

# winter 2017

Kwartaalmagazine van Odin,  
ketenorganisatie voor biologische en biodynamische voeding

**EKO brengt biologisch een stap verder**

Vertrouwen geeft vleugels

**Dilemma van de Odin-imker**

Voedzame wintergerechten van Janneke

Natuurlijk kan het

**Odin**





Deze Winterspecial 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](http://www.odin.nl) \* Telefoon: 0345-575154 \* E-mail: [consument@odin.nl](mailto:consument@odin.nl)

# winter<sup>2017</sup>

## inhoudsopgave

### Biologisch alleen is niet genoeg

*In gesprek met Poppe Braam  
van DO-IT*

4

### Vertrouwen geeft vleugels

*Column van Koos*

8

### EKO brengt biologisch een stap verder

*In gesprek met Bavo van den Idsert  
van Bionext*

11

### Voedzame wintergerechten

*Koken met Janneke*

14

### Variatie uit het zuiden

*Over duurzame teeltafspraken met  
telers in Spanje en Italië*

18

### Geslaagd Odin-symposium

*Projecten Divers & Dichtbij en  
Bij Boer Burger*

19

### Uithoudingsvermogen gevraagd

*De Odin-imker vertelt*

20

### Verlangen naar de lente

*Mooie winterproducten van o.a. Japanse  
producten van TerraSana*

22

### Winterrecept

*Van De Groene Kookacademie*

24

Beste Odin-consument,

33 jaar bestaat Odin nu. Van begin af aan hebben we gekozen voor 100% biologisch, met een voorkeur voor biodynamisch. Daarnaast hebben we vanaf de eerste dag gezocht naar een vorm van dienstbaar ondernemerschap. Dus niet ondernemen voor onszelf, voor persoonlijk gewin, maar voor het geheel. De stroom van biologische en biodynamische voeding van boer tot keuken nog beter verzorgen, dat is ons doel. We willen samen met boeren, verwerkers en consumenten een levendige voedselketen bouwen waarin iedereen zijn rol en verantwoordelijkheid neemt. De afgelopen jaren is er in de biologische markt veel veranderd. Waar ik vroeger van droomde, is gebeurd: steeds meer mensen kiezen bij het boodschappen doen voor biologisch. Op elke supermarkt om de hoek is er volop biologisch aanbod. Prachtig! De enorme groei heeft echter ook een schaduwzijde. Het grote geld lonkt en het wordt oppassen dat de idealen daar niet aan ten onder gaan. Wat ons betreft is biologisch alleen niet (meer) genoeg. Het gaat om een levendige en vruchtbare bodem. Respect voor dieren. Schoon water. Een leefbaar platteland. Eerlijke afspraken. Vitale voeding. En genoeg voor iedereen. Wij geloven dat het kan, maar er is nog wel veel werk aan de winkel. Het begint ermee dat we onze idealen niet uit het oog verliezen. Koers houden. En samen met anderen die onze idealen delen alle zeilen bijzetten. Samen komen we verder. Laten we proosten op een behouden vaart!

Merle Koomans  
Hoofd Marketing  
Estafette Odin  
[www.odin.nl](http://www.odin.nl)







Biologisch alleen  
is niet genoeg

## In gesprek met Poppe Braam van DO-IT

*De merken La Bio Idea en Amaizin zijn al jaren een begrip binnen de biologische voedingsbranche. Achter deze merken staat het Nederlandse bedrijf DO-IT, dat al zevenentwintig jaar gespecialiseerd is in de import van biologische droogwaren. Het bedrijf is gevestigd in Barneveld, waar we spraken met oprichter Poppe Braam.*

### Met welke doelstelling ben je het bedrijf in 1989 begonnen?

“In eerste instantie wilde ik me richten op de import van biologische consumentenproducten uit Italië. In 1991 werd het merk La Bio Idea opgericht, waaronder de verschillende producten op de markt kwamen”, vertelt Poppe. “Inmiddels hebben we een compleet assortiment biologische droogwaren van over de hele wereld.”

### Kun je iets meer vertellen over de beginperiode van DO-IT?

“In de jaren tachtig kwamen de meeste biologische producten uit Nederland, Duitsland en een paar omliggende landen. Het assortiment was nog erg beperkt. Toen we in 1989 begonnen, waren we een van de eerste bedrijven die zich specialiseerden in de import van biologische droogwaren.”

### Naast La Bio Idea hebben jullie ook het merk Amaizin. Wat kenmerkt deze merken?

“De producten worden gemaakt van de beste biologische en biodynamische ingrediënten. La Bio Idea is onze Mediterrane productlijn”, legt Poppe uit. “Onder het merk Amaizin verkopen we meer exotische producten zoals kokosmelk, curry pasta’s en tortilla’s. We maken hiervoor gebruik van lokale recepten uit landen als Mexico en Sri Lanka.”

### Je bent begonnen met de import van producten uit Sicilië. Had dit een reden?

“In Sicilië bestond de landbouw vooral uit kleinschalige familiebedrijven die volgens traditionele methodes werkten. Dit maakte het voor boeren relatief makkelijk om over te schakelen naar biologische teelt. Tijdens een reis door Sicilië leerde ik de familie Barbagello kennen die een pastafabriek en graanmolen hadden”, vertelt hij. “Het graan wordt door lokale boeren aangeleverd en direct tot pasta verwerkt. Nog steeds is deze familie een van onze belangrijkste leveranciers.”

### DO-IT heeft bijna duizend producten in het assortiment. Slechts een deel daarvan valt onder jullie merken La Bio Idea en Amaizin. Hoe zit dit?

“Tachtig procent van ons assortiment bestaat uit zogenaamde grondstoffen. Bulk verpakkingen van verschillende droogwaren zoals rijst, zaden en peulvruchten. Maar ook siropen, oliën en cacao. Deze grote verpakkingen leveren we aan de biologische voedingsindustrie. Bijvoorbeeld aan bakkerijen, maar ook ►



#### Over Poppe Braam

Samen met zijn vrouw en drie kinderen woont de 59-jarige Poppe in het Gelderse Voorthuizen. Tijdens zijn studie sociologie in Groningen kwam hij in aanraking met biologische voeding. Dit sprak hem zo aan dat hij besloot zijn studie voortijdig af te breken en binnen deze branche aan het werk te gaan. Na voor verschillende bedrijven gewerkt te hebben, richtte hij in 1989 het bedrijf DO-IT op.



restaurants en cateringbedrijven kopen groot bij ons in. Daarnaast hebben we een verpakkingsafdeling waar we voor natuurvoedingswinkels in heel Europa producten in consumenteneenheden verpakken.”

### **Veel van jullie assortiment komt uit Azië en Zuid-Amerika. Is dit altijd zo geweest?**

“In de beginjaren kwam veel productie uit de VS en Canada, maar inmiddels wordt bijna alles wat daar geproduceerd wordt voor de lokale markt gebruikt”, vertelt Poppe. “Onze focus is daarom verplaatst naar andere gebieden zoals Zuid-Amerika en Azië. Ons assortiment is hierdoor steeds breder geworden.”

### **De omstandigheden voor boeren zijn in deze werelddelen vaak anders dan bij ons. Hoe gaan jullie hiermee om?**

“Om een constante kwaliteit te kunnen waarborgen is het belangrijk om goede relaties op te bouwen met leveranciers. Persoonlijk contact en zelf op het land staan vind ik daarbij essentieel. Ik ga daarom regelmatig bij boeren op bezoek om te zien hoe het gaat en wat zij nodig hebben”, aldus Poppe. “We helpen de boeren zoveel mogelijk, maar wel met het doel dat zij uiteindelijk zelfstandig kunnen opereren.”

### **Kun je hier een voorbeeld van geven?**

“Het is belangrijk dat boeren hun producten ook op de lokale markt kunnen verkopen en niet volledig afhankelijk zijn van export. Sojaboeren in Brazilië hebben we daarom geholpen een fabriek op te zetten waar ze tofu produceren voor de Braziliaanse markt.”

**“Biologisch alleen vinden we niet genoeg. Onze producten moeten aan veel meer voorwaarden voldoen, waarbij we ons onder andere inzetten voor bodemverbetering, eerlijke prijzen en zo min mogelijk belasting voor het milieu.”**

### **Een groot deel van jullie assortiment heeft naast het biologische keurmerk ook het Fair Trade IBD keurmerk van EcoSocial. Waarom hebben jullie hiervoor gekozen?**

“Biologisch alleen vinden we niet genoeg. Onze producten moeten aan veel meer voorwaarden voldoen, waarbij we ons onder andere inzetten voor bodemverbetering, eerlijke prijzen en zo min mogelijk belasting voor het milieu. Voor het Fair Trade IBD keurmerk maak je rechtstreeks afspraken met de boeren, zij geven zelf aan waar ze behoefte aan hebben. Hierdoor wordt de hulp direct concreet”, vertelt hij. “Een rijstboer in Thailand is heel erg geholpen met een betonnen platform om de rijst te dorsen, terwijl een suikerproducent weer iets heel anders nodig heeft. Fair Trade IBD controleert of de afspraken ook daadwerkelijk worden nagekomen.”

### **Op welke vlakken onderscheiden jullie je nog meer?**

“Afval is wereldwijd een groot probleem en we proberen daarom zo min mogelijk afval te produceren. Onze consumentenverpakkingen zijn zoveel mogelijk composteerbaar. Daarnaast gebruiken we geen plastic plakband of lijm op de dozen.”

### **Wat zijn je verwachtingen voor de toekomst?**

“Door de keten van boer tot consument kort en transparant te houden, kunnen we kwaliteit en continuïteit blijven garanderen. Waarbij samenwerking een belangrijke rol speelt. De vraag naar biologische producten blijft stijgen en ik voorzie daarom een mooie toekomst. Voor ons als bedrijf, maar ook voor de boeren en de consument.”







# Vertrouwen geeft vleugels

*Citrusfruit sorteren bij Salamita*



*Odin-mannen van het eerste uur*



*Francesco en Concetta Salamita*





## Column van Koos

Ik zie ons nog zitten, begin december 1984, rondom de vergadertafel van coöperatie Salamita in Sicilië. Het was mijn eerste bezoek aan het eiland. Met Francesco en Concetta Salamita hadden we twee dagen door pittoreske stadjes en over slingerende kustwegen gereden om biodynamische tuinderijen en citrusboomgaarden te bezoeken. Tijdens de reis kreeg ik een indruk van de toewijding en daadkracht van de eerste pionierende biodynamische boeren op het eiland. Hun liefde voor het eiland, de zorg voor de bodem, voor de kwaliteit van het product en voor de gezondheid van de mens.

### De eerste biodynamische sinaasappel

Op het eiland Sicilië is door Salamita als eerste ter wereld de biodynamische sinaasappelteelt ontstaan en professioneel opgepakt. Het werd een inspirerend voorbeeld voor tal van initiatieven op alle continenten ter wereld. Wat een ontwikkeling heeft de tropische en subtropische biodynamische landbouw mede hierdoor sindsdien doorgemaakt.

Over afzet en inkoop werd tijdens mijn bezoek met geen woord gesproken. Pas een uur voor mijn vertrek terug naar Nederland, kwamen de vier gebroeders Salamita een voor een de kamer binnen. Er was geen afzet naar Nederland en ze vroegen wat Odin voor Salamita kon betekenen. De pluk van de eerste bloedsinaasappelen was net begonnen en meer afzet was voor Salamita van levensbelang.

Odin stond destijds als bedrijf nog in de kinderschoenen. Voor ons was een eerste bestelling alleen mogelijk als we achteraf konden betalen. En dan moesten we ook de verkoop nog zien te realiseren. Hoe dachten we dat te doen? Vier door de zon verweerde koppen keken me indringend aan. Ik werd gewogen, dacht ik.

### Vertrouwen krijgen

Maar later realiseerde ik me dat het besluit de avond ervoor al door de gebroeders moest zijn genomen. Odin zou een volle vrachtwagen biodynamische bloedsinaasappelen op krediet mee naar Nederland krijgen. Ik stemde toe. In het vliegtuig terug had ik vijf uur lang de tijd om te bedenken hoe we dat zouden gaan aanpakken. Odin kreeg het vertrouwen. Dat zouden we gaan waarmaken.

Deze kennismaking met Salamita en het vertrouwen dat we kregen, maakte ons enthousiast over het project. Het gaf Odin vleugels. En de kwaliteit van de prachtige bloedsinaasappels overtuigde onze winkeliers en consumenten.

### Vertrouwen geven

Inmiddels zijn de rollen ook omgedraaid en helpt coöperatie Odin ook bij het voorfinancieren van productie en investeringen bij coöperatie Salamita. Zo moet de gehele oogst van harde tarwe voor de pasta ruim een jaar van tevoren worden betaald. Echter de rente bij de Italiaanse banken is heel hoog. Via het Odin voorraadfonds, dat gevormd wordt door leningen van consumenten, kan Odin Salamita helpen bij een stuk van de financiering.



Biodynamische landbouw en de beschikbaarheid van de producten voor consumenten kunnen alleen verder komen dankzij dergelijke allianties en samenwerking. Vertrouwen vormt de basis voor een menselijke landbouw en een menselijke economie.

Koos Bakker,  
directeur Estafette Odin en voorzitter Coöperatie Odin



A man with short grey hair and glasses, wearing a blue crewneck sweater over a light blue collared shirt and tan trousers, stands outdoors. He is leaning his right hand on a dark metal railing. In the background, there is a pond with a fountain spraying water upwards. The surrounding area is filled with trees, some of which are bare, suggesting a cooler season. The overall lighting is soft and natural.

**EKO brengt biologisch  
een stap verder**



## In gesprek met Bavo van den Idsert van Bionext

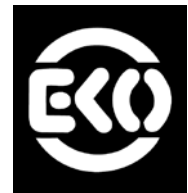
*Begin 2017 krijgen alle biologische supermarkten van Coöperatie Odin het EKO-keurmerk. We spraken hierover met Bavo van den Idsert, directeur van brancheorganisatie Bionext. “Dat ook winkels zich kunnen onderscheiden doormiddel van een keurmerk is een logische ontwikkeling. De ene winkel doet veel meer op het gebied van duurzaamheid dan de andere. Dit mag veel zichtbaarder zijn voor de consument”, aldus Bavo.*

### Wat doet de biologische brancheorganisatie precies?

“Bionext behartigt de belangen van de gehele biologische sector in Nederland. We zijn de verbindende schakel tussen de verschillende partijen in de keten, van boer tot consument”, legt hij uit. “Zo zetten we ons in op het gebied van kennis en onderzoek en werken we aan diverse campagnes, zoals de strijd tegen patenten op zaadgoed.”

### Nederland was het eerste land met een biologische keurmerk. Kun je hier iets meer over vertellen?

“Het EKO-keurmerk was een van de eerste private biologische keurmerken ter wereld en is door de branche zelf opgericht. In eerste instantie als keurmerk voor winkels, later als keurmerk voor biologische producten en boerderijen. EKO was daarmee een van de eerste herkenbare logo's waaraan consumenten konden zien dat een product volgens de biologische regels en richtlijnen geproduceerd was.”



### Inmiddels hebben alle biologische producten het Europese keurmerk, herkenbaar aan het groene blaadje. Wanneer is dit ingevoerd?

“In 1992 is de eerste biologische wetgeving tot stand gekomen. Eerst voor plantaardige producten, in 2005 gevolgd door dierlijke productie. In 2010 ging de vernieuwde Europese regelgeving voor biologisch van start en moest het Europese keurmerk zichtbaar zijn op verpakkingen”, vertelt hij. “Hierdoor stopten de verplichtingen voor het plaatsen van het nationale EKO-keurmerk. Omdat de biobranche het belangrijk vond dat het EKO-merk bleef bestaan, is het toen ondergebracht in de onafhankelijke stichting EKO-keurmerk.”



### Eigenlijk werd het EKO-keurmerk dus overbodig met de komst van het Europese keurmerk?

“Het heeft er toe bijgedragen dat we het keurmerk in nauwe samenwerking met boeren, handel, winkels en horeca opnieuw zijn gaan definiëren”, aldus Bavo. “Al in 2010 was er een bewustzijn dat de biologische sector zich blijvend moet ontwikkelen in verdere verduurzaming door de gehele keten heen. De Europese regelgeving garandeert dat een product biologisch geteeld is, zonder gebruik van kunstmest of bestrijdingsmiddelen en met aandacht voor dierenwelzijn. Maar er is geen aandacht voor andere aspecten, zoals het verder verbeteren van biodiversiteit, bodemkwaliteit, afvalstromen, verpakkingen, CO2 ►



Over Bavo van den Idsert

Na zijn studie Nederlandse taal- en letterkunde ging Bavo aan het werk bij biologische groothandel en producent Natudis. “Dit was mijn eerste kennismaking met biologische voeding”, vertelt hij. “Het paste zo goed bij mij dat er geen weg meer terug was en ik mij blijvend wilde inzetten voor duurzame en gezonde biologische landbouw en voeding.” Vanaf de oprichting in 2011 is hij directeur van Bionext. “Ik vind het een eer dat ik me mag inzetten voor de branche en zo kan bijdragen aan een gezondere maatschappij.”



reductie en gezondheid. De Europese wetgeving is een solide basis, maar geen bron van innovatie. De Nederlandse biobranche wil en doet veel meer dan wat wettelijk vereist is en dat komt tot uitdrukking in het EKO-keurmerk.”

#### **Kun je dit verder toelichten?**

“Vanaf 2013 zijn we met onze leden gaan kijken waar we als branche behoefte aan hebben. En gezamenlijk hebben we richtlijnen opgezet waar bedrijven met het EKO-keurmerk aan moeten voldoen, de EKO-code. Voor iedere schakel hebben we een aantal thema’s geformuleerd waarmee we bedrijven willen inspireren om verder te verduurzamen”, legt hij uit. “We hebben er bewust voor gekozen om te starten op bedrijfsniveau: wat is het verhaal van het bedrijf en op welke thema’s willen zij zelf stappen zetten”.

#### **Waarom is dit zo belangrijk?**

“Biologische landbouw en voeding gaat in onze ogen over veel meer dan onbespoten en diervriendelijke producten. Biologisch is een werkwoord en het bestrijkt alle onderdelen van de bedrijfsvoering. Boeren en bedrijven die EKO-gecertificeerd zijn, zetten zich in voor verdere ontwikkeling van biologisch in de volle breedte. Dat doen ze vanuit inspiratie waarmee ze zich onderscheiden als koplopers in biologisch.”

**“Biologisch is een werkwoord en het bestrijkt alle onderdelen van de bedrijfsvoering. Boeren en bedrijven die EKO-gecertificeerd zijn, zetten zich in voor verdere ontwikkeling van biologisch in de volle breedte.”**

#### **Wat zullen consumenten van de nieuwe richtlijnen gaan merken?**

“Vanaf 2017 zullen boeren en bedrijven aan de nieuwe richtlijnen moeten gaan voldoen. In de toekomst kan het betekenen dat bedrijven het EKO-keurmerk niet meer mogen voeren”, zegt hij. “Voor winkels is er een nieuwe EKO-certificering met eisen op acht thema’s waaraan voldaan moet worden. Dat wordt ook gecontroleerd. Je kunt er als consument dus vanuit gaan dat dit klopt”.

#### **Waar moet een winkel zoal aan voldoen?**

“Het winkelassortiment moet minimaal 90% biologisch of biodynamisch zijn. Daarnaast kijken we of er gebruik wordt gemaakt van duurzame energie. Hoe wordt er omgegaan met afval en voedselverspilling? Werkt men met duurzame verpakkingsmaterialen? Naast de acht thema’s geeft de winkelier zelf aan op welke onderdelen hij verder wil verbeteren. Ieder jaar kijken we of dit gelukt is en worden nieuwe doelen gesteld.”

#### **Welk punt vind jij persoonlijk belangrijk?**

“Het onderdeel gezondheid ligt mij erg aan het hart. Het voedingssysteem is zo uit balans met als resultaat de gezondheidsproblemen waar veel mensen mee te maken hebben. Door consumenten te stimuleren gezondere keuzes te maken kunnen winkeliers hier een positieve bijdrage aan leveren. Denk hierbij aan extra aanbiedingen op verse en onbewerkte producten.”

#### **Op welke manier kan het EKO-keurmerk bijdragen aan de toekomst van de biologische voedingsbranche?**

“We hopen en verwachten dat biologische landbouw, zoals wettelijk vastgelegd, vanaf 2030 een van de leidende landbouwsystemen zal zijn. Het EKO-keurmerk draagt bij aan verdere verduurzaming en innovatie waardoor biologisch nooit stil staat, maar continu verbetert en ontwikkelt. Het is een dynamische branche die constant in beweging is. Ook een keurmerk moet hierin meebewegen om de groei en ontwikkeling te blijven ondersteunen.”



### De acht thema's van het EKO-keurmerk voor winkels

- ✓ **Transparantie & verbeterdoelen**  
Winkeliers maken een eigen duurzaamheidsprofiel en benoemen minimaal twee verbeterdoelstellingen. Deze zijn duidelijk en transparant voor consumenten en terug te zien op [www.eko-keurmerk.nl](http://www.eko-keurmerk.nl)
- ✓ **Assortiment (biologisch)**  
Het aankooppercentage van biologische of biodynamische levensmiddelen is groter dan 90%.
- ✓ **Assortiment (niet-biologisch)**  
Niet biologisch gecertificeerde levensmiddelen zijn duidelijk herkenbaar voor de consument.
- ✓ **Afvalstromen & voedselverspilling**  
Winkels scheiden afval en vertellen hun eigen verhaal wat betreft afvalstromen en voedselverspilling op [www.eko-keurmerk.nl](http://www.eko-keurmerk.nl)
- ✓ **Energie**  
Keuze voor duurzame energieleverancier. Het percentage duurzame energie is transparant.
- ✓ **Gezondheid**  
Meer acties met verse en onbewerkte producten.
- ✓ **Sociaal & eerlijk**  
Tijdig betalen van de leveranciers en investeren in relaties met leveranciers en personeel.
- ✓ **Verpakkingen**  
Geen PVC en weekmakers die niet voldoen aan BNN-richtlijnen. Milieuvriendelijk papier en karton.





## 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.

Voor dit nummer heeft ze een paar heerlijke voedzame winterse recepten bereid. De ingrediënten horen helemaal bij deze tijd van het jaar: granen, bonen, noten en pasta's uit de voorraadkast gecombineerd met winterse groenten als pastinaak, winterpostelein, groene kool en bietjes uit het Odin-project voor zaadvaste rassen. Allemaal natuurlijk heel lekker!

## Havermout carrot cake style

's Winters is een warm ontbijtje een goede manier om de dag mee te beginnen. Ik vind 't soms leuk om er net iets meer werk van te maken en het in een schaal in de oven te bakken. Heb ik de rest van de week een snel ontbijtje bij de hand. Of je eet er met je hele gezin van. De day after nog lekkerder en snel op te warmen in de oven.

Ingrediënten voor een schaaltje van 25x15 cm

- 225 g havermout
- 3 geraspte wortels (zo'n 250 g)
- 50 g rozijnen
- 1 el kaneel
- 2 tl gemberpoeder
- 1 tl bakpoeder
- snufje zout
- eventueel zakje vanillesuiker of 1 tl vanille-extract
- 150 g agavesiroop of honing of ander zoetmiddel naar keuze
- 250 ml melk of haverdrank of amandelmelk, wat je zelf lekker vindt.
- 1 ei (vegans laten dit weg)
- 50 g walnoten of pecannoten

### Bereiding

Zet de oven aan op 180 graden.

Meng de havermout, de wortels, de rozijnen, de specerijen, de walnoten, het bakpoeder en het zout door elkaar in een kom.

Klop in andere kommetje de vanille met de siroop of het andere zoetmiddel, de melk en het ei door elkaar en schep daarna door de droge ingrediënten.

Vet de ovenschaal/bakblik in, doe de havermout erin en zet ongeveer 25 minuten in de oven. Het moet een mooi goudbruine gloed krijgen en iets opbollen.

Laat iets afkoelen en verdeel in porties. Ook lekker met een schep frisse kwark of (soja)yoghurt.





# Groente galette met bietjes, rode kool en appel

*Little red galette...Prachtig plaatje toch dit? Een galette is een soort vrije vorm hartige taart, lekker rustiek. Je kunt eventueel ook 8 plakjes bladerdeeg uitrollen tot een ronde lap en hem daarmee maken, nog makkelijker.*

**Ingrediënten** 4-6 personen, hartige taart, vegetarisch

## Voor het deeg:

- 250 g speltbloem of half volkoren meel /half bloem
- 50 g maïzena
- 100 g koude boter
- 75 ml karnemelk
- 1 losgeklopt ei voor het bestrijken

## De vulling:

- 1 pakje gekookte bietjes (of 4 kleine bietjes koken)
- 2 rode uien
- ½ rode kool
- 1 grote rode appel
- 2 el Balsamicoazijn (witte wijnazijn of appelazijn kan ook hoor)
- paar takjes tijm of 1 tl gedroogde
- 100 gr geitenkaas in blokjes, (of feta of brie)
- ½ bakje sango kiemen
- zout en peper

## Bereiding

Kneed het deeg met een koele hand of in de keukenmachine tot het een lekker samenhangend geheel vormt. Zet afgedekt een half uurtje koud weg. Verwarm de oven voor op 200 graden.

Haal de bietjes uit de verpakking. Gooi het vocht niet weg, maar probeer het op te vangen. Snijd de bietjes in blokjes, doe hetzelfde met de uien. Snijd of schaaft de rode kool in sliertjes. Haal het klokhuis uit de appel en snijd die ook in schijfjes.

Fruit de ui in een grote koekenpan. Voeg de rode kool toe. Strooi er wat tijm over, laat even al roerend zacht worden, voeg de appel en de bietjes met vocht toe en strooi het vijfkruidenpoeder erover. Laat nog even lekker sudderen en blus dan af met de balsamico. Roer ¾ van de geitenkaasblokjes erdoor. Voeg naar smaak zout en peper toe. Zet opzij.

Leg de deegbal op een met bloem bestoven aanrecht en rol uit tot een dunne, maar stevige ronde lap. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Leg het groentemengsel in het midden van de deeglap, bestrooi met de rest van de kaasblokjes en vouw de deeglap eromheen. Bestrijk het deeg met ei.

Zet 35 minuten in de oven. Leg op een mooie plank, leg er de kiemen op en snijd er aan tafel punten van. Maak er een simpele groene salade met noten bij.





# Bonotto met gebakken andijvie en tomaat

Bonotto is een soort risotto, maar dan van bonen. Ik heb hier twee soorten witte bonen gebruikt en het gecombineerd met het bittertje in andijvie en het frisse van de tomaatjes. Parmezaan als zoute toets past er perfect bij, maar elk restje pittige kaas uit de koelkast kan gebruikt worden. Je kan er ook nog stukjes gebakken kip in doen of wat tofu gehakt bijvoorbeeld. Lekker in een grote kom doen en met een dekentje op de bank leeg lepelen, zo doen wij dat soms....

*Ingrediënten voor 4 personen, vegetarisch*

## Voor de bonotto:

- 1 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook uit de knijper
- 2 blikken cannellini bonen
- 1 blik boterbonen
- 250 ml groente- of kippenbouillon (van een bouillon-blokje)
- 1 scheutje witte wijn
- 125 ml crème fraîche
- zout en peper naar smaak

## Voor de andijvietopping:

- 1 el olijfolie
- 1 struikje andijvie (300 gr)
- 2 tenen knoflook, gesnipperd
- 10 cherrytomaatjes, gehalveerd
- beetje zout en peper (pas op, de kaas is ook zout)
- 100 g Parmezaanse kaas of een andere pittige kaas

## Bereiding

Leeg de blikjes bonen in een vergiet, spoel even af en laat uitlekken.

Fruit de ui en knoflook in een hapjespan of grote koekenpan in de olie tot glazig. Doe dan de bonen erbij. Bak een paar tellen mee. Blus af met de bouillon, giet de witte wijn erbij en laat even lekker pruttelen. Het is de bedoeling dat het vocht wat inkookt.

Roer er de crème fraîche door en laat alles lekker even indikken, net als bij echte risotto.

Ondertussen kun je in een andere pan de knoflook met de andijvie even lekker roerbakken. Nadat de andijvie geslonken is, kan je de tomaatjes erbij doen en nog een paar minuutjes meeverwarmen. Breng op smaak met zout en peper.

Doe de bonotto op een diep bordje of in een grote kom en leg de andijvie erop.

Lekker wat geraspte parmezaan erover strooien om het af te maken.





# Spaghetti met groene kool- champignonsaus

Na al het feestgedruis ga ik in januari vol goede moed weer op de calorieën letten. Ik weet het: heel cliché.... Met wat aanpassingen kan ik best een keer pasta eten. Ik neem de volkoren variant en vul hem met lekker veel groente, dan heb je minder deegwaren nodig en is het wat lichter allemaal. Ben ik goed bezig, toch? Soms doe ik er zelfs geen spekjes in, haha.

## Ingrediënten voor 4 personen

- 1/2 pak volkoren spaghetti
- 2 el ghee of olie
- 1 groene kool, in fijne reepjes gesneden
- 1 uitje, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 200 g spekblokjes
- 1 bakje champignons
- 2 tl oregano
- 1 bakje cottage cheese
- 1 el tamari
- zout en peper naar smaak
- eventueel nog wat lichtgeroosterde walnoten, amandelen of zonnepitten
- 100 g geraspte (light)kaas

## Bereiding

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Verhit het bakvet en bak de spekjes en de ui hier lichtbruin in.

Doe de knoflook erbij, bak even al omscheppend mee en voeg dan de kool en de paddenstoelen toe. Strooi de oregano erover.

Blijf roerbakken tot de kool geslonken is en de champignons goed gebakken zijn. Voeg de cottage cheese toe en een lepeltje tamari. Flink wat draaien met de pepermolen erover is lekker (ik doe er zelfs nog wel eens wat cayennepeper over). Proef of het zout genoeg voor je is. Strooi er, als je hebt, nootjes over en serveer met de geraspte kaas.





## In gesprek met Theo Boon en Abdi Ali van Odin

*In de koude wintermaanden is het aanbod van groenten en fruit van Nederlandse bodem schaars. Om toch voor voldoende variatie te zorgen heeft Odin duurzame teeltafspraken met biologische en biodynamische telers uit zuidelijke landen als Italië en Spanje. “Zonder onze telers uit Zuid-Europa zouden onze consumenten tussen oktober en maart alleen maar bewaargroenten als bieten, wortel en pastinaak kunnen eten”, vertelt Theo Boon, directeur Source & Supply bij Odin.*

### Aanvulling op het seizoen

Waren we een paar generaties terug nog wel gewend aan een beperkt wintermenu, tegenwoordig is het gevarieerde aanbod uit het zuiden niet meer weg te denken van ons bord. Ondanks dat we zoveel mogelijk van eigen bodem aanbieden, komt in de winter 60 tot 70% van ons aanbod uit het zuiden van Europa.

“Denk aan broccoli, bloemkool, tomaten, courgettes, paprika, andijvie en sla, vertelt Abdi Ali, senior inkoop Groenten bij Odin. Daarnaast komt 5% van de groente en het fruit met de boot van overzee. “Voornamelijk exotisch fruit als bananen, mango en ananas, maar ook onze biodynamische sperziebonen komen in de winter uit Egypte.”

In de zomermaanden is het Nederlandse aanbod van groente en fruit een stuk groter, dan komt maar 15 tot 20% van het aanbod uit de zuidelijke landen. Het gaat dan om heel andere producten. “Voornamelijk zacht fruit als blauwe bessen, aardbeien en frambozen”, somt Abdi op, “maar ook meloenen en perziken worden in de zomer geïmporteerd. En als de Nederlandse appels en peren op raken, halen we ze tijdelijk uit Argentinië. Citrusvruchten daarentegen, komen het jaar rond uit Zuid-Europa.”

“Onze eerste handel met Zuid Europa begon in 1984 met de inkoop van biodynamische citrusvruchten bij coöperatie Salamita uit Sicilië”, vertelt Theo. “Hiermee was Odin het eerste bedrijf in Nederland dat biologische producten ging importeren uit mediterrane landen. Ruim 25 jaar later verkopen we nog steeds vol trots de prachtigste Italiaanse producten van Salamita.”



Abdi Ali (l) en Theo Boon (r) op telersbezoek bij de familie Abdera in Spanje

### Samenwerken met vaste leveranciers

We werken hoofdzakelijk samen met vaste leveranciers, met sommigen werken we al tientallen jaren samen. Dit betekent niet inkopen wat op dat moment het goedkoopste is, maar samen afspraken maken over de teelt en de afname. Dit geeft voor allebei zekerheid. De teler kan ervan uitgaan dat hij zijn producten kwijt kan en wij zijn verzekerd van een mooi aanbod”, aldus Abdi.

“Om een mooie kwaliteit producten te kunnen verzorgen, is een goede relatie met leveranciers onmisbaar. Je moet weten waar je producten vandaan komen. Natuurlijk moet een bedrijf de juiste certificaten hebben, maar het is ook belangrijk dat je de teler persoonlijk kent”, vertelt Theo. “We gaan dan ook regelmatig bij leveranciers op bezoek. Afgelopen herfst reden Theo en ik twee dagen met de auto door Spanje om vijf leveranciers te bezoeken”, vertelt Abdi. “Het voegt zoveel toe om elkaar in het echt te ontmoeten. Je leert elkaars cultuur kennen en begrijpt elkaar beter. Zo ontdekte ik al snel dat ik van de Spanjaarden en Italianen in de middag tijdens de siësta geen reactie op mijn bestelling hoef te verwachten.”



# Geslaagd Odin-symposium Divers en Dichtbij

*Afsluiting Odin-projecten Bij Boer Burger en divers en Dichtbij*



Op zaterdag 26 november vond op Warmonderhof in Dronten het Odin-symposium Divers en Dichtbij plaats. Het symposium was bedoeld als afsluiting van twee projecten waar Odin de afgelopen drie jaar samen met boeren, imkers en het Louis Bolk Instituut aan heeft gewerkt. Divers & Dichtbij gaat over vitale zaadvaste rassen. Bij Boer Burger gaat over de rol van bijen op boerderijen.

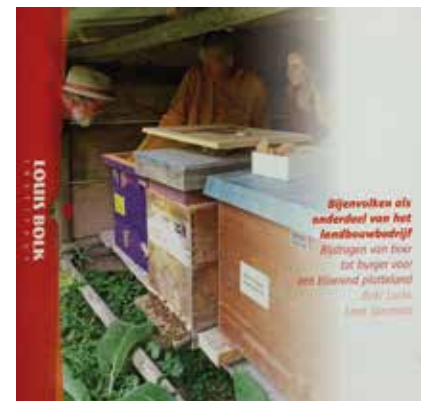
Edith Lammerts van Bueren van het Louis Bolk Instituut trapte het symposium af met een zeer inspirerende inleiding over de zorgen die er wereldwijd zijn over de afname van (bio)diversiteit, het belang van vitale rassen voor de biologische teelt en de rol van de insectenwereld en in het bijzonder de bijen. Ze wees erop dat het werken aan biodiversiteit een gezamenlijke verantwoordelijkheid is van de hele keten en dat het de hoogste tijd is om onze verantwoordelijkheid te gaan nemen. Daarin wordt zij ondersteund door een rapport van de Wetenschappelijke Raad voor het Integratie Duurzame Landbouw en Voeding Regeringsbeleid van vorig jaar, waarin de huidige voedselketen wordt omschreven als 'georganiseerde onverantwoordelijkheid'.

Jan Groen, directeur van Green Organics en voorzitter Bio Nederland/VBP sloot de dag af met de conclusie dat het werk van beide projecten ver, heel ver in de voorhoede van de biologische sector plaatsvindt en daardoor misschien nog niet groots erkend en herkend worden, maar super belangrijk voor de toekomst van biologisch zijn. Een mooie afsluiting van een inspirerende dag.

*Het Louis Bolk Instituut heeft van beide projecten een publicatie gemaakt - zie de foto's. U kunt deze publicaties bestellen via [www.louisbolk.org/nl/publicaties](http://www.louisbolk.org/nl/publicaties). Een digitale link kunt u ook aanvragen via [consument@odin.nl](mailto:consument@odin.nl)*



Edith Lammerts van Bueren geeft aan dat biodiversiteit een gezamenlijke verantwoordelijkheid is van de hele keten





A close-up photograph of a bee hovering near a white snowflake flower. The bee is positioned below the flower, with its wings spread and its head near the base of the petals. The flower has six white petals and a green center. The background is a soft-focus field of similar white flowers and green foliage.

**Uithoudingsvermogen  
gevraagd**

## De Odin-imker vertelt

*“Ik ben natuurlijk niet de enige”, begint Odin-imker Jos Willemse zijn verhaal, “maar ik loop er als imker tegenaan dat er uit wetenschappelijke hoek schijnbaar tegenstrijdige boodschappen komen over het wel en wee van de bijen. Dat maakt het soms niet makkelijk om een wijs besluit te nemen over lastige vraagstukken. Met pittige discussies onder imkers onderling tot gevolg. Ter illustratie neem ik u mee in het probleem met de varroamijten.”*

### Het varroamijtenprobleem

De varroamijt is een parasiet die zich voortplant in het broed van de bijen. De mijt wordt wereldwijd gezien als een belangrijke bedreiging voor de bijen. “Bijen kunnen moeilijk omgaan met varroamijten en varroamijten met bijen, zeker als ze elkaar net hebben leren kennen”, legt Jos uit. “Het kost hen zeker vier jaar om zo met elkaar te leren omgaan dat ze er beiden niet meer aan onder door gaan. Dit wederzijdse leerproces kan gepaard gaan met grote verliezen tot wel 80 à 90% onder de bijenvolken en ook onder de mijten. Na enkele jaren zal de populatie echter weer op de oude sterkte terug zijn.”

“Ondanks dit natuurlijke aanpassingsvermogen zweren vele wetenschappers en imkers erbij dat we mijten te vuur en te zwaard moeten bestrijden. Met chemicaliën waar de bijen zelf ook onder leiden en beschadigd door raken. Dit gaat zo ver dat imkers die niet chemisch willen behandelen en dus vertrouwen op het aanpassingsvermogen van de bijen en mijten, uitgemaakt worden voor immorele amateur imkers”, vertelt Jos. “Dit zijn slechte imkers in hun ogen. En immoreel omdat ze hun collega-imkers aan meer varroamijten zouden helpen. Nu wil het geval dat ik dus zo’n ‘slechte’ imker ben”, verklaart Jos. “Ik ben immers een biodynamisch werkende imker en gebruik geen bestrijdingsmiddelen om wat dan ook te doden. Dus ook niet de varroamijt. Ik werk liever samen met de natuur dan de natuur te bestrijden en vertrouw op het herstellende vermogen en de veerkracht van de natuur.”

### In de spagaat

“Dit najaar las ik een wetenschappelijk artikel van twee gerenommeerde bijenonderzoekers”, vervolgt de Odin-imker. “Zij concluderen, na bestudering van vele bijenonderzoeken, dat wij de bijenproblematiek op lange termijn alleen kunnen oplossen door de bijen hun selectie (weer) zelf te laten uitvoeren en dit natuurlijke selectieproces zoveel als mogelijk te ondersteunen. Natuurlijke selectie wordt nu namelijk op allerlei manieren tegengewerkt door zwermverhindering, kunstzwermen, kunstmatige inseminatie, raszuivere koninginnenteelt, het vervangen van koninginnen en darrenteelt.”

“Nu zijn de wetenschappers die dit schrijven dezelfde wetenschappers die eerder nog fel propageerden dat we de varroamijt te vuur en te zwaard moesten bestrijden. Klopt het dat je aan de ene kant verkondigt dat je de varroamijt moet bestrijden om de bijen gezond te houden en dus niet vertrouwt op hun aanpassingsvermogen en aan de andere kant natuurlijke selectie propageert om de bijen gezond te houden?”, vraagt Jos zich hardop af. “Ik kom hierdoor in een spagaat terecht. Voor mij klopt dit niet.

### Uithoudingsvermogen

“Mijn kijk op de zaak wordt in ieder geval gesterkt door een advies van de bekende Noord-Amerikaanse bijenonderzoeker prof. Thomas D. Seeley. Hij betoogt dat we de bijenvolken het beste kunnen ondersteunen door hun natuurlijke manier van leven te ondersteunen en te vertrouwen op hun wonderbaarlijke aanpassingsvermogen.

Het zwermen is daar een essentieel onderdeel van. Prof. Seeley adviseert dan ook niet om de varroamijten te vuur en te zwaard te bestrijden”, vervolgt Jos. “De essentie is volgens mij dat je de veerkracht van een organisme niet kunt ondersteunen en vergroten als je er een kasplantje van maakt dat aan een denkbeeldig infuus hangt. Zelf tref ik doorgaans weinig varroamijten in mijn bijenvolken aan en is het sterftecijfer onder mijn volken voor mij zeer acceptabel. Het vraagt moed, vertrouwen en veel geduld. Het uithoudingsvermogen wordt op de proef gesteld. Maar uiteindelijk beloond.”



Volg het werk van de Odin-imker via [www.odin-imkerij.nl](http://www.odin-imkerij.nl)



## Verlangen naar de lente

De winterperiode na Nieuwjaarsdag tot aan Pasen is er altijd eentje om vol te houden. Bij de een zakken de goede voornemens langzaam weg, de ander begint vol goede moed aan een sapkuur of vastenperiode. Het verlangen naar een lentezonnetje en verse voorjaarsgroenten neemt toe.

Bij de boeren begint het te kriebelen wanneer ze weer het land op kunnen. De plannen zijn gemaakt, het zaaizaad besteld. Maar voor hetzelfde geld komt er eerst nog die lang gedroomde Elfstedentocht of valt er een dik pak sneeuw. Of u nu met een goed boek bij de kachel zit of lekker een rondje bent gaan schaatsen, de producten op deze pagina kunnen helpen het leven binnen aangenaam te maken.



### Ouderwets lekker

Naast brood en banket maakt biologische bakkerij Zon-

nemaire ook heerlijke verse ontbijtkoeken. Waar- onder de klassieke oude wijvenkoek; een smeuïge ontbijtkoek met anijszaad. Lekker als ontbijt, lunch of tussendoortje met een dikke laag roomboter.

### Liefde en ontspanning

De passie van Pukka ligt bij het maken van heerlijke kruidenthee. Elke kruidenmelange is samengesteld door hun kruidenmelangeur Sebastian Pole. Hij gebruikt zijn uitgebreide kennis en kunde van kruiden, om heerlijke biologische kruidentheeeën te maken. 'Relax' is een verzachtende thee met kamille, venkel en heemswortel. Roos, kamille en lavendel maken van 'Love' een hartverwarmende thee.



### Biodynamische koffie



Sinds de oprichting 35 jaar geleden koopt het Duitse familiebedrijf Lebensbaum hun koffiebonen nog altijd bij de bron in. Met sommigen leveranciers werken ze al tientallen jaren samen. De 'Espresso Kaapi Kerala' komt uit de vruchtbare hooglanden van Kerala in India en heeft een volle, kruidige smaak. De Arabica bonen van de fruitige 'Plantages Kaffee' komen uit Mexico.

### Verrassende smaken

Bovetti Artisan Chocolatier is een ambachtelijke chocolademaker uit de Franse Dordogne. Ze maken heerlijke chocoladetabletten van biologische cacao in verrassende smaken, waaronder de pure variant met lavendelbloempjes of met stukjes gember.



### Voedzame bonen

Bij La Bio Idea staan traditie en vakmanschap hoog in het vaandel. De Italiaanse zonnekracht zorgt voor een maximale smaak van de ingrediënten. De bonen van La Bio Idea zijn super voedzaam en altijd handig om op voorraad te hebben. Lekker in een salade, wrap, bonenschotel of in de Bonotto (risotto met bonen) van Janneke (zie blz 16).



### Gezellige tante

Liza is een biologische tripel met pittige kruiden en in de afdrank een honingsmaak. Het blonde biertje is vernoemd naar de tante van bierbrouwer Paul Warmenbol. Tante Liza was een feestbeest en hield van tripel biertjes. Waar zij verscheen was plezier en gemoedelijkheid.



## Allemansvriend van puur fruit

De Rioja van Otis Tarde is gemaakt van 100% Tempranillo druiven. Na de handmatige pluk worden de druiven in roestvrij-stalen tanks gegist en gerijpt. Doordat er geen houten vaten worden gebruikt, komt het karakter van deze Spaanse wijn puur van het fruit. Een toegankelijke rode wijn voor elke gelegenheid.



## Verrassend lekker

Deze knapperige chips van kikkererwten zijn een spannende en smakelijke snack. Ze bevatten 30% minder verzadigd vet dan gemiddelde aardappelchips, zijn een bron van vezels en bevatten geen toegevoegde suiker. Lekker bij de borrel, maar ook bij Aziatische gerechten. De kikkererwtchips van De Rit is er in de smaken naturel zeezout, paprika en rozemarijn.

## Winters bad

Na een koude en natte winterdag kan een verwarmend bad zeer welkom zijn. Het Winter Bad van Dr. Hauschka met etherische dennennaaldolie ondersteunt de doorbloeding van de huid en verwarmt het lichaam langdurig en intensief. Jojoba-olie heeft een verzorgende werking op de huid en de kruidige geur zorgt voor een vrije ademhaling en ondersteunt bij verkoudheid.



## Traditioneel Japan

Wat goede voeding is, weten ze bij TerraSana al 25 jaar. De ingrediënten voor de producten worden met aandacht voor herkomst, ingrediënten, smaak en productiewijze uitgekozen. Geen poespas maar puur, eerlijk en van goede kwaliteit. Goede voeding voor jezelf, maar ook voor de wereld om je heen. 'Positive Eating', noemen ze dat bij TerraSana.



Bijzonder zijn de producten uit de Japanse keuken. Unieke, onbekende smaken, het gebruik van verse ingrediënten en gefermenteerde producten maken de Japanse keuken zo inspirerend. De Japanse producten van TerraSana worden traditioneel bereid door kleinschalige leveranciers in Japan. Op de website van TerraSana lees je hun verhalen. Bijvoorbeeld over meneer Asai, die vol passie en toewijding miso brouwt. Dankzij zijn kennis, ervaring en geduldig handwerk weet hij de perfecte smaakmaker te creëren.



Ook voor noodles, gedroogd zeewier, sojasauzen en andere Japanse smaakmakers moet je bij TerraSana zijn. Met de glutenvrije noodles, gemaakt van biologische bruine rijst of boekweit, zet je binnen mum van tijd een heerlijk gerecht op tafel. Zo smaken de 'Rijstnoodles pompoen en gember' heerlijk in de miso soep of bij gestoomde groenten.





#### Ingrediënten voor 4 personen

- 300 g pastinaak
- olijfolie
- peper en zout
- 1 bol knoflook
- 2 rode uien
- 2 el gedroogde cranberries
- 150 g pompoen
- 350 g gare witte bonen
- sap/rasp van 1 citroen
- frituurolie
- 4 sneetjes roggebrood

#### Bereiding

Verwarm de oven op 220 °C.

Was en schil de pastinaak en snijd in reepjes van ongeveer 3 cm lang en 1 cm dik. Doe daar wat olijfolie, peper en zout overheen, hussel goed en spreid uit over een bakplaat. Smeer de bol knoflook in met wat olijfolie en leg ook op de bakplaat. Bak dit in de oven gaar in 30-40 min.

Schil de uien en snijd er dunne halve ringetjes van, voeg een snuf zout toe en masseer de ui tot er wat vocht los komt. Voeg de cranberry's en 1 el. water toe en zet weg.

Maak de pompoen schoon en snijd er met de mandoline of spiraalsnijder lange slierten van (grof raspen kan ook). Halveer de gare knoflookbol en duw het vruchtvlees eruit. Pureer de gare bonen met de knoflook en wat peper, zout, olie, citroenrasp en sap tot een smeug geheel.

Snijd het roggebrood in driehoekjes en frituur ze goed knapperig in de hete frituurolie.

Rangschik de pompoen op een bord en leg hierop de warme pastinaak, schep de bonen-crème erbij, het cranberry-uismengsel en het knapperige roggebroodje.

Dit recept is van De Groene Kookacademie: de ideale plek om te leren koken met natuurvoeding.

Ga voor meer informatie over opleidingen naar [www.groenekookacademie.nl](http://www.groenekookacademie.nl).

# Pastinaak met cranberry's en roggebrood