

voorjaar 2017

Kwartaalmagazine van Coöperatie Odin

Vegetarisch buffet vol
verrassende smaken

**Verleidelijke seizoens-
recepten van Janneke**

Werken met passie
bij de Zonneboog

Natuurlijk kan het

Odin

voorjaar 2017

inhoudsopgave

Vegetarisch buffet vol verrassende smaken <i>In gesprek met chef-kok Daniel van Spirit</i>	4
Vernieuwende samenwerking <i>Column van Koos</i>	8
Werken met passie bij de Zonneboog <i>In gesprek met boeren Martijn en Monique</i>	10
Verleidelijke seizoensrecepten <i>Koken met Janneke</i>	14
Ga het dak op en zwerm erop uit <i>De Odin-imker vertelt</i>	18
Werk aan de winkel <i>Nieuws van Coöperatie Odin</i>	20
Smaken van het voorjaar <i>De mooiste producten</i>	22
Snijbietsalade met miso-sinaasappeldressing <i>Recept van restaurant Spirit</i>	24

Voorwoord

Inspiratie en idealen. Dat zijn belangrijke thema's die als rode draad door dit voorjaarsnummer van het Odin magazine lopen. Een nummer met prachtige verhalen over (h)eerlijke voeding en een eerlijke economie. Wat inspireert bijvoorbeeld Martijn Schieman en zijn vrouw Monique om een biodynamisch boerenbedrijf te runnen? En waar haalt Daniel Saat zijn inspiratie vandaan voor de heerlijke gerechten die worden geserveerd in zijn vegetarische restaurant Spirit?

Odin is de biologische foodcoop die dagelijks werkt met idealen. Idealen die we inzetten voor alle leden en klanten van onze 20 winkels en bezorgdienst. Maar ook in de groothandel en in de relaties die we met onze leveranciers en producenten onderhouden. Het resultaat: de heerlijkste biologische producten voor een eerlijke prijs.

Als nieuwe medewerker bij Coöperatie Odin valt me op met hoeveel passie en liefde alle medewerkers zich inzetten om de mooiste producten aan onze klanten aan te kunnen bieden. Elke dag weer. En ik ben met recht trots dat ik hier vanaf januari deel van uit mag maken. Hier haal ik inspiratie uit en zo kan ook ik mijn steentje bijdragen aan een gezonde en leefbare aarde, voor nu en voor later.

Wat inspireert jou als klant van Odin? Deel het met ons via @odinfoodcoop op Facebook, Instagram en Twitter. We zijn benieuwd!



Marije van den Bogerd,
Hoofd Communicatie Odin

Redactie: Jorinde Boon, Muriël Bakker, Marije van den Bogerd (Eindredactie).

Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga).

Met dank aan: Koos Bakker (Estafette Odin), Merle Koomans (Estafette Odin), Janneke Meijer (recepten), Daniël Saat (Spirit), Martijn en Monique Schieman (de Zonneboog), Joyce Schoots (Estafette Odin), Jos Willemse (Odin Imkerij).



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

“Ik laat me inspireren door de gehele wereldkeuken”

Vegetarisch buffet vol verrassende smaken

In gesprek met chef-kok Daniël Saat van Spirit

Op de kop van de Czaar Peterstraat in Amsterdam-Oost is in een groot pand de nieuwste Odin winkel gevestigd. Het gebouw wordt gedeeld met vegetarisch en biologisch restaurant Spirit. De hoogste tijd dus om eens langs te gaan en onze burens wat beter te leren kennen.

Als je het restaurant binnenkomt valt de grote ronde bar direct op. Daarnaast bevindt zich het ruim opgezette buffet dat er royaal en aantrekkelijk uitziet. De sfeer is ontspannen en de inrichting fris en modern met designlampen, planten en kunst aan de muren.

We hebben afgesproken met chef-kok Daniël Saat die ons meer vertelt over het van oorsprong Rotterdamse familiebedrijf. De familie Saat is een echte ondernemersfamilie binnen de natuurvoedingsbranche. Ruim dertig jaar geleden begonnen Daniëls ouders in Rotterdam een natuurvoedingswinkel, wat uitgroeide tot ecologisch winkelcentrum de Groene passage. Behalve de winkel is er een biologische slager, een duurzame interieurwinkel, wereldwinkel, uitgeverij en cursuscentrum gevestigd. En restaurant Spirit, want het restaurant in Amsterdam is de tweede vestiging van het succesvolle bedrijf.

In Rotterdam is Spirit al jaren een begrip. Kun je meer vertellen over de begintijd?

“Mijn ouders begonnen ongeveer twintig jaar geleden in de Groene passage het Bio Café, waar vooral macrobiotisch gekookt werd. Toen ik een paar jaar later mijn koksopleiding afrondde, vroegen ze mij om het café te gaan runnen. Ik kreeg alle vrijheid om er mijn eigen draai aan te geven”, vertelt Daniël. Een van de dingen die veranderde was de naam, die in 2005 Spirit is geworden.

De macrobiotische invloeden zijn duidelijk te zien in de gerechten, maar we zien ook an-

dere stijlen. Waar haal je inspiratie vandaan?

“Hoewel ik veel Japanse gerechten kook, vind ik mijn inspiratie in de gehele wereldkeuken. We serveren bijvoorbeeld antipasti, maar ook erwtensoep en voor het ontbijt pannenkoeken. Alle gerechten zijn vegetarisch en ongeveer tachtig procent ook veganistisch, waarbij helemaal geen dierlijke ingrediënten gebruikt worden”, legt Daniël uit.

Je hebt gekozen voor een buffetstijl. Hoe ben je op dit idee gekomen?

“Tijdens mijn opleiding heb ik een jaar in Zwitserland gewerkt. Ik kwam toen regelmatig bij een vegetarisch restaurant waar in buffetstijl geserveerd werd. Ditzelfde concept wilde ik ook voor Spirit inzetten.”

Dankzij de buffetstijl kan men heel veel verschillende gerechten proberen. Wat zijn de nadelen van deze vorm?

“Het is belangrijk om een goed team in de keuken te hebben staan. Dit vraagt om investering en tijd. Daarnaast proberen we een goede balans te vinden tussen gerechten die meer bereidingstijd nodig hebben en de wat makkelijkere gerechten”, legt Daniël uit. “Alles is altijd vers, dus ook de omloopsnelheid is belangrijk. Als het wat rustiger is, kan dit een probleem zijn.”

Jullie serveren niet alleen lunch en diner, maar zijn ook voor het ontbijt geopend?

“Mensen kunnen de hele dag bij ons terecht. ’s Ochtends is het buffet iets minder uitgebreid, maar dan is de prijs ook lager. Vanaf de lunch is ►



Over Daniël Saat

Daniël is 33 jaar en woont in Rotterdam. “Al van jongs af aan hield ik van koken. Met name de creativiteit die ik hierin kwijt kan, vind ik fantastisch” aldus Daniël. “Maar het is vooral de combinatie van ondernemen en koken die me het meeste aanspreekt”. Sinds 2005 runt hij restaurant Spirit in Rotterdam. Het restaurant in Amsterdam is in november 2016 geopend. Behalve Daniël zijn ook zijn ouders, zus en zwager bij het bedrijf betrokken.

“Medewerkers zetten hun creativiteit in om nieuwe gerechten te ontwikkelen”

het complete buffet gevuld met meer dan vijftig verschillende gerechten. Mensen betalen bij ons voor het gewicht op het bord. Zo betaalt iedereen alleen voor het eten dat ze opgeschept hebben.”

Wat is kenmerkend voor de Spirit keuken?

“Behalve dat de maaltijden vegetarisch zijn, is ook alles biologisch. De gerechten zijn vers en worden door onszelf bereid. Een groot deel van de ingrediënten komt van Odin. Met de winkel naast de deur hebben we dus altijd alles op voorraad”, lacht hij.

Kun je een voorbeeld noemen van wat jullie allemaal zelf maken?

“Ik wilde graag dim sum serveren, wat meestal van kant-en-klaar deeg gemaakt wordt. Omdat dit biologisch niet beschikbaar is, besloot ik het zelf te gaan maken” vertelt Daniël. “Het is een heel precies klusje waarvoor we zelfs een speciale werkbank moesten aanschaffen. Maar we hebben nu wel heerlijke biologische dim sum op het buffet.”

Waar ben je nog meer trots op?

“De seitan in onze gerechten maken we ook zelf. Het wordt gemaakt van eiwitten uit tarwe wat door middel van wassen van het zetmeel gescheiden wordt. Hiervoor hebben we speciaal een machine uit China laten komen. Door het zelf te maken kunnen we de unieke kwaliteit altijd garanderen.”

Jullie werken veel met seizoensproducten. Hoe en door wie wordt het menu bepaald?

“Iedere week overleggen we met het team wat we gaan maken. Daarbij krijgt iedere medewerker de ruimte om zijn creativiteit in te zetten en nieuwe dingen te ontwikkelen. Zo komen we steeds weer met verrassende gerechten en nieuwe smaken”.

Jullie zijn pas net geopend maar hebben het vanaf het begin druk. Je moet de toekomst vol vertrouwen tegemoet zien?

“We mogen zeker niet klagen”, zegt Daniël. “Het is altijd spannend om een nieuw bedrijf te beginnen. Doordat het restaurant in Rotterdam goed loopt hebben we er alle vertrouwen in dat het in Amsterdam ook succesvol zal zijn. En het gaat goed, maar er is altijd ruimte voor groei. Hopelijk worden we steeds bekender en komen nog meer mensen van onze (h)eerlijke gerechten genieten.”

Meer info www.spiritrestaurants.nl



Vernieuwende samenwerking

Column van Koos

De pioniers van het eerste uur mogen best trots zijn. Wie had dat gedacht dat biologische voeding zo'n vlucht zou nemen? Maar er zijn ook zorgen. Veel biologische winkels hebben het niet gemakkelijk. Dankzij de groeiende belangstelling voor biologische producten.

“Hoe kan dat nou?”, zult u zeggen. Reguliere supermarkten hebben de biologische consument ontdekt. Met veel lagere prijzen en aanbiedingen wordt de consument verleid. Door een kleiner volume en hogere vaste kosten dreigen biologische speciaalzaken, met hun toeleverende boeren, tuinders en producenten, op achterstand te raken.

Vijf jaar geleden was het afzetvolume van biologische producten in speciaalzaken even groot als die van de reguliere supermarkten in Nederland. In 2017 is de verwachting dat deze supermarkten in Nederland voor 1,2 miljard aan biologisch verkopen, in speciaalzaken blijft dat steken op ongeveer 400 miljoen.

In ons huidige economische systeem heeft marktwerking ontwrichtende effecten. Ze leidt tot schaalvergroting, afname van kwaliteit, het afwenteling van kosten op leveranciers en milieu, en afname van diversiteit en dierenwelzijn. Hoewel de biologische kwaliteit van producten op zich wettelijk goed beschermd en geborgd zijn, dreigt de innovatieve kracht van de sector onder die economische druk te worden uitgehold. Wat dat betreft: Er zou bij elk biologische product dat wordt verkocht in de gewone supermarkt een bijsluiters moeten zitten. Ik stel als tekst voor: “Let op. De euro die u met deze aankoop besteedt kan ongewenste bijwerkingen veroorzaken.”

Daarom zit Odin niet stil, maar slaat nieuwe wegen in. Die hebben te maken met empower-

ment: het in de kracht zetten van alle schakels in de keten. Van boer tot en met de consument. Ook consumenten kunnen worden betrokken en uitgenodigd om een rol als co-creator in de voedselketen in te nemen. Innovatie, mede-financiering, onderzoek en ontwikkeling zijn geen solistisch vraagstuk van een tuinder of fabrikant en

Koos Bakker:

Consumenten worden
uitgenodigd om een rol
als co-creator in de
voedselketen in te nemen.

winkelier, maar een gedeeld en gedragen ideaal. Odin is zo'n voedselketen met idealen. We staan voor een 100% biologische voedselketen van boer tot bord. Waarin geen sprake is van afname van kwaliteit door marktwerking, maar waarin continue verbetering en innovaties worden bevorderd.

Multinationale voedingsconcerns zijn net dinosaurussen, vraatzuchtig en hongerig. Maar de omstandigheden zijn veranderd. Het zelfherstellend vermogen van economie en sociaal maatschappelijke verhoudingen is wel degelijk mogelijk. Het begint op ons bord en met de wijze waarop we met elkaar onze voedselketens inrichten. 100% biologische voedselketens in de huidige omstandigheden kunnen wel een steuntje in de rug gebruiken.

Koos Bakker,
directeur Estafette Odin en
voorzitter Coöperatie Odin



“We willen de afstand tussen boer en consument verkleinen”



Werken met passie bij de Zonneboog

In gesprek met boeren Martijn en Monique

Het is eenwisselvallige lentedag als ik op bezoek ga bij de Zonneboog, leverancier van diverse groenten en spelt voor het Odin-brood. Het biodynamische bedrijf is gelegen in de polder bij Lelystad. Ik word hartelijk ontvangen door Martijn en Monique Schieman, die sinds eind jaren tachtig betrokken zijn bij de Zonneboog en het nu ruim vijf jaar runnen. Met een kop koffie en plak koek vertellen ze me vol enthousiasme over de boerderij. Ook oprichter Lex Kruit komt nog even langs en is al net zo hartelijk en enthousiast.

Wanneer en door wie is het bedrijf opgericht?

“Toen in 1972 de poldergrond werd uitgegeven, kregen Lex en Jannie Kruit een stuk van zestig hectare toegewezen. De verdeling werd volgens een bepaald plan gedaan waarbij men de gehele Nederlandse samenleving vertegenwoordigd wilde zien. Een bepaald percentage mensen was katholiek, een deel protestants, enzovoort”, legt Martijn uit. “Lex en Jannie pasten binnen het plaatje en zijn zo met de Zonneboog begonnen.”

In eerste instantie was de Zonneboog een gangbaar bedrijf. Wanneer werd besloten om te schakelen naar biodynamische landbouw?

“Lex zag al snel dat de reguliere landbouwmethode met het gebruik van kunstmest niet de juiste manier was”, vertelt Martijn. “Zo ontstond begin jaren tachtig een zoektocht naar wat dan wel paste en kwamen we al snel bij de biodynamische landbouw uit”.

“Waar de meeste boeren steeds meer kunstmest gingen gebruiken, besloten wij om zoveel mogelijk weg te laten en dit bleek prima te werken”, zegt Lex. Sinds 1986 is het bedrijf volledig biologisch en biodynamisch gecertificeerd.

Jullie inspireerden ook andere bedrijven in de omgeving om de overstap naar biologische landbouw te maken. Wat was het voordeel hiervan?

“Door de afzet van producten gezamenlijk te

organiseren konden we onze positie versterken. Daarnaast konden we veel van elkaar leren”, legt hij uit. “Veel mensen waren nieuwsgierig naar wat wij hier deden en kwamen kijken hoe dingen hier werden aangepakt.”

In eerste instantie was de Zonneboog, net als de meeste bedrijven in de polder, een akkerbouwbedrijf. Inmiddels zijn jullie meer verschoven naar de tuinbouw. Hoe is dit zo gekomen?

“We vonden het leuk om naast de akkerbouw ieder jaar een nieuw gewas te telen om te zien of het hier goed groeit. Op deze manier konden we ontdekken wat past bij het bedrijf”, vertelt Martijn. “Zo teelden we een tijdje kruiden waardoor het hele bedrijf naar basilicum rook. Tegenwoordig telen we ieder jaar gemiddeld vijftien verschillende gewassen. Behalve producten zoals bloemkool, pompoen en ui ook spinazie, tuinbonen en spelt. Verder doen we ook wat zaadteelt.”

Telen jullie ook zaadvaste gewassen?

“Het is voor ons een continue zoektocht naar welke zaadvaste rassen bij ons bedrijf passen. Kijk je bijvoorbeeld naar bloemkool dan zijn we er nog niet uit. Omdat we niet alleen voor de versmarkt maar ook veel voor industrie telen, zoeken we naar andere eigenschappen dan wat er nu beschikbaar is binnen de bestaande rassen. Het ►



Over Martijn en Monique Schieman

Sinds een aantal jaar wonen Martijn en Monique Schieman samen met hun vier kinderen op het bedrijf in Lelystad. Martijn groeide op in Brabant, waar hij als kind regelmatig te vinden was op de boerderij van een buurman. “Ik wist toen al dat ik boer wilde worden”, vertelt hij. Om die reden besloot hij de landbouwschool te doen. Tijdens zijn stage kwam Martijn op de Zonneboog terecht en is hier nooit meer weggegaan. Al snel was duidelijk dat hij de juiste opvolger voor het bedrijf was. Vanaf 1999 is ook Monique bij het bedrijf betrokken.

verder onderzoeken en ontwikkelen van zaadvaste rassen is daarom erg belangrijk”, aldus Martijn.

Jullie telen spelt voor het biodynamische brood van Odin. Sinds kort hebben jullie een speltpellerij op het bedrijf. Wat wordt hier precies gedaan?

“Omdat spelt, anders dan bijvoorbeeld tarwe, in een vliesje groeit moet het na het oogsten gepeld worden. Speciaal hiervoor hebben we een pellerij opgezet waar we inmiddels ook het spelt van andere boeren pellen”, legt Martijn uit. “Tijdens het pellen wordt het vliesje verwijderd zodat alleen de korrel overblijft. Dit gaat vervolgens naar de maalderij om tot meel te malen.”

Sinds 1988 worden er ook zoogkoeien gehouden. Kun je hier iets meer over vertellen?

“Een belangrijk onderdeel van de biodynamische landbouw is dat er ook dieren op het bedrijf zijn. In de winter staan de zeventig koeien in de stal en in de zomer grazen ze met de kalfjes in een nabijgelegen natuurgebied”, vertelt Martijn. “De koeien worden met name gehouden voor de mest die zij produceren en dus niet voor de melk of het vlees.”

Sinds een aantal jaar hebben jullie ook twee Odin-bijenvolken op het bedrijf. Wat merken jullie aan hun aanwezigheid?

“Iedereen is echt betrokken bij de bijen en er wordt door iedereen rekening gehouden met wat het beste voor ze is”, vertelt Monique. “Als bijvoorbeeld de bermen, vol bloemen en onkruid, gemaaid moeten worden, dan wordt altijd een overweging gemaakt of dit wel goed is voor de bijen”.

Wat vinden jullie belangrijk voor de toekomst van het bedrijf?

“Het zou mooi zijn als we de afstand tussen boer en consument nog meer kunnen verkleinen. Mensen informeren over wat er hier gebeurt en laten zien wat we doen”, zegt Martijn. “Een aantal jaar geleden kwamen consumenten van Odin krokussen planten voor de bijen, vertelt Monique. “Dit was zo’n leuke dag, het heeft echt indruk op me gemaakt. Ieder voorjaar weer zien we de krokussen en denken we terug aan deze fantastische groep mensen. Het is heel waardevol voor ons, en hopelijk ook voor de klanten, om dit soort dingen samen te kunnen doen.”

De Zonneboog houdt koeien zonder dat hier een economisch belang bij is. Wat is de rol van dieren op een biodynamische boerderij?

Biologische bedrijven dragen bij aan meer diversiteit van het dierlijke leven in de natuur. Bij fruitte-
lers leven bijvoorbeeld veel meer vogels, vlinders en insecten. Maar ook dieren als koeien, kippen en
varkens zijn belangrijk binnen de biodynamische landbouw. Ze zorgen ervoor dat de kringloop op het
bedrijf gesloten wordt. Ze leven van het hooi, graan, groente en afval dat het bedrijf produceert. En
ze geven mest dat weer gebruikt wordt voor de bodem en planten op de boerderij. Dieren worden,
anders dan in de bio-industrie niet gezien als economische objecten. Het zijn metgezellen waarmee
broederlijk omgegaan wordt. Als verzorger van het dier vraagt het van de boer aandacht, discipline
en regelmaat. Dat is geen puur economische activiteit maar bijna een roeping. Gelukkig zijn er steeds
meer consumenten die dat begrijpen en via hun boodschappen dit steunen en mogelijk maken.





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.

Groene asperges en zalm uit de oven

Lekker licht, fris en een beetje luxe. Dit is een makkelijk succesnummer. Ik maak er meestal een kleine salade bij met tomaat en een bosuitje. Maar gewoon zo, met een koel glaasje witte wijn, kan natuurlijk ook.

Ingrediënten voor 2 personen

- 250 g groene asperges
- 400 g krieltjes (of andere vastkokende aardappels)
- 2 zalmfilets
- 3 citroenen
- 4 tenen knoflook
- 4 el olijfolie of ghee
- zout en peper
- verse takjes tijm (of 1 tl gedroogde)
- 50 g versgeraspte Parmezaanse kaas
- olijfolie of ghee

Bereiding

Kook de krieltjes 10 minuten voor. Giet af en laat even uitdampen. Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd grote exemplaren doormidden. Haal de taaiere uiteinden van de asperges af, gebruik ze eventueel voor in een lentebouillon-netje. Pers 2 citroenen uit en snijd van de andere mooie dunne plakjes. Pel de teentjes knoflook en snijd ze in dunne plakjes. Meng het citroensap met de knoflook en 4 el olijfolie of ghee. Plaats de zalmstukjes in het midden van een ingevette rechthoekige ovenschaal. Leg de asperges en de krieltjes eraan. Besprenkel het geheel met het citroen-knoflookmengsel. Zorg dat ook alle krieltjes bedekt zijn met de dressing. Maal er wat grof zeezout en peper overheen en strooi de kaas over de asperges. Leg de plakjes citroen op de zalm. Zet de schaal ongeveer 15 minuten in de oven. Controleer of de aardappeltjes een kleurtje hebben gekregen, de zalm rosé is en de kaas over de asperges goudbruin.



Kleurrijke lentesalade met aardbeien en munt

Een heerlijke zoete voorjaarsalade. Rozerood en knalgroen. Dit is echt de lente op je bord! Probeer veel verse kruiden te bemachtigen. Serveer er een lekker broodje met Happy Goat geitenkaas met pesto bij. En voor de niet-vega's: ook lekker met rauwe ham (even uitgebakken in een droge koekenpan) of met de kipspiesjes met spicy coffee rub*.

Ingrediënten 4 personen, lunch of bijgerecht

- 1 bakje aardbeien (250 g)
- 1 venkelknol
- 100 g doperwten (eventueel uit de diepvries)
- 100 g tuinbonen (dubbel gedopt)
- 1 bosje radijsjes
- 5 (Medjoul) dadels
- 50 g walnoten
- 2 el acacia'honing (mijn all-time favorite) of ahornsiroop
- 1 hand verse muntblaadjes
- 1 extra handje verschillende verse kruiden naar keuze: dille, basilicum, tuinkers, citroenmelisse (optioneel)

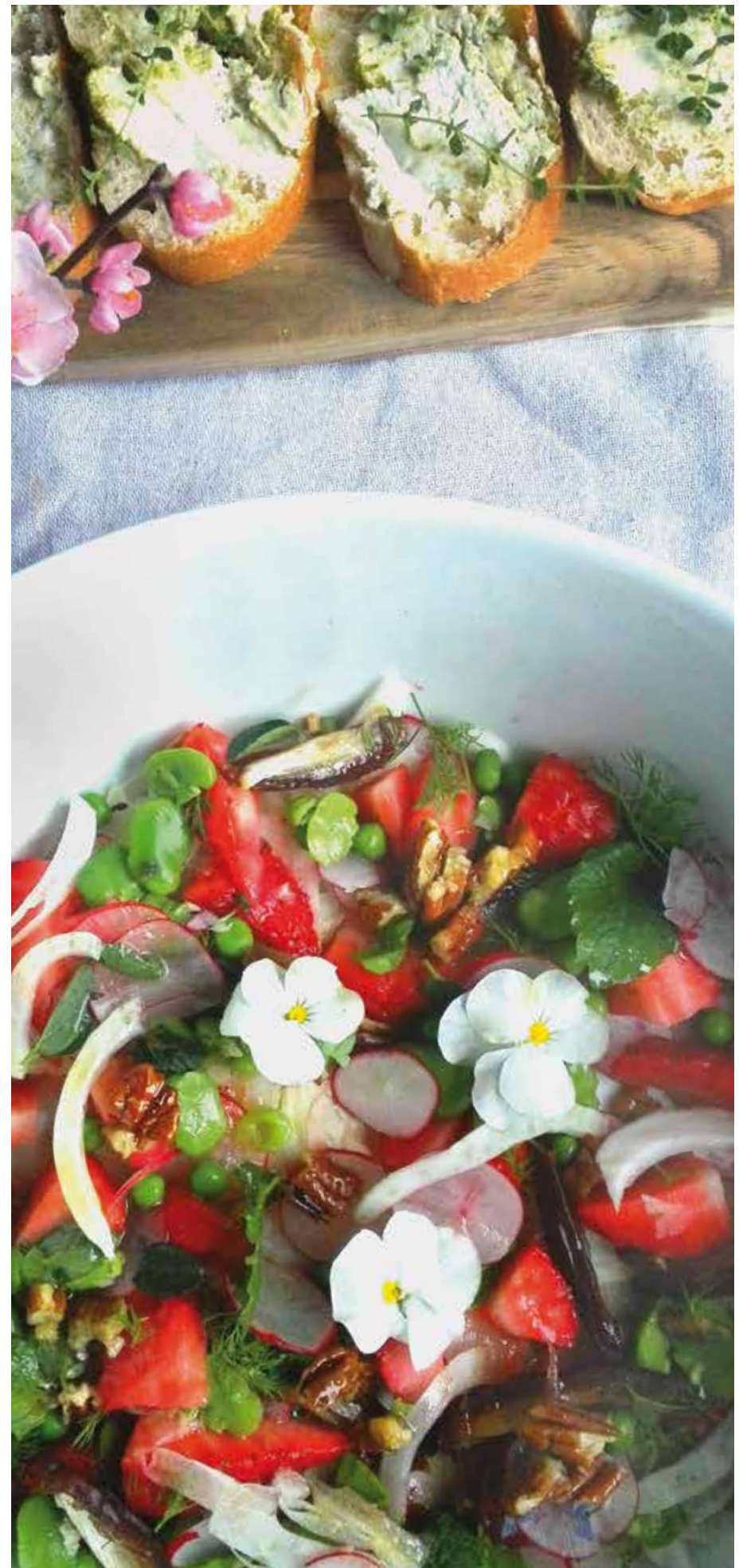
Dressing:

- 1 el citroensap
- 2 tl acacia'honing
- 2 el olijfolie

Bereiding

Kook de doperwten en tuinbonen in zo'n 5 minuten in een beetje water beetgaar. Doe in een vergiet en spoel koud af. Leg een stuk bakpapier op het aanrecht. Hak de walnoten in kleinere stukken. Rooster de walnoten lichtjes in een droge koekenpan op niet te hoog vuur. Schep steeds om. Voeg de honing toe, blijf roeren. De honing zal langzaam karameliseren. Het moet echt goudbruin verkleuren, maar niet verbranden. Schep de noten uit de pan op het bakpapier en laat afkoelen. De noten zullen lekker knapperig worden als ze afgekoeld zijn. Was de aardbeien, ontdoe ze van het kroontje en snijd in partjes. Schaaf of snijd de venkel in hele dunne flinters. Was de radijsjes en ontdoe ze van het groen. Snijd of schaaf de radijs in hele dunne plakjes. Ontpit de dadels en snijd in reepjes. Klopt de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Doe de venkel, erwt, bonen, dadels, radijsjes en aardbeien in een mooie slakom. Hussel om met de dressing, de verse gehakte munt en andere kruiden. Strooi als laatste de walnoten erover.

* zie receptenkaart in de winkel of op www.odinbezorgdienst.nl



Auberginecurry met pittige noodles

Ik kook bijna nooit uit pakje of zakjes, maar de curry-pasta's van Onoff spieces zijn zo lekker en vrij van allerlei zoi, dat ik ze regelmatig gebruik. In het voorjaar word ik vrolijk van deze pittige curry. Lekker met noodles, maar je kunt erbij eten wat je wilt: noodles, rijst, linzen, quinoa, pitabroodjes of wraps, verzin het maar.

Ingrediënten voor 4 personen

- Voor de bonotto:**
- 200 g rijstnoodles
 - 1 aubergine
 - 1 broccoli,
 - 1 grote zoete bataat
 - 1 rode ui
 - 5 cm gemberwortel
 - 1 el ghee of (kokos)olie
 - 1 zakje Thaise massaman currypasta
 - 400 ml kokosmelk
 - 2 tl ahornsiroop (of ander zoetmiddel)
 - verse koriander
 - cashewnoten
 - 1 el sesamolie
 - 1 scheutje tamari
 - 1 tl sambal badjak

Bereiding

Kook de noodles volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar. Doe ze in een vergiet, spoel koud af en laat even uitlekken. Snijd ondertussen de aubergine in blokjes. Schil de zoete aardappel en maak blokjes van 1,5 cm. Snijd van de broccoli de roosjes eraf, zorg dat ze allemaal ongeveer even groot zijn. Schil de stronk van de broccoli dik en snijd ook in blokjes. Hak de ui in grove stukken. Rasp de gemberwortel. Verhit het bakvet in een braadpannetje. Fruit de ui met de gember 1 minuutje en voeg dan de andere groente toe, behalve de broccoliroosjes. Roerbak alles even snel om. Schep de currypasta door de groente, roer even om en giet dan het blikje kokosmelk en de ahornsiroop erbij. Laat ongeveer 10 minuten sudderen zodat de bataat net gaar is en voeg dan de broccoliroosjes toe. Laat nog zo'n 5 minuten sudderen. Hak de cashewnoten en koriander grof. Meng in een kommetje de sesamolie, tamari en sambal badjak. Schep dit door de noodles. Verhit een koekenpan en gooi de noodles erin, bak al omscheppend tot het lekker doorgewarmd is. Schep de noodles en de curry in kommen of een diep bord en bestrooi met koriander en cashewnoten.

Bijzondere variatie

Ik vind het altijd leuk om ongekookte rijstnoodles in hete olie te frituren. De kroepoekachtige sliertjes geven een leuk en knapperig accentje. Dat gaat zo: verhit in een klein pannetje een laagje (frituur)olie en laat per keer 2 stengels rijstnoodles erin zakken. De noodles zullen direct oppoffen en kunnen er bijna gelijk weer uit, dat doe ik altijd met een vork. Laat even uitdruipen op wat keukenpapier en decoreer de curry.



Vegan kwarktaartje met bosvruchten

Deze kwarktaart zonder kwark is een heerlijk veganistisch en fris voorjaarstaartje.

Ingrediënten voor 1 taart

- 1 pakje Dove's Farm Lemon zest cookies (of 160 g andere koekjes)
- 50 g kokosolie
- 1 beker Provamel Soja alternatief voor kwark (zie bladzijde 22)
- 8 g agar agar (gelatineachtige stof op basis van zeewier)
- sap van 2 citroenen
- 8 el (bosvruchten)jam
- 2 el suiker of agavesiroop naar smaak (optioneel)
- 300 g bosvruchten, bijvoorbeeld aardbeien, frambozen en (blauwe) bessen (afhankelijk van het aanbod, eventueel uit de vriezer).
- Wat blaadjes munt, basilicum of citroenmelisse
- Eetbare bloemetjes zoals viooltjes, vlierbloesem of madeliefjes.

Bereiding

Verkruimel de koekjes in een keukenmachine of gewoon tussen twee theedoeken met een deegroller. Smelt de kokosolie en roer door de kruimels. Bekleed de bodem van een springvorm (20 cm) met bakpapier door over de losse bodem een stuk papier te leggen en dan de rand er gewoon omheen te klemmen. Schud de natte kruimels op de bodem en druk met de achterkant van een lepel goed aan. Zet even in de koelkast.

Doe het citroensap en de jam in een steelpannetje en verwarm tot het kookt. Roer de agar agar in een kommetje met een klein beetje koud water los tot het poeder is opgelost. Voeg al roerend bij de borrelende jam. Het wordt direct een geleachtige massa. Kook nog een minuutje door en haal van het vuur.

Roer de sojakwark erdoor (je kunt eventueel ook zoetmiddel of wat fijngesneden vruchten of blauwe bessen toevoegen). Schep de romige massa op de kruimelbodem en zet een uur of twee in de koelkast. Versier de taart met de vruchten, de kruidenblaadjes en de bloemetjes. Snijd de taart in 6 grote of 8 kleinere punten en genieten maar.



Ga het dak op en zwerm erop uit



De Odin-imker vertelt

De bijen vragen, nu meer dan ooit, om onze aandacht. Daarom hebben Odin en de Kunsthal mei als bijenmaand uitgeroepen. Samen zetten we de bijen in het zonnetje. Doet u ook mee?

Het dier waar Rudolf Steiner, de grondlegger van de biodynamische landbouw, het meest over gesproken heeft, is de honingbij. Hij waarschuwde in 1924 al voor de gevolgen van kunstmatige bijenteelt en een te ver doorgevoerde koninginnen-teelt. "Ieder mens zou zich voor de bijen moeten interesseren," zo zei hij, "zó belangrijk is hun taak voor al het leven op aarde." Daar sluit ik me bij aan.

Ter ere van de opening van de tentoonstelling over Rudolf Steiner in 2014, mochten er twee Odin bijenvolken op het dak van de Kunsthal logeren. Deze stadsbijen zijn er, mede dankzij het planten van bloembolletjes, nog steeds hartstikke tevreden. Er is een mooie band ontstaan tussen de bijen en de medewerkers van de Kunsthal. Tot onze vreugd mogen de volken er ook na de afgesproken periode van twee jaar blijven wonen. Misschien ook wel door de heerlijke honing die de medewerkers hebben mogen proeven van de volken op het dak.

Samen met de medewerkers van de Kunsthal willen we met iedereen delen hoe kostbaar en belangrijk deze mooie dieren zijn. Daarom zal de meimaand voortaan bijenmaand zijn in de Kunsthal. We geven extra rondleidingen naar de bijenkasten op het dak, informatieve lezingen en workshops zaadbolletjes maken. Hiermee kunnen we braakliggende stukjes grond inzaaien, zodat de bijen het jaar rond voldoende te eten hebben.

Thuis aan de slag

Totdat de bijenmaand is aangebroken, kun je alvast thuis aan de slag. Koop zakjes biologisch zaadgoed van drachtplanten* en deel het uit op

verjaardagen of zet het in een kweekbakje in de vensterbank. Aanschouw het wonder van ontkiemen en plant de plantjes in de tuin als schenking

**Een drachtplant is een plant die in de vorm van nectar en pollen voedsel levert aan insecten.*

In onze winkels vind je diverse biologische groente- en bloemenzaden. Zaai bijvoorbeeld goudsbloem, courgette, Oost-Indische kers, het bijenweide mengsel (zie blz. 23) of het bloemenmengsel Tübinger. Een overzicht met drachtplanten is ook te vinden op www.imkerpedia.nl en www.drachtplanten.nl.

aan de bijen. Creëer je eigen bloemstukken nadat de bloemen in bloei zijn gekomen en de insecten ze hebben bezocht. En oogst later je eigen zaad voor volgend jaar. Je kunt je zaden ook ruilen op een van de zadenbeurzen in het land.

Verrijk je bijenkennis

Geen imker worden, maar wel meer weten over de bijen? Hoe het met ze gaat, haar biologie, haar producten en hoe we ze kunnen helpen? Kom dan naar de 'Bijen snuffelochtend' in de Kunsthal (18 mei 2017) of op Kraaybeekhof (13 juni 2017).

Wil je zelf bijen gaan verzorgen? Volg dan een van de biodynamische cursussen die ik dit jaar verzorg. Zie onze website www.odin.nl

Een heel mooi voorjaar gewenst!
Jos Willemse, Odin-imker



Laat je verrassen door de contrastrijke en spraakmakende tentoonstellingen in de Kunsthal Rotterdam! Omdat er altijd meerdere tentoonstellingen tegelijk te bezichtigen zijn, biedt de Kunsthal een avontuurlijke reis door verschillende werelddelen en kunststromingen. Van moderne meesters en hedendaagse kunst tot vergeten culturen, fotografie, mode en design. Ook het gebouw, ontworpen door de beroemde architect Rem Koolhaas, is een bezoek waard. Dit voorjaar biedt de Kunsthal o.a. hyperrealistische schilderijen en een groots retrospectief van Robert Mapplethorpe, een van de meest invloedrijke fotografen van de 20ste eeuw. Kijk voor alle tentoonstellingen en activiteiten op www.kunsthal.nl

Vanaf nu praat ik u in ieder Odin Magazine graag bij over allerlei nieuwswaarden rondom de biologische supermarkten van Coöperatie Odin. want er is immers altijd werk aan de winkel. Heeft u vragen of opmerkingen, dan hoor ik dat graag via cooperatie@odin.nl

Hartelijke groet,
Merle Koomans van den Dries
Commercieel directeur Estafette Odin BV



Werk aan de winkel

Nieuws van coöperatie Odin

Estafette-winkels worden Odin

In navolging op onze 5 biologische winkels in Amsterdam worden dit voorjaar ook onze andere winkels aangepast van Estafette naar Odin. Toen we als Odin een jaar of 14 geleden met winkels begonnen, waren er goede, strategische en praktische redenen om onze winkels een andere naam te geven. Dat werd Estafette. Inmiddels verandert de markt en dat vraagt van ons een krachtiger positionering. Een duidelijk herkenbaar merk helpt daarbij. We hebben gekozen voor de naam Odin. Omdat we dat als bedrijf al sinds 1983 zijn. Omdat de coöperatie ook niet voor niks Odin heet. Omdat onze vrachtwagens, groente-abonnementen en producten ook allemaal die naam dragen. En omdat de impuls van waaruit Odin ooit is ontstaan nog steeds actueel is. We zijn gewoon Odin!

Investeren in de Coöperatie via het Odin Voorraadfonds?

Goed voor ons en goed voor u! Biologische voedselcoöperatie Odin groeit. Dat is positief. Want samen werken we aan een stabiele stroom van gezonde kwaliteitsvoeding in een vernieuwend, duurzaam economisch systeem. En dat is in het belang van ons allen, nu en in de toekomst. Voor groei is geld nodig. Daarbij streven we zoveel mogelijk naar zelffinanciering. Dus steeds minder lenen bij banken, maar financiering door leden. Een van de manieren om in de coöperatie te investeren, is een lening aan het Odin Voorraadfonds. Dit fonds is opgericht om leden van Coöperatie Odin in staat te stellen met grotere bedragen de bedrijfsactiviteiten van de coöperatie te financieren. U leent aan de coöperatie minimaal 500 euro (of een veelvoud hiervan) voor een periode van 3

of 5 jaar en ontvangt een rente tot maximaal 4%. Dat is meer rente dan op uw spaarrekening! Het Odin Voorraadfonds is bedoeld ter financiering van de voorraden van de Odin-winkels waar het ledenvoordeelsysteem is ingevoerd. Dat gaat inmiddels om een voorraadwaarde van 1,35 miljoen euro! Daarvan is op dit moment ongeveer € 600.000,- door leden aan het Odin Voorraadfonds geleend. Heeft u ook interesse om ook in het fonds mee te doen, dan zijn wij daar heel blij mee. Het mooie ervan is, dat het goed is voor u en voor ons en daarmee voor het geheel. Wilt u meer weten? Kijk dan op www.odin.nl/over-odin/voorraadfonds voor meer informatie.



Nu ook ledenvoordeel in Den Haag, Utrecht en Ede

Vanaf maandag 27 maart 2017 zijn ook de Odin-winkels in Den Haag, Utrecht en Ede gestart met het ledenvoordeelsysteem. In onze winkels en bij de Odin bezorgdienst kun je als lid boodschappen doen met 15 - 20% ledenvoordeel. In de winkels worden bij alle producten twee prijzen vermeld: de normale prijs en een lagere prijs voor leden. Het principe erachter is eenvoudig. Om een winkel draaiende te houden, moeten we allerlei basis-kosten maken. Denk daarbij aan huur, energie en arbeid. Winkels verrekenen deze kosten in de prijs die de klant betaalt. Leden van de coöperatie vormen klantenkringen

rondom iedere winkel. Wie lid is, kan meedoen aan ons ledenvoordeelsysteem. Een uniek systeem waarbij u aan de kassa minder betaalt voor uw boodschappen. Zonder dat er iemand anders in de keten, bijvoorbeeld telers of producenten, voor opdraait. Inmiddels zijn ruim 4000 mensen lid geworden van onze coöperatie en dat aantal blijft groeien.



Lazuur Wageningen wordt Odin-winkel nummer 20!

Vanaf 3 april 2017 is Lazuur food community Wageningen Odin-winkel nummer 20. Ook de Odin-bezorgdienst breidt hiermee haar bezorggebied uit. We zien mooie kansen en mogelijkheden

om nu ook in Wageningen onze idealen, samen met de medewerkers van Lazuur en natuurlijk met de klanten daar, vorm te geven en uit te dragen. Al ruim 30 jaar is Odin een belangrijke leverancier van de biologische levensmiddelenwinkel Lazuur en zijn voorgangers, waaronder Buys&Ko. Odin is dus geen onbekende partij voor de klanten van Lazuur. In een brief aan de klanten legt Inno Kock uit dat hij na 33 jaar als ondernemer werkzaam te zijn geweest een nieuwe invulling gaat geven aan zijn idealen: "Ik denk in Odin een ideale en waardige organisatie te hebben gevonden, waar ik met het volste vertrouwen de winkel aan overdraag." Net als in de andere Odin-winkels kunnen klanten zich ook in deze winkel aansluiten bij de coöperatie en meedoen met het ledenvoordeelsysteem.

Joyce Schoots van Odin, medewerker met een missie

Klanten herkennen jou als medewerker met een missie van de grote posters bij de Odin-winkels. Hoe lang werk je al voor Odin?

Ik werk nu 5 jaar bij Odin als medewerker consumentenservice. Op de consumentenservice beantwoorden we alle vragen over de abonnementen, webwinkels en de coöperatie. Daarvoor heb ik jaren in de financiële dienstverlening gewerkt.

Hoe kom je zo betrokken?

Voordat ik bij Odin kwam werken, kocht ik al jaren biologische groenten, fruit en zuivel en hadden we een Odin-groenteabonnement. Ik vond het belangrijk dat de dingen die we eten niet bewerkt zijn met schadelijke bestrijdingsmiddelen. Nu ik bij Odin werk, vind ik het mooi dat ik me ook met mijn werk in kan zetten voor een gezondere aarde en economie.

Kan je iets leuks / bijzonders vertellen over Odin wat misschien nog niet zo veel mensen weten?

We hebben sinds een tijdje een bezorgdienst die boodschappen aan huis bezorgt via www.odinbezorgdienst.nl. Je kunt hier (ook met ledenvoordeel!) al je biologische boodschappen bestellen die met liefde worden ingepakt en bezorgt.



Joyce Schoots, medewerker consumentenservice en coöperatielid.
"Met mijn werk lever ik een bijdrage aan een gezondere economie"



Deel jij ook ons ideaal: medewerkers met een missie

Smaken van het voorjaar

Het voorjaar maakt ons extra bewust van de kleine mooie dingen. We genieten met volle teugen van de warme zon, de prachtige bloemen en de fluitende vogels. Hoe langer en warmer de dagen worden, hoe meer energie we krijgen om erop uit te trekken, nieuwe dingen te ontdekken en verrassende wegen in te slaan. Deze voorjaarsenergie komt ook goed van pas in de keuken. Zet de ramen wijd open, de zintuigen vol aan en ontdek nieuwe smaken, creëer bijzondere gerechten en laat je inspireren door deze mooie producten.



Zeeuwse zeewierballetjes

Als echte pioniers importeerde Prola-Terre al ruim vijftig jaar geleden tofu voor Aziatische mensen in

Nederland. Niet veel later maakten ze als eerste Nederlandse bedrijf zelf tofu. Tegenwoordig kunnen we daarnaast ook genieten van verrassende nieuwe varianten. Zoals de Zeeuwse zeewierballen: vegetarische balletjes op basis van tofu en met toevoeging van zeewier. Lekker in een pitabroodje met wat knapperige ijsbergsla of serveer ze als hapje bij de borrel.

Bijzonder vlees

Bij Hoeve Biesland hebben de dieren een goed leven. De koeien en schapen worden op de biodynamische boerderij geboren en eten het gras uit de Polder van Biesland. In de zomer staan de koeien en stieren samen in het natuurgebied Delfgauw en in de winter in een zeer ruime stal bij de boerderij. De slagerij waar het vlees wordt verwerkt staat op het erf naast de boerderij. Doordat het vlees direct na de slacht wordt ingevroren is het langer houdbaar zonder dat er conserveringsmiddelen aan toegevoegd hoeven te worden en blijft de pure smaak behouden.



Maak het ontbijt compleet

De mango fruitdrank van Odin maakt elk (zondags) ontbijt compleet. Het sap is gemaakt van Indische mango's uit de biodynamische teelt. De vruchten zijn direct na de oogst in het land van herkomst tot puree verwerkt. Bereid met bronwater, verfijnd met citroensap en licht gezoet met agaverisoop en druivendiksap



Verrassend veelzijdig

Ontdek de heerlijke natuurlijke smaak en dikke romige textuur van de sojakwark van Provamel. Het plantaardig alternatief voor kwark zit boordevol plantaardige vetten en bevat geen toegevoegde suikers.

Lekker met vers fruit of granen, maar ook verrassend veelzijdig in de keuken. Zet hem in voor quiches, soep of sauzen. Of maak het onweerstaanbaar lekkere vegan kwarktaartje met bosbessen (zie recept van Janneke op bladzijde 17).

Rauw power

In een kleine zuivelfabriek in De Lutte in Overijssel worden heerlijke rauwmelkse zuivelproducten gemaakt. Op slechts 4 km afstand staat de boerderij met biologische koeien die de melk maken. Door de melk niet te verhitten blijven van nature aanwezige enzymen, antibacteriële stoffen en heerlijke aroma's behouden. De rauwe power proef je terug in de yoghurt en kefir.



Zoetje kokosbloemsuiker

Vivani is het bedrijf van de familie Weinrich, die al meer dan 100 jaar verfijnde chocoladeproducten maakt. Ze investeren in gezonde, kleinschalig biologisch werkende boerdenbedrijven in Ecuador en de Dominicaanse Republiek. Deze nieuwe reep van Vivani bestaat uit maar liefst 75% cacao en is gezoet met kokosbloesemsuiker.



Bijenmix



Maak van je tuin een paradijs met het bijenweide mengsel van Bingenheimer Saatgut. Zaai de bloemenmix in mei uit en geniet samen met de bijen van bloeiende korenbloem, boekweit, goudsbloem, komkommerkruid, phacelia en dille. De planten bloeien van juni t/m oktober op verschillende momenten en zorgen dan voor stuifmeel en nectar.

Laat je huid stralen

Ouder worden doen we allemaal en dat merk je helaas ook aan je huid. De verzorgingsproducten uit de granaatappellijn van Weleda stimuleren de celvernieuwing en verzachten rimpels. En dat met 100% natuurlijke ingrediënten. Begin de dag stralend met de granaatappel verstevigende dagcrème.



De Traay al 40 jaar verslingerd aan honing

De Traay begon ooit met een klein biologisch winkeltje in de studentenkamer van Wouter Vuijk. Dankzij de verhalen van een lokale imker van wie

Wouter honing inkocht, leerde hij steeds meer over de bijen. Vanuit deze interesse besloot hij precies 40 jaar geleden om Imkerij de Traay op te richten. Een kleine imkerij op de Traayweg, ooit een kronkelige zandweg tussen Leersum en Doorn.

De imkerij werd steeds bekender om zijn bijzondere honing. In korte tijd kregen ze meer dan honderd bijenvolken en gingen ze samenwerken met collega-imkers. Inmiddels is De Traay uitgegroeid tot een professioneel bedrijf en verhuisd naar Lelystad. Hier verwerken ze nog steeds dagelijks met veel passie hun honing. Daarnaast maken ze andere mooie producten met honing, zoals stroop, wijn, zeep en shampoo.

Ongerepte smaakmaker

De Traay werkt samen met biologisch werkende imkers die zorg dragen voor de bij. De bijen vliegen in gebieden waar geen bestrijdingsmiddelen worden gebruikt en overwinteren op hun eigen honing. De kasten en bijenraten bestaan uit natuurlijke materialen en ziektes worden enkel op natuurlijke wijze bestreden, bijvoorbeeld met etherische oliën.



Extra trots is De Traay op hun biodynamische honing, die uniek is in Nederland. Bij deze varianten is de basis voor de bijenvoeding de samenhang tussen dierenrijk, mens, natuur en kosmos. De bijen bouwen hun raten zelf in de broedkamer en vermeerdering van het volk gebeurt op een natuurlijke zwermmanier.

Voor de biodynamische lentehoning verzamelen de bijen de nectar van zoetgeurende witte bloemen van de acaciaboom en wilde bloemen in de ongerepte Duitse natuur. Door de milde, zoete smaak is de honing bijzonder lekker door de thee, als marinade voor vis of in een (fruit)salade. Klassiek op brood kan natuurlijk ook.

www.detraayhoning.com

Snijbietsalade met miso-sinaas- appeldressing

Dit recept is van Daniel Saat, chef-kok bij restaurant Spirit. In dit restaurant in Rotterdam en Amsterdam maken ze alle gerechten voor hun uitgebreide buffet dagelijks zelf met uitsluitend biologische en vegetarische ingrediënten van het seizoen.

Bijgerecht voor 4 personen

- 800 g snijbiet
- 50 g pecan- of walnoten
- 50 g cranberries, gedroogd
- Handje verse munt, grof gesneden

Voor de dressing:

- 1 tl mosterd
- 1 tl witte miso, ook wel shiro miso (o.a. verkrijgbaar via de Odin Bezorgdienst)
- 2,5 el bloedsinaasappelsap
- 10 el zonnebloemolie
- 1 tl ahornsiroop
- peper en zeezout

Bereiding

Was de snijbiet en laat het uitlekken. Snijd de bladeren in dunne repen en de steeltjes in kleine stukjes van ongeveer 1 cm. Meng de verse munt, de gedroogde cranberries en de noten door de snijbiet.

Meng alle ingrediënten voor de dressing, behalve de zonnebloemolie, in een kom. Voeg al roerend, langzaam de zonnebloemolie toe tot een gladde dressing. Meng tot slot de dressing door de salade.

Odin