

Odin



De magie van het fermenteren
Sapmakers met een visie
Verleidelijke herfstrecepten van Janneke
Van honing tot bijenbrood



Deze Herfstspecial 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.cooperatie-odin.nl * Telefoon: 0345-575154 * E-mail: consument@odin.nl

Beste Odin-consument,

Moderne technieken veranderen ons leven in sneltreinvaart. Nog maar weinig mensen hebben geen internet op hun mobiele telefoon. We appen, facebooken en snapchat-ten er met z'n allen dan ook lustig op los. En waar we een paar jaar geleden nog gewoon naar een winkel gingen voor onze hardloopschoenen of ingrediënten voor een herfstige pompoenschotel, vinden we het steeds normaler om deze zaken online te bestellen en thuis te laten bezorgen. Hoe deden mensen dat vroeger eigenlijk, zonder al deze technische ondersteuning? Grappig dat juist in deze tijd het fermenteren weer in opkomst is. Een eeuwenoude techniek die verse producten als melk of groenten rijker, gezonder en langer houdbaar maakt. Een techniek die veel van onze producenten al toepassen. En het leuke is: je kunt het heel eenvoudig ook gewoon thuis in je eigen keuken doen. Nooit van gehoord? We duiken er dit nummer eens dieper in!

Merle Koomans,

Hoofd marketing & communicatie Estafette Odin



inhoudsopgave

De magie van het fermenteren	4
<i>In gesprek met Peter van Berckel van De Groene Kookacademie</i>	
Sapmakers met een visie	8
<i>In gesprek met Thomas Maier van Beutelsbacher</i>	
Composteren, fermenteren, associëren	12
<i>Column van Koos</i>	
Verleidelijke herfstrecepten	14
<i>Koken met Janneke</i>	
Van honing tot bijenbrood	18
<i>De Odin-imker vertelt</i>	
Tijd voor een eerste oogst	20
<i>Nieuws uit de Odin Proeftuinen</i>	
Overgang van zomer naar winter	22
<i>Met prachtige herfstproducten</i>	

Colofon

Redactie: Muriël Bakker, Jorinde Boon, Janneke Meijer (recepten), Merle Koomans (eindredactie).

Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga).

Met dank aan: Peter van Berckel (De Groene Kookacademie), Thomas Maier (Beutelsbacher), Koos Bakker (Estafette Odin), Jos Willemsse (Odin Imkerij), Marion Pluimes (De Groene Kookacademie).

A man with short brown hair and a goatee, wearing a blue and white striped shirt and a dark brown leather apron with red leather straps, stands in a lush garden. He is holding a large glass jar filled with green liquid and vegetables in his left hand and a wooden mallet in his right hand. The background is filled with green foliage and red flowers. The text "De magie van het fermenteren" is overlaid on the right side of the image.

De magie van het fermenteren

In gesprek met Peter van Berckel

Fermenteren is in de gangbare voeding eigenlijk nooit een onderwerp geweest, er werd nauwelijks over gesproken of geschreven. Hier lijkt echter verandering in te komen. Onder andere dankzij beroemde sterrenchefs, zoals die van het Deense restaurant Noma, lezen we er steeds vaker over. Er wordt steeds meer bekend over de belangrijke gezondheidsvoordelen die het fermenteren van voedsel met zich meebrengt. Om meer over dit onderwerp te weten te komen, spraken we met voedingsdeskundige Peter van Berckel.

Fermenteren lijkt steeds populairder te worden. Welke rol speelt fermentatie in ons menu?

“In de Japanse keuken is fermenteren altijd belangrijk geweest. We kennen allemaal wel producten als sojasaus en miso, wat gefermenteerde sojaproducten zijn. Maar ook in onze keuken komt het veel meer voor dan we denken. Ongeveer dertig procent van onze voeding heeft op een bepaalde manier met fermenteren te maken”, vertelt Peter. “Denk hierbij aan wijnen en zuivelproducten als yoghurt en kefir.”

Wat is fermenteren precies?

“Fermenteren is de transformatie van voeding door bacteriën, schimmels, gisten en enzymen. Er ontstaat een soort verteringsproces waardoor het product opent en er stoffen worden gevormd die er eerst niet waren, waaronder belangrijke vitamines”, legt hij uit. “Ook elimineert het in bepaalde gevallen gifstoffen. Door het fermenteren van cassave raak je bijvoorbeeld het blauwzuur kwijt en door granen te laten weken en fermenteren raak je het fytinezuur kwijt.”

Wordt er voor ieder product een andere techniek toegepast?

“Je hebt verschillende vormen van fermentatie. De meest voorkomende fermentatie is met bacteriën. Zo kun je bij groenten met de melkzuurbacterie koolhydraten omzetten in melkzuur”, vertelt Peter. Er zijn ook andere fermentatietechnieken; zo wordt bij peulvruchten vaak gebruik gemaakt van schimmels.”

Waar komt de techniek vandaan?

“De techniek is al eeuwenoud. Van origine is fermenteren een conserveringstechniek die wereldwijd door bijna iedere cultuur werd toegepast. Om ook in de winter voldoende eten te hebben, werden ►



Over Peter van Berckel

Peter van Berckel (53) woont samen met zijn man in Amersfoort. Na zijn werk bij een groothandel in biologische producten volgde hij de opleiding tot natuurvoedingsdeskundige op Kraaybeekhof.

Ruim vijf jaar geleden kwam hij in aanraking met fermenteren en is hij zich gaan specialiseren in deze techniek. Tegenwoordig geeft hij zelf les op Kraaybeekhof, organiseert hij met zijn bedrijf Picander kookdemo's en verzorgt hij voor De Groene Kookacademie diverse workshops en kooklessen.

verse producten gefermenteerd waardoor ze langer houdbaar waren. Met de komst van de koelkast is deze techniek steeds meer verdwenen uit onze keukens, waardoor we helaas ook een stuk gezondheid zijn kwijtgeraakt.”

Kun je daar wat dieper op ingaan?

“Bacteriën zijn van groot belang voor een goede darmhuishouding, een goede balans van deze bacteriën is daarom essentieel. In plaats van ‘levende’ voeding zijn we door de jaren heen steeds meer gepasteuriseerde ‘dode’ producten gaan consumeren. Met als resultaat dat steeds meer mensen darmproblemen zijn gaan ontwikkelen”, aldus Peter. “Doordat goede bacteriën in gefermenteerde producten volop aanwezig zijn, kun je via je voeding de balans terugbrengen en de darmwerking herstellen.”

Zijn er bepaalde producten die extra gezond zijn of die we juist wat minder zouden moeten eten?

“Ook voor gefermenteerde producten geldt dat het belangrijk is om te variëren. Kies daarom voor diversiteit en ga niet voor slechts een bepaald product omdat dit extra gezond zou zijn.”

Kun je in het kort uitleggen hoe men zelf groenten kan fermenteren?

“Fermenteren is eigenlijk heel erg makkelijk om te doen. Het enige dat je nodig hebt zijn verse ingrediënten, water en zout. Door de groenten te raspen, snijden en schaven, open je het product voor een optimale opname. Deze ingrediënten doe je met het water en zout in een afgesloten pot waar zo min mogelijk zuurstof bijkomt en dit bewaar je op een donkere plek”, vertelt Peter. “Na enkele dagen heb je al een kort gefermenteerd product, maar je kunt het ook veel langer laten staan. Door verschillende ingrediënten te gebruiken, kun je een eindeloze hoeveelheid smaken creëren. Ik zou mensen dan ook graag willen aanmoedigen om hier zelf mee te experimenteren.”

Waardoor is fermenteren steeds populairder aan het worden?

“Door verschillende combinaties van kruiden en groenten kunnen bijzondere en complexe smaken ontstaan. Deze eindeloze hoeveelheid smaken met verschillende nuances worden door steeds meer mensen ontdekt en gewaardeerd, waaronder door bekende sterrenchefs”, legt hij uit.

Zijn alle producten geschikt om te fermenteren?

“De natuur geeft ons die producten die we nodig hebben op het juiste moment”, aldus Peter. “We zien dan ook dat de nazomerse groenten zoals wortel en kool het meest geschikt zijn voor fermentatie. Om deze reden begin ik pas na de zomermaanden met mijn fermentatieworkshops.”

Wat maakt fermenteren voor jou zo bijzonder?

“Wanneer je een product kookt worden veel voedingsstoffen afgebroken, waardoor je bepaalde voedingswaarden kwijtraakt. Bij fermenteren wordt het product juist meer dan het oorspronkelijk was”, legt Peter uit. “Het is een spannend proces waarbij een product ontstaat dat mooier en completer is dan het oorspronkelijke. Als een feniks die opstijgt uit de as. Dit hele proces heeft voor mij iets magisch.”

Voor meer informatie over de workshops fermenteren kun je kijken op www.groenekookacademie.nl

Kefir: een mythische drank

Behalve over gefermenteerd eten, horen we ook steeds meer over gezonde gefermenteerde drankjes, zoals kefir. De bijnaam is 'drank der honderdjarigen'. Dat maakt nieuwsgierig. Wat is kefir precies en wat maakt het zo gezond?

Van oorsprong komt kefir uit de Kaukasus, waar het honderden jaren geleden door de oorspronkelijke bevolking al gebruikt werd. Kefir is eigenlijk een verzameling van melkzuurbacteriën en gisten. Wanneer dit aan melk wordt toegevoegd ontstaat door fermentatie een zuivel drank die kefir genoemd wordt. Kefir bevat diverse vitamines, mineralen en aminozuren. Dankzij de grote hoeveelheid goede bacteriën draagt het drankje bij aan een gezonde darmflora en helpt het de weerstand te verbeteren. Melkkefir is licht zuur en fris. Doordat er in het fermentatieproces een kleine hoeveelheid alcohol ontstaat (0,1% - 0,3%) heeft het een licht tintelend effect.

Het toevoegen van kefir aan melk is een goed voorbeeld van hoe het oorspronkelijke product dankzij fermentatie sterk verbeterd wordt. Zelfs voor mensen die normaal gesproken moeite hebben met het verteren van zuivel, is kefir meestal goed te drinken en helpt het de darmwerking te verbeteren. Door het fermentatieproces wordt de lactose omgezet in zuur, waardoor een vele malen makkelijker verteerbaar product ontstaat.

Demeter kefir

Hoewel je kefir gemakkelijk zelf kunt maken, zijn er ook hele goede kant en klare opties beschikbaar, zoals de Demeter kefir van Schrozberger Milchbauern. Schrozberger is een Zuid-Duitse coöperatie van verschillende biodynamische melkveeboeren. In 1974 waren de boeren van Schrozberger Milchbauern een van de eersten die begonnen met de productie van biodynamische melk en zuivelproducten. Inmiddels is het bedrijf uitgegroeid tot een van de grootste biodynamische zuivelproducenten van Duitsland. Voor de kefir wordt uitsluitend gebruik gemaakt van biodynamische melk, en dat proef je.



Sapmakers met een visie



In gesprek met Thomas Maier van Beutelsbacher

Odin heeft een breed aanbod biodynamische groenten- en vruchtensappen in het assortiment. Deze zuivere sappen worden geproduceerd door het Duitse bedrijf Beutelsbacher dat al ruim tachtig jaar biologische en biodynamische sappen maakt.

Hoe is Beutelsbacher ontstaan?

Het familiebedrijf werd opgericht door grootvader Christian Maier en is gelegen in het Zuid-Duitse Weinstadt, nabij de stad Stuttgart. Tegenwoordig staan zijn kleinzonen Thomas (zie foto) en Matthias Meijer aan het roer. In 1999 verhuisde het bedrijf naar het huidige moderne pand, met op het dak honderden zonnecollectoren. Het bedrijf is volledig geautomatiseerd en voorzien van alle moderne technologieën. “Deze moderne locatie geeft ons de ruimte om te groeien en ons te richten op nieuwe ontwikkelingen en het constant optimaliseren van de kwaliteit van onze producten”, aldus Thomas.

Boeren leveren hun verse producten direct na de oogst rechtstreeks aan, waarna deze worden gewassen en verwerkt tot hoogwaardige producten. Dankzij de automatisering en moderne technieken kan het bedrijf maar liefst tienduizend flessen sap per uur produceren. Ook is er een afdeling waar de flessen worden gereinigd, om vervolgens hergebruikt te kunnen worden. “Uit het vele onderzoek dat we hebben gedaan, blijkt dat glas voor de kwaliteit van het sap uiteindelijk het beste verpakkingsmateriaal is. Dankzij ons statiegeldsysteem is dit tevens de meest duurzame oplossing”, legt hij uit.

Waar komen de producten die jullie gebruiken voor de sappen vandaan?

Thomas: “We werken zoveel mogelijk met groenten en fruit uit de regio. Een groot deel komt dan ook uit het nabij gelegen Ramstal gebied. Om een constante kwaliteit te kunnen waarborgen, vinden we het belangrijk om duurzame relaties op te bouwen met onze leveranciers. Met veel boeren werken we dan ook al generaties lang samen.”

En waar komen de tropische ingrediënten dan vandaan?

“Behalve dat we het belangrijk vinden om de biodynamische landbouw lokaal te bevorderen, proberen we ook boeren in andere landen te helpen. In 1999 waren wij de eerste die met biodynamische appel mangosap op de markt kwamen. De mango is afkomstig uit India, waar we diverse boeren hebben kunnen helpen om te schakelen naar biodynamische landbouw”, legt Thomas uit.

Welke producten hebben jullie nog meer in het assortiment?

“Onze fruit- en groentesappen zijn onze belangrijkste producten, maar daarnaast produceren we onder andere oersappen, kombucha, limonades, agavesiroop en wijnazijn.”

Met name jullie groentesappen zijn populair. Wat maakt deze speciaal?

“Al onze groentesappen worden geproduceerd van biodynamisch geteelde, zaadvaste groenterassen. ►

BEUTELSBACHER

Na het bijwonen van een lezing van Rudolf Steiner, besloot Christian Maier zijn opgedane kennis in de praktijk te brengen op zijn fruitbedrijf in Zuid-Duitsland. Hij werd een van de pioniers op het gebied van biodynamische fruitteelt en was o.a. betrokken bij de oprichting van Demeter in Duitsland. Samen met zijn broer Wilhelm begon hij van zijn eigen fruit sappen te maken. Zo ontstond in 1936 het bedrijf Beutelsbacher. Inmiddels wordt het bedrijf gerund door de broers Thomas en Matthias, alweer de derde generatie Maiers.



Dit is bijzonder omdat veel bedrijven met hybride groenterassen werken”, legt Thomas uit. “Het werken met zaadvaste rassen geeft goede kwaliteit sappen. Daarnaast helpt het de boeren onafhankelijk te blijven, wat we erg waardevol vinden.”

Kun je hier een voorbeeld van geven?

“Onze Rodelika wortelsap wordt gemaakt van speciaal geselecteerde Rodelika wortels. Dit is een zaadvast wortel-ras met een fantastische kwaliteit en smaak en bovendien zeer geschikt voor de productie van wortelsap.”

Het sap moet gepasteuriseerd worden, hoe doen jullie dit?

“We brengen het sap vijf minuten lang op een temperatuur van vijftientig tot negentig graden, dit is precies voldoende om het te pasteuriseren” legt Thomas uit. “We vullen de flessen helemaal tot de rand met het hete sap. Vervolgens gaat de fles door een tien meter lange tunnel waarin deze met water gekoeld wordt. Aan het einde van de tunnel komt de fles er op de juiste temperatuur en met exact de goede inhoud uit. Iemand heeft me wel eens vol verbazing gevraagd of we halverwege de tunnel wat sap aftappen”, zegt Thomas lachend. “Door het koelproces slinkt het volume waardoor de uiteindelijk inhoud precies klopt.”

Wat is het verschil tussen jullie gewone groentesappen en de sappen met melkzuur?

“Naast de normale groentesappen die bestaan uit puur sap, dus niet uit concentraat, maken we ook gefermenteerde groentesappen. Met het fermentatieproces worden de natuurlijke suikers in de groenten omgezet naar melkzuur. Het sap wordt makkelijker verteerbaar en bevat belangrijke extra voedingsstoffen zoals vitaminen, mineralen en de goede (rechtsdraaiende) melkzuurbacteriën.”

Kun je iets meer vertellen over dit fermentatieproces?

“Door fermentatie worden de groenten als het ware voorverteerd. Micro-organismen zoals melkzuurbacteriën transformeren de suikers in de groenten, waardoor de smaak en structuur verandert. Het is hierbij belangrijk dat het proces op een gecontroleerde manier gebeurt. Hygiënisch, in een zuurstofloze omgeving en onder constante temperatuur”, legt Thomas uit.

Waarom maken jullie slechts een aantal soorten melkzuur gefermenteerde groentesappen?

“Niet alle groenten blijken geschikt om te fermenteren, tomaat is hier een voorbeeld van. Daarom bevat onze tomatencocktailsap naast tomatensap andere gefermenteerde groenten als selderij en pastinaak. Voor onze gefermenteerde sappen hebben we bewust gekozen voor de meest bruikbare ingrediënten. Zo zijn onze bietensap, wortelsap en zuurkoolsap ontstaan.”

Wat zijn jullie verwachtingen voor de toekomst van het bedrijf?

“We hopen ook in de toekomst als familiebedrijf verder te kunnen gaan. Met als doel om altijd de beste kwaliteit vitale voeding op de markt te brengen en onze duurzame relaties met zowel klanten als leveranciers te onderhouden. Dit is een belangrijk ingrediënt voor onze producten.”

Composteren,
fermenteren,
associëren



Column van Koos

Fermenteren en composteren verheugen zich in toenemende belangstelling. Het zijn eeuwenoude traditionele methoden waarbij gebruik wordt gemaakt van micro-organismen - zeg maar nuttige schimmels en bacteriën.

Composteren is in de biologische en biodynamische landbouw al heel lang een vertrouwd begrip. Heel logisch ook, omdat hierbij een gesloten kringloopgedachte en circulaire levensprocessen belangrijke uitgangspunten zijn. Door het composteren kunnen organische resten niet alleen volledig worden hergebruikt, maar ook de bodem verrijken.

Het fermenteren van voeding is, hoewel de methode al eeuwenoud is, mede dankzij pionierende producenten en verwerkers van biologische voeding sterk in opkomst. Fermentatie klinkt misschien moeilijk, maar wordt bij bereiding van heel veel voor ons vertrouwde voedingsmiddelen gebruikt. Denk maar aan zuurdesembrood en zuivelproducten als karnemelk en kefir, maar ook zuurkool, tofu, salami, bier, gepickelde groenten en melkzure groentesappen.

Het is eigenlijk fenomenaal wat er met behulp van micro-organismen tot stand kan komen. Voedingsmiddelen worden houdbaar, beter verteerbaar, gezonder. Bodems komen tot leven en dragen bij aan gezondheid, vitaliteit en weerbaarheid in plant, dier en mens. Zulke bodems en voedingsmiddelen vormen de voorwaarde voor leven op deze planeet tot in de verre toekomst. Composteren en fermenteren: voeg de dingen op de juiste manier samen, bewerk ze en laat ze rustig op elkaar inwerken. Het resultaat is meer, beter, rijker. Het overstijgt het oude en brengt de dynamiek van iets nieuws teweeg waar we verder mee kunnen, dat het leven dient en waar het geheel wel bij vaart. Dat beeld doet mij denken aan de actuele en dringende uitdaging om ook duurzame economische samenwerking in voedselketens van boer tot bord tot stand te brengen.

Maar gezonde en duurzame voedselketens ontstaan niet zomaar. Duurzame voedselketens ontstaan door te associëren. Associëren is het nieuwe fermenteren, maar dan in de economie. Het is een economie van bewust met elkaar samenwerkende schakels, waardoor een hogere entiteit ontstaat die welvaart en welzijn brengt en meer is dan de som der delen. Het intrigerende is dat associaties in voedselketens hetzelfde patroon lijken te volgen als bij composteren en fermenteren:

- Stap 1 - samenbrengen van de delen: boer, verwerker, winkelier, consument.
- Stap 2 - de rol en bijdrage van iedere schakel komt in beeld; die op elkaar in laten werken.
- Stap 3 - er ontstaat begrip en enthousiasme (= warmte, net als bij compost); er vindt omvorming plaats, standpunten veranderen, middelen komen beschikbaar, er worden afspraken gemaakt.
- Stap 4 - het eindresultaat: duurzaam produceren, afleveren, consumeren tegen juiste prijzen.

En zo steeds weer opnieuw in een continu proces. Associëren is het nieuwe fermenteren. Laten wij, net als destijds de eerste composteerdere en pioniers in de biologische landbouw, onze biologische voedselketen op deze wijze inrichten!

Koos Bakker, directeur Estafette Odin en voorzitter Coöperatie Odin, 2016





Koken met Janneke

Janneke Meijer is vaste oproepkracht 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 herfstrecepten bereid.

“Bier-3-uiensoep is bijvoorbeeld een heerlijk soepje voor na een boswandeling”, vertelt Janneke. “Maak de soep ‘s ochtends of de dag ervoor en maak er tosti’s met perenchutney bij. Of leg een sneetje brood belegd met wat walnoot-fenegriekkaas onder de grill tot de kaas gesmolten is en leg dat in je kom met warme soep. Zo heb in een handomdraai een lekker maaltje.”

Ingrediënten

- 1 bos bosuitjes (of 2 grote gele uien)
- 4 rode uien
- 250 g sjalotjes
- 2 el ghee (of boter of olie)
- 1 tl tijmblaadjes
- 2 laurierblaadjes
- 1 el bloem
- 750 ml runderbouillon
- 1 flesje Gulpener Ur Weizen bier
- zout en peper naar smaak

Bereiding

Snijd alle uien in dunne ringen. Smoor ze in een soeppan in wat vet een half uur op een laag vuurtje zacht en lichtbruin. Voeg na 10 minuten de tijm en de laurierblaadjes toe en laat nog verder stoven. Strooi de bloem erover en giet er beetje bij beetje het bier en de bouillon bij; goed roeren met een pollepel. Proef of er nog zout en peper bij moet en laat het nog heel even doorsudderen.

Heerlijk in combinatie met de tosti's van fenegriekkaas met perenchutney.



Tosti met walnoot-fenegriekkaas:

Ingrediënten (4 tosti's)

- 8 sneetjes meergranenbrood
- 400 g walnoot-fenegriekkaas
- katenspek of rauwe ham (optioneel)

Bereiding

Beleg de boterhammen met de walnoot-fenegriekkaas en eventueel de vleeswaren en bak ze in het tosti-ijzer tot ze bruin zijn en de kaas gesmolten is. Schep er een lepel perenchutney op en serveer warm.

Snelle perenchutney:

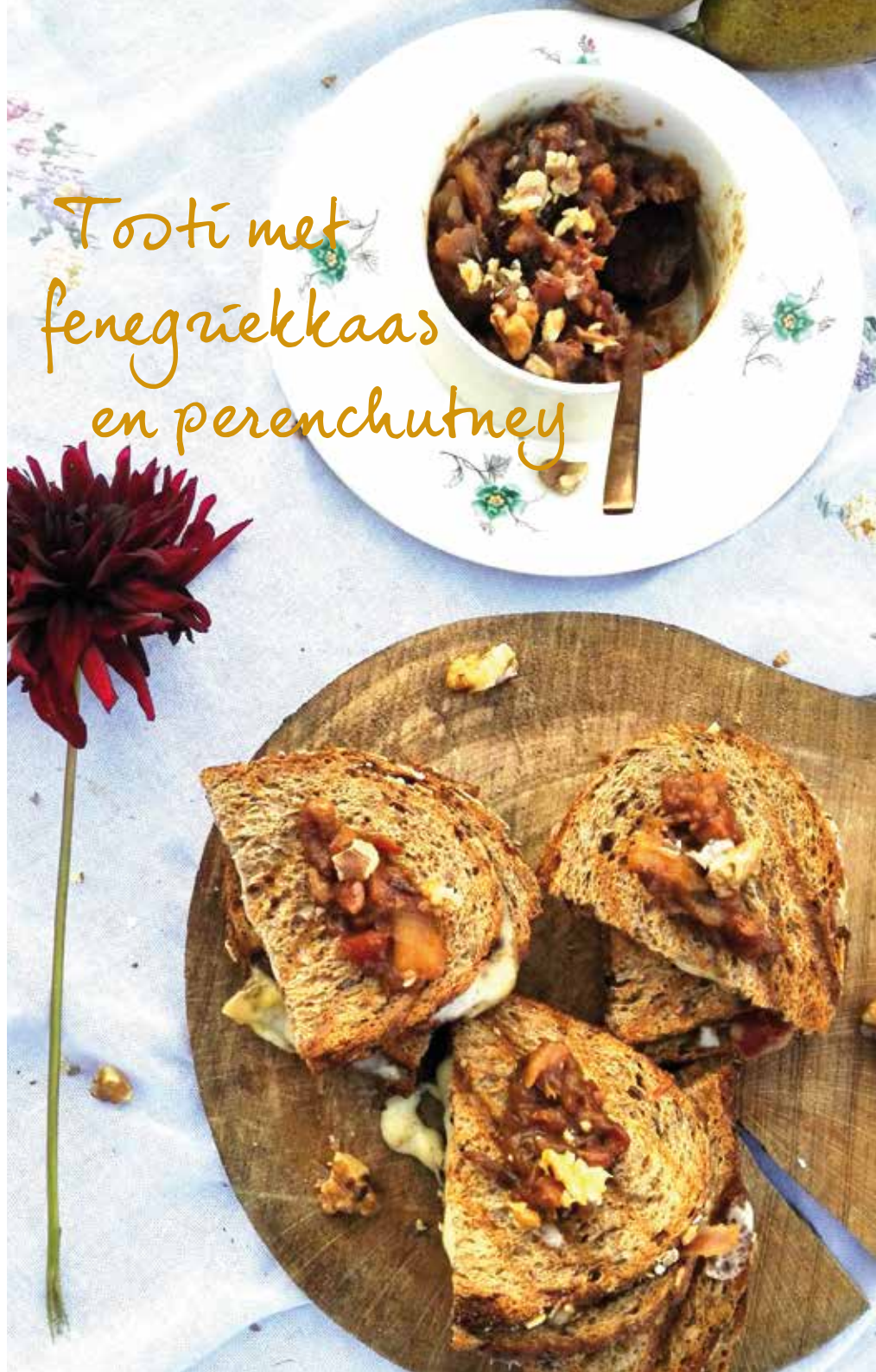
Ingrediënten (4 tosti's)

- 1 el olie
- 1 sjalotje (fijnggehakt)
- 2 stevige rijpe peren
- 6 el appelcider azijn
- 3 el honing (of 6 in stukjes gesneden Medjoul dadels)
- 4 kruidnagels
- 1 el rozijnen
- 30 g walnoten (in stukjes)

Bereiding

Rooster de walnoten in een droge koekenpan lichtbruin en geurig. Fruit het sjalotje in de hete olie lichtbruin en voeg dan de peer, azijn, honing en kruidnagels toe. Breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag en laat zo'n 10 minuten doorsuderen. Neem de pan van het vuur en haal de kruidnagels er uit. Voeg ten slotte de rozijnen en de walnoten toe.

Tosti met fenegriekkaas en perenchutney



Ingrediënten (4 personen)

- 2 à 3 el kokosolie (of olijfolie)
- 1 kleine butternut- of oranje pompoen (geschild, pitten eruit en in kleine blokjes gesneden)
- 2 kleine rode uien (in grove stukken gesneden)
- 75 g walnoten
- 2 el ahornsiroop (of honing)
- ½ tl chilipoeder
- paar takjes tijm (of 1 el gedroogde tijmblaadjes)
- 1 rode appel (met schil en in schijfjes)
- 150 g witte en rode druiven
- 75 g eikenbladsla
- 1 handje rucola
- 100 g oude geitenkaas in kleine blokjes (of feta)
- zout en peper
- optioneel: pompoenpitten of zonnebloempitjes (geroosterd), bramen (als ze er nog zijn)

Voor de dressing

- 2 el rozenbotteljam
- 2 el mayonaise
- 2 el Griekse yoghurt
- 1 el water

Bereiding

Warm de oven voor op 200 °C. Doe de blokjes pompoen, ui en walnoot in een kom en hussel om met de kokosolie, ahornsiroop, chilipoeder, tijm en wat zout en peper. Zorg dat alle stukjes aan alle kanten bedekt zijn met olie. Leg het mengsel goed uitgespreid op een met bakpapier beklede bakplaat. Zet het 20 minuten in de oven. Klop ondertussen de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Maak nu de bietenhummus (zie recept hieronder). Check na 20 minuten of de pompoen gaar is, haal uit de oven en laat wat afkoelen. Meng de pompoen met de sla, de appel en de druiven. Garneer met de geitenkaas en eventueel met de pitten en de bramen.

Bietenhummus

Ingrediënten

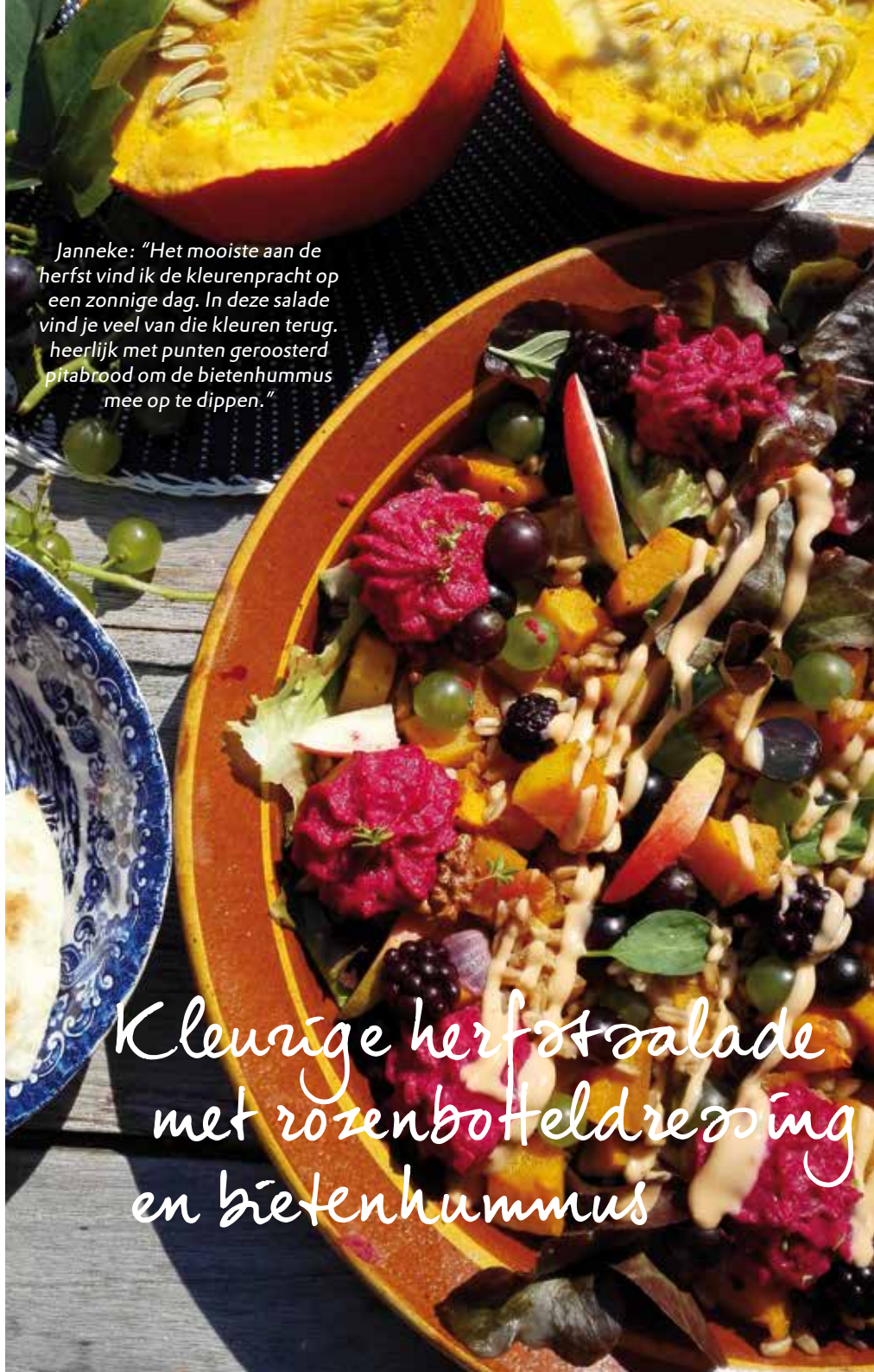
- 3 rode bietjes (gekookt of in oven in folie gegaard)
- 1 blikje kikkererwten (ca. 400 g)
- ½ tl komijnpoeder
- 1 tl gemberpoeder
- snuf zout

Bereiding

Pureer alle ingrediënten voor de hummus tot een gladde massa. Je kunt er met een spuitzak mooie rozetjes van spuiten op de salade.

Janneke: "Het mooiste aan de herfst vind ik de kleurenpracht op een zonnige dag. In deze salade vind je veel van die kleuren terug. heerlijk met punten geroosterd pitabrood om de bietenhummus mee op te dippen."

Kleurige herfstsalade
met rozenbotteldressing
en bietenhummus



Ingrediënten (4 personen)

voor het deeg

- 100 g boter
- 200 g speltmeel
- 1 tl zout
- 30 ml ijskoud water

voor de vulling

- 1 ui (gesnipperd)
- 2 preistengels (in ringen)
- 300 g kabeljauw (in stukjes)
- 50 ml witte wijn
- 3 takjes tijm (of 1 el gedroogde)
- zout en peper
- 3 eieren
- 100 ml slagroom

voor de sjalotjes in appelstroop

- klontje boter
- 250 g sjalotten (in grove stukken)
- 1 el appelstroop
- 50 ml rode wijn

Bereiding

Gebruik voor dit recept een rechthoekige taartvorm of een kleine ronde quichevorm. Kneed voor de bodem een soepel deeg van de ingrediënten. Dek af met folie en leg een uurtje in de koelkast. Verwarm de oven voor op 180 °C. Fruit de ui in een grote koekenpan. Voeg dan de prei en de tijm toe, smoor de prei glazig. Doe de kabeljauw en de witte wijn erbij. Laat de wijn zoveel mogelijk verdampen en smoor de vis glazig tot bijna gaar. Voeg naar smaak zout en peper toe.

Klop in een kommetje de eieren los met de slagroom. Bak de bodem zo'n 10 minuten voor met een steunvulling van bijvoorbeeld gedroogde bonen. Haal de bodem uit de oven en schep het vismengsel erin. Giet voorzichtig het eimengsel er overheen. Schud een keer voorzichtig met de vorm om de lucht eruit te halen. Zet 20 minuten in de oven.

Maak ondertussen de sjalottensaus. Fruit de sjalotten in wat boter en blus ze af met appelstroop en rode wijn. Laat even goed karamelliseren en schep in een schaal. Controleer na 20 minuten of de vulling van de quiche stevig is en de bovenkant wat bruine randjes heeft, laat hem anders nog even in de oven staan. Serveer de quiche met de sjalotjes.



Quiche van
kabeljauw
en prei...

...met
saus
van sjalotjes
in appelstroop

**Van honing
tot bijenbrood**



De Odin-imker vertelt

Fermentatie speelt een belangrijke rol in het leven van de honingbij. “Je zou er niet meteen aan denken, maar ook bijen bereiden hun voedsel door fermentatie”, vertelt Odin-imker Jos Willemse. “Zowel stuifmeel als honing (of beter gezegd nectar), worden door bijen gefermenteerd. De nectar die de bij uit de bloemen naar huis brengt, wordt omgevormd door de toevoeging van enzymen”, legt Jos uit. “Als de nectar in het lichaam van de bij op weg is naar de honingmaag, scheidt een klier de benodigde enzymen uit en geeft deze af aan de nectar. Thuis spuugt de bij de nectar weer uit om deze aan een andere bij te geven. Zo komt de nectar nog een keer langs de klier en worden opnieuw enzymen toegevoegd. Hetzelfde gebeurt bij de ontvangende bij. Vervolgens wordt de nectar nog tientallen keren doorgegeven en verrijkt met de enzymen. Door dit proces worden de suikers in nectar omgevormd tot een zeer rijk pallet van wel 20 verschillende suiker-soorten, die we uiteindelijk honing noemen. De honing kan heel lang in de cellen bewaard worden, doordat de cellen met wasdekseltjes worden afgesloten”, vertelt Jos.

“Bij stuifmeel gaat het iets anders”, vervolgt hij. “Het is voor de bijen een belangrijke bron van eiwitten, vetten en vitaminen. Doordat de bij tijdens het vliegen elektrostatisch geladen is, blijft het stuifmeel aan de haren kleven. Op die manier wordt het van bloem naar bloem overgebracht en zorgt het voor de bestuiving en daarmee voor het ontstaan van vruchten met zaden.

De bij verzamelt de minuscuul kleine stuifmeeldeeltjes door ze met haar voorpoten naar haar achterpoten te borstelen. Bij thuiskomt veegt ze de stuifmeelklompjes, die tienduizenden stuifmeelkorrels bevatten, van haar poten af in een cel. Als de cel voor driekwart gevuld is, wordt het door fermentatie omgevormd tot het zogenaamde bijenbrood. Dit gebeurt door het toevoegen van bacteriën, die zorgen voor een melkzuurfermentatieproces van het stuifmeel. Hierdoor wordt het langer houdbaar, ontstaan er nieuwe vitaminen en is het lichter verteerbaar. Doordat de bijen bovenop het bijenbrood een heel dun laagje honing leggen, blijft het voedsel zo’n twee jaar goed.”

In het vroege voorjaar, als er buiten nog niet veel stuifmeel te halen is, voeren bijen hun larven en pasgeboren bijen met het bijenbrood in een mengsel met honing en water. “Omdat het stuifmeel van verschillende planten in samenstelling verschilt, is een gevarieerde consumptie zeer belangrijk”, aldus Jos. “Een te eenzijdig aanbod van stuifmeel kan in het volk voor problemen zorgen, zoals het gebrekkig uitvoeren van bepaalde taken.”

Naast het belang van biodiversiteit voor dit mooie natuurlijke proces, is er helaas nog een andere verstorende factor. Luchtvervuiling als fijnstof en schimmelwerende landbouwmiddelen (de zgn. fungiciden) komen in de haren van de bijen terecht en daarmee uiteindelijk in het voer van de larven, werksters en de koningin”, legt Jos uit. “Door de vervuiling kan het fermentatieproces van het stuifmeel niet meer goed verlopen, waardoor het in de cellen ligt te rotten en zelfs schadelijk wordt voor de bijen. Alles bij elkaar weer nieuwe redenen om te kiezen voor biologische voeding...”, besluit de Odin-imker.

Volg het werk van de Odin-imker via www.odin-imkerij.nl



Tijd voor een eerste oogst



Symposium Divers & Dichtbij - zaterdag 26 november - Warmonderhof Dronten

Het oogsten van nieuwe inzichten en ervaringen doen we graag samen met u tijdens een symposium op zaterdagmiddag 26 november op Warmonderhof in Dronten. Die middag delen we de belangrijkste opbrengsten van het Odin Proeftuinenproject, in combinatie met die van een ander interessant Odin-project rondom bijen en diversiteit op boerenbedrijven, namelijk het Bij, Boer, Burger project. Belangstellenden kunnen zich aanmelden via consument@odin.nl o.v.v. Symposium Divers & Dichtbij. Kijk voor meer informatie op www.cooperatie-odin.nl



Nieuws uit de Odin Proeftuinen

2016 is alweer het derde en laatste jaar van het Odin Proeftuinenproject. In dit project zijn we samen met het Louis Bolk Instituut en biodynamische producenten GAOS in Swifterbant, De Groenen Hof in Esbeek en Maatschap Dames en Heren Vos in Kraggenburg op zoek gegaan naar geschikte zaadvaste rassen voor de biologische teelt. In drie jaar tijd is een hele reeks gewassen getest: courgette, knolselderij, knolvenkel, koolrabi, pastinaak, peen, pompoen, prei, radijs, rode biet, rode kool, savooiekool, sla, spinazie, bospeen, boerenkool, stamboon, suikermais, ui, witte kool en natuurlijk allerlei zomertarwerassen.

Het doel van het Odin proeftuinenproject is meer diversiteit op het veld en op het bord. We hopen zaadvaste rassen te vinden waarmee biologische en biodynamische telers in de regio ook in de toekomst uit de voeten kunnen en die de diversiteit in het winkelschap behouden of zelfs verbreden. Aanleiding voor het onderzoek is, dat het aanbod van rassen die aangepast zijn aan biologische teeltomstandigheden beperkt blijft. Of zelfs steeds beperkter wordt. Veredelingsbedrijven zijn nauwelijks geïnteresseerd in veredeling voor een relatieve kleine sector. Meestal worden rassen uit het bestaande assortiment geselecteerd voor biologische vermeerdering. Daarbij wordt vooral gekeken naar uniformiteit en opbrengst van de gewassen.

Voor een goed zelfregulerend vermogen van een biologisch landbouwbedrijf is meer diversiteit echter juist een sleutelement. En dat vraagt om een andere benadering. Het gaat niet alleen om hoge opbrengsten, lange houdbaarheid en uniformiteit in vorm en kleur van het product. Smaak en inhoudstoffen zijn ook belangrijk. En omdat het oog ook wat wil, maakt een andere vorm ofwel variatie in het schap wel degelijk ook deel uit van de kwaliteit van de producten.

Uitgangpunt in onze zoektocht naar smaakvolle zaadvaste rassen, is natuurlijk wel dat deze goed te telen zijn in de huidige biologische teeltsystemen. De uitkomsten van de veldproeven verschillen per gewas. Van sommige gewassen hebben zaadvaste rassen net een andere vorm, zoals het knolvenkelras Finale, of een heel eigen groeiwijze, zoals het reuze-koolrabisras Superschmelz. Bij andere gewassen zijn er weer meer overeenkomsten in vorm en opbrengst tussen zaadvaste rassen en F1-hybriden. Conclusies over de relatie opbrengst en kwaliteit kunnen dan ook alleen per gewas worden getrokken. Dankzij het Odin proeftuinenproject kunnen we bij veel gewassen nu al interessante conclusies trekken en daar gaat u de komende jaren de resultaten van tegenkomen tijdens het boodschappen doen. Tijd om voor een eerste oogst!



Overgang van zomer naar winter

Waar de zomer het seizoen is dat we zoveel mogelijk buiten willen zijn en erop uit gaan, brengt de herfst ons weer tot onszelf. Nu de dagen steeds korter worden, maken we ons op voor de winter. De zuurkool gaat in de potten, de voorraadkasten en het wijnrek worden gevuld en we halen onze truien en jassen onderuit de kast. Zorgen dat ze lekker zacht en fris zijn. Voor straks. Stiekem hopen dat we ze nog even niet nodig hebben. Dat we in een heerlijk herfstzonnetje nog kunnen genieten van een lekkere biologische tripel of een wereldse kop koffie en een eerlijk chocolaatje...



Goudgele klassieker

Zatte Tripel (8% alc.) is het eerste bier dat in 1985 uit de tanks van Brouwerij 't IJ in Amsterdam kwam. De klassieker is een zwaarder blond biertje. Stevig goudgeel, met de geur van vers fruit en hier en daar een vleugje graan. De smaak is licht zoet en eindigt in een fijne droge afdrank. Kortom: een heerlijk biologisch bier om in elk jaargetijde van te genieten.

Egmondse bollen

Deze verse bolletjes geitenkaas in zonnebloemolie komen van biodynamische boerderij De Klompenhoeve in Egmond aan de Hoef. De zorgboerderij biedt mensen met een verstandelijke beperking een prettige en veilige woon- en werkomgeving. De cliënten zorgen onder begeleiding voor de dieren en helpen mee bij de bereiding van de producten. De ambachtelijke Egmondse bollen zijn heerlijk door een salade of op een broodje bij de borrel.



Wereldse koffiesmaken

Al 16 jaar lang ontmoeten de mensen van Destination uit Bordeaux de telers in de producerende landen. Ze delen graag de wereldse koffiesmaken die ze op hun reizen ontdekken. Destination importeert en roostert de koffie met zorg voor het milieu en de mensheid. Alles op ambachtelijke wijze.

Volle smaak

Cabernet Sauvignon is een blauwe druivensoort die voor wijnproductie ontstaan is uit een kruising van de Cabernet Franc met de Sauvignon Blanc. De druiven geven deze biologische droge rode wijn van La Marouette een donkere kleur en een volle smaak. Serveer hem op kamertemperatuur bij stevige gerechten zoals gegrild vlees, ratatouille en pasta en bij quiche en kaas.



Voor een schonere wereld

Seepje is een 100% plantaardig en fairtrade wasmiddel uit Nepal. Het zijn de schillen van de Sapindus mukorossi-vrucht, die bij aanraking met water een natuurlijke vorm van zeep afstaan. Seepje zorgt voor natuurbewoud in Nepal en verbetert daar direct de werk- en leefomstandigheden. Door je kleren met Seepje te wassen, was je ook de wereld schoner en mooier.



demeter

*Met een vleugje
gember*

De gember appelsap van Odin is gemaakt van appels uit biodynamische teelt en een vleugje gember. Direct na de oogst worden de appels door het familiebedrijf Beutelsbacher Fruchtsaftkelterei verwerkt tot natuurtroebel sap. Het sap is niet uit concentraat en zonder toegevoegde suikers. Dankzij de verwar-

mende eigenschappen van gember is de drank heerlijk op gure herfstdagen. Voor extra warmte kun je hem ook warm drinken.

Bron van Omega-3

De MSC gecertificeerde visolie en biologische zalmolie van Artic Blue zijn ideaal als aanvulling op het dagelijkse menu. De capsules bevatten Omega-3, wat goed is voor hart, hersenen en ogen. Artic Blue heeft het MSC-certificaat voor duurzame visserij en werkt klimaatneutraal. Uit de kabeljauw en zalm die voor visfilets gevangen worden, maakt Artic Blue daarnaast ook capsules. Dankzij deze efficiënte verwerking, direct lokaal bij de bron, hoeven ze geen vis extra te vangen.

Liever een plantaardige bron van Omega-3?

Arctic Blue algenolie is dankzij het capsule omhulsel van zeewier de eerste Vegan gecertificeerde algenolie in Nederland.



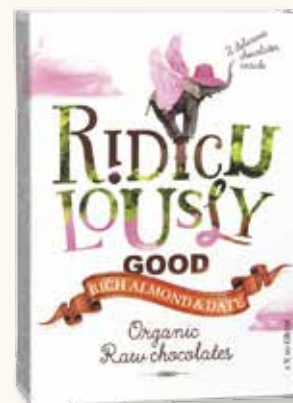
Hemelse smaken van Ridiculously Good



Ridiculously Good is opgericht door de jonge ondernemers Teun en Shemara. De biologische chocoladesnacks die ze hebben ontwikkeld zijn een combinatie tussen een bonbon en de bekende candybar. Gemaakt van de beste rauwe cacao uit Ecuador met heerlijke vullingen die komen van de meest pure ingrediënten. Ridiculously Good is vrij van gluten,

lactose, soja en toegevoegde suikers en toch belachelijk lekker. Probeer de hemelse smaken Creamy Coconut en de Rich Almond & Date.

De Raw Chocolates worden met heel veel liefde en plezier geproduceerd en verpakt op een sociale werkplaats. Voor de verpakking wordt geen plastic gebruikt; de folie om het doosje van Ridiculously Good is gemaakt van houtpulp afkomstig uit verantwoorde plantages en 100% composteerbaar. Kijk voor meer info op www.ridiculouslygood.com





Gember-wortel limonade

Gember brengt verfrissing maar werkt inwendig verwarmend. Kefir is goed voor de darmflora en bovendien dorstlessend.

Ongrediënten (1 fles)

- 2 cm gember
- 2 el rietsuiker
- 100 ml water
- 8 dl waterkefir
- 1 dl melkzuurgefermenteerd wortelsap
- 2 el appeldiksap (of naar smaak)
- sap van 1 citroen

Bereiding

Voor dit fermentatierecept heb je 7 dagen nodig.

Rasp de gember met schil fijn. Doe dit in een potje met suiker en water en schud het geheel met de deksel erop even goed door. Draai de deksel wat losser en laat de inhoud 7 dagen op kamertemperatuur fermenteren. Schud het potje elke ochtend en avond even goed door (wel telkens de deksel dicht doen en daarna weer losser).

Giet dit mengsel na een week door een zeef in een litermaat. Voeg de waterkefir, wortelsap, diksap en citroensap toe. Meng het door en giet het in een afsluitbare fles. Koel bewaren.

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.

