product dat je koopt alleen is mijns inziens niet voldoende maar sust in slaap.

De vraag is en blijft: Hoe komen we tot zodanige economisch vernieuwende voedselketens waarin de verhoudingen tussen prijs en kwaliteit, opbrengst en rendement weer gezond kunnen worden? Het kan alleen doordat ook consumenten actief participeren in voedselketens. Dan kan het gesprek en de afweging over gedeelde waarden en uitgangspunten worden georganiseerd en uitgangspunt worden. Consumenten moeten een stap zetten en actief participeren in een voedselketen. Bij Odin kan dat.

De term circulaire economie is als het om duurzaamheid gaat een veel gebezigd, maar naar mijn mening verwarrend begrip. Onder circulaire economie wordt het hergebruik van afval- of reststromen die vrijkomen of overblijven bij productie en consumptie verstaan. Dus het sluiten van grondstof kringlopen, en op zich heel lovenswaardig. Ik zie het toch anders. Voor mij is circulaire economie dat de geldstromen die vrijkomen als resultaat van economische activiteit middels productie of consumptie (= winst of rendement), opnieuw als "grondstof" worden gebruikt. Maar nu komt het: deze geldstromen moeten niet automatisch terecht komen bij de eigenaren of aandeelhouders zonder te hebben meegewogen wat er dient te worden aangewend voor onderwijs, zorg, cultuur, wetenschap, onderzoek, voorlichting, kortom het algemeen gedeeld gezamenlijk belang. Ons geld is immers waardeloos als er geen opgeleide ambachtlieden zijn die geen goed product kunnen telen of brood of lekkere kwark kunnen maken? Daarom heeft Odin de bijenhouderij en biologische zaadteelt en vermeerdering, voorlichting en scholing als zulke ontwikkel gebieden gekozen. Wanneer steeds meer consumenten participeren in de Odin voedselketen zal deze keuze steeds meer instemming en ondersteuning krijgen. En vruchtbaar blijken te zijn.

Koos Bakker,
directeur Odin en voorzitter Coöperatie Odin



Niets dan lof voor restaurant LOFF

Als winnaar van de Leukste Restaurant verkiezing in Breda weet restaurant LOFF de aandacht naar zich toe te trekken. We spraken met eigenaar Marion Pluimes die we onder andere kennen van de Groene Kookacademie.

Je hebt het restaurant in februari van dit jaar overgenomen. Vanwaar deze nieuwe stap?

"Ik ben ruim vijftientig jaar werkzaam in de natuurvoeding en diëtiëk. Met restaurant LOFF komt voor mij alles samen" zegt Marion. "Hier kan ik mijn ervaring dagelijks in de praktijk brengen en zoveel mogelijk mensen van mijn gerechten laten genieten. Daarnaast vind ik het belangrijk om mijn kennis te delen en anderen te inspireren het beste uit zichzelf te halen."



Wat maakt restaurant LOFF uniek?

"Al onze gerechten zijn vegetarisch en ongeveer tachtig procent is ook veganistisch. We maken uitsluitend gebruik van de beste biologische ingrediënten en dat proef je. Mensen worden hier verrast en zijn enthousiast over de smaken die ze ervaren" aldus Marion.

Jullie serveren alleen de drankjes aan tafel, de gerechten scheppen mensen zelf op aan het buffet. Vanwaar deze keuze?

"Op deze manier kunnen mensen zelf hun maaltijd samenstellen en kennis maken met heel veel verschillende smaken" legt ze uit. "De balans op het buffet moet wel kloppen. We houden daarom altijd rekening met de smaak, kleur, vorm en structuur van alle ingrediënten."

Wat is volgens jou het geheim van lekker eten?

"We werken zoveel mogelijk met onbewerkte producten. De kruidenmengsels en smaken stellen we zelf samen. Op deze manier kunnen we onze unieke kwaliteit altijd garanderen."

Adres restaurant Loff
Wilhelminastraat 15 - Breda

Geniet van twee heerlijke glazen chardonnay voor de prijs van één.

Tegen inlevering van deze bon. Geldig tot 1 oktober 2017 bij Restaurant Loff in Breda.

Laat de zomer maar beginnen

Met de komst van de zomer is er ook weer een breed assortiment aan verse producten beschikbaar. Wat te denken van Hollandse aardbeien, bessen en andere fruitsoorten. Maar ook zomergroentes en royaal gevulde salades horen bij deze periode van het jaar. En wat is er nu fijner dan naar buiten te gaan en samen met familie en vrienden te genieten van de rijkdom aan smaken tijdens een picknick of barbecue. Ook de onderstaande producten dragen bij aan dat zomerse gevoel. Dus laat je inspireren en geniet van de warmte, de zon en al het moois dat de zomer te bieden heeft.



Sangria

Het Spaanse wijnhuis Dominio de Punctum kennen we al van verschillende zeer goede biodynamische wijnen. Nieuw is de Copla Sangria wijn waarin je direct de zomer proeft.

De mousserende wijn heeft

een lichte kersensmaak en een vol aroma van sinaasappel, citrus en rode bessen. Heerlijk voor bij de barbecue, paella of een zomerse salade.

De Paddestoel Veggïe burger

De tijd dat een barbecue alleen voor vleeseters was ligt alweer ver achter ons. Vis, verse groenten en vegetarische producten mogen tegenwoordig echt niet meer ontbreken.

De vegetarische burgers van De Paddestoel zijn een echte aanrader, rijk gevuld met groenten en klaar in een handomdraai. Wat te denken van de veggïe-burger, boordevol maïs, rode paprika, groene erwten en bio basmatirijst? Heerlijk op een broodje of met een salade!



Veganistische kaas

Eet je liever (een keer) geen dierlijke producten? De veganistische kaas van Wheaty is een prima alternatief. Deze kaas op basis van kokosvet en gierstmeel is lekker voor op brood maar kan ook gesmolten worden, bijvoorbeeld voor op een pizza. De ingrediënten zijn 100% plantaardig en biologisch. Probeer naast de naturel smaak ook eens de gerookte variant. Verrassend en lekker.



Vloeibaar wasmiddel Lavendel of Limoen

Met ruim twintig jaar ervaring op het gebied van natuurlijke schoonmaakmiddelen weet Sodasan wat schoon is; producten van uitsluitend natuurlijk ingrediënten!

Het vloeibare wasmiddel wordt gemaakt van biologische plantaardige oliën en bevat geen enzymen, kleurstoffen of conserveermiddelen. Voor de frisse limoen en zomerse lavendelgeur worden etherische oliën gebruikt. Door de unieke formule wordt je was ook op lagere temperaturen stralend schoon.



Hollands perensap

Al in 1861 begon de familie Schulp met het telen van appels en peren in Breukelen. Sinds 1995 maken ze hier ook de lekkerste sappen van. Nieuw in het assortiment is de biologische perensap gemaakt van de sappigste Nederlandse peren. Het geheim van deze (h)eerlijke vruchtsap? Puur fruit. En dat proef je! Heerlijk voor tussendoor of om mee te nemen tijdens een zonnige picknick.



24h Roll-on-deodorant

Ook tijdens warme zomerdagen wil je de hele dag fris ruiken. Met de nieuwe 24h Roll-on-deodorant van Weleda is dat geen enkel probleem. Zoals we gewend zijn van Weleda is het een 100% natuurlijk product en dus zonder aluminiumzouten of andere synthetische stoffen. Je kunt kiezen uit de geuren citrus, granaatappel en een speciaal voor de man ontwikkelde lijn. Lekker en fris de zomer door, natuurlijk kan het!



Zonnebrandcrème

Tijdens een zomerse dag op het strand is het belangrijk om je huid goed te beschermen. Met de biologische zonnebrandcrème van Lovea wordt je huid op een natuurlijke manier beschermd tegen de schadelijke effecten van de zon. Het bevat uitsluitend natuurlijke minerale filters die de huid beschermen en verzorgen. Alle formules zijn bovendien vrij van parabenen, siliconen en andere chemicaliën. Natuurlijk en veilig genieten van de zon, daar worden we blij van!



Ambachtelijk ijs van Hoeve Sonneclaeer

Denken we aan de zomer, dan denken we aan ijs! Nieuw in het Odin-assortiment is het biologische ijs van Hoeve Sonneclaeer, gelegen in het Drentse Fluitenberg.

Het bedrijf wordt sinds 1982 gerund door Tineke en Barend Mul en inmiddels is ook zoon Gerard alweer heel wat jaartjes bij het bedrijf betrokken. Ruim vijftien jaar geleden schakelde Hoeve Sonneclaeer om naar biologische melkveehouderij. Behalve de melkveehouderij bestaat het bedrijf uit een camping en de ambachtelijke ijsmakerij.



Klavers en gras voor de lekkerste melk

De koeien staan een groot deel van het jaar in de wei waar ze gras en voedzame klavers eten. Doordat het grasland minder bemest wordt krijgt klaver meer kans zich te ontwikkelen. Dit is goed voor de koeien en voor de kwaliteit van de melk. Daarnaast wordt in de biologische melkveehouderij minder krachtvoer gebruikt. Het voer wordt zoveel mogelijk op het bedrijf zelf geproduceerd waardoor de biologische kringloop gesloten blijft.

In 2000 begon Hoeve Sonneclaeer met dertig dieren, inmiddels worden er ongeveer honderd melkkoeien gehouden. Het grootste deel van de melk gaat naar de zuivelfabriek Rouveen Kaasspecialisten waar het wordt verwerkt tot kaas en andere biologische zuivelproducten.



Ambachtelijk ijs in vele smaken

In de ambachtelijke ijsmakerij van het bedrijf wordt de overige melk verwerkt tot het lekkerste biologische ijs. Het ijs wordt onder hygiënische omstandigheden (en dus zonder koeien!) en met professionele apparatuur gemaakt. Met meer dan honderd smaken is het ijsassortiment van Hoeve Sonneclaeer zeer uitgebreid. Naast de traditionele smaken zoals vanille, chocolade en aardbeien zijn er ook bijzondere combinaties. Wat te denken van Framboos rode peper sorbet of Griekse yoghurt met honing en walnoten? Wij kunnen niet wachten om alle smaken te proeven!

Picknickgerecht voor ongeveer 4 personen

- 100 gr. cashewnoten ongebrand en ongezouten
- 4 sneetjes gebuild desem brood
- 3 teentjes knoflook
- 1/2 komkommer
- 1 dl olijfolie extra vierge
- peper en zout naar smaak
- 2-3 eetl witte wijnazijn
- Enkele blaadjes munt ter decoratie

Bereiding

Week de cashewnoten in ½ liter water gedurende 2-4 uur. Let op: zeker niet langer, want dat geeft een minder goede structuur. Snijd het brood in blokjes. Schil de knoflook en hak deze grof. Was de komkommer en snijd in blokjes. Pureer de cashewnoten met het water. Pureer brood, knoflook, olie en komkommer mee. Voeg zoveel water toe tot de gewenste dikte. Voeg peper, zout en azijn naar smaak toe. Zet 2-4 uur in de koelkast om goed koud te worden.

Dien koud op met wat geraspte komkommer en / of verse blaadjes munt of neem mee in thermosfles voor bij de picknick!

Witte gazpacho