



Diversiteit bij BD-bedrijf De Groenen Hof
Jong BD-bedrijf Fruitweelde wordt volwassen
Inmaken met De Groene Kookacademie
Zomerse recepten van Janneke

Zomer 2016

Deze Zomerspecial 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,

Het is zomer. De langste dag is achter de rug en de natuur zit op zijn top. Uitbundiger wordt het niet meer. Bijen en hommels zoemen om ons heen en kleurige vlinders fladderen van bloem naar bloem. Alles groeit en bloeit. Het zongerijpte zomerfruit smaakt op zijn best. De meesten van ons genieten ervan, als het weer het toelaat, in het park of op een terras, aan zee of op de fiets langs de weilanden of wuivende graanvelden. Of misschien tijdens het onkruid wieden in de akkers met rode bieten of wortels. Hoewel we er liever nog niet over nadenken, weten we diep van binnen dat het niet altijd zo zal blijven. De dagen worden immers alweer korter. We zijn bijna onmerkbaar op weg naar de winter. We moeten ons hoofd er wel bijhouden dus. Want als we nu geen zaadgoed winnen, hooi binnenhalen of groenten en fruit inmaken, krijgen we daar later zeker spijt van. Wie leeft naar het ritme van de seizoenen, plukt de dag, maar vergeet niet vooruit te kijken. Ik wens u een fantastische zomer!

Merle Koomans,

Hoofd marketing & communicatie Estafette Odin



inhoudsopgave

Laat een paar multinationals niet bepalen wat er op ons bord komt <i>In gesprek met René Groenen en Gineke de Graaf van bd-bedrijf De Groenen Hof</i>	4
Biodynamisch bleek voor mij heel logisch <i>In gesprek met Elze-Lia Visser van bd-fruitbedrijf Fruitweelde</i>	8
Lekkers voor later <i>Conserveren volgens De Groene Kookacademie</i>	12
De tijd is rijp <i>Column van Koos</i>	14
Zomerse recepten van Janneke <i>Met vertrouwde ingrediënten, maar dan net even anders</i>	16
Nieuws uit de Odin Proeftuinen <i>De graancirkel groeit</i>	20
Producten <i>Met een zonnige kijk op de wereld</i>	22
Recept <i>Choco-ijs van tofu met verse kersen-tijmsaus</i>	24

Colofon

Redactie: : Muriël Bakker, Jorinde Boon, Janneke Meijer (recepten), Merle Koomans (eindredactie) en Oscar van den Boezem (Buro Laga).
Met dank aan: René Groenen en Gineke de Graaf (De Groenen Hof), Elze-Lia Visser (Fruitweelde), Koos Bakker (Estafette Odin) Jos Willemsse (Odin Inkerij), De Groene Kookacademie en Het Blauwe Huis.



Laat een paar
multinationals niet
bepalen wat er
op ons bord komt

In gesprek met René Groenen en Gineke de Graaf

Op een schitterende locatie in Esbeek, omringd door bossen, ligt biodynamisch tuinbouwbedrijf De Groenen Hof. Het bedrijf houdt zich voornamelijk bezig met zaadteelt en de ontwikkeling van zaadvaste groenterassen. We spraken er met eigenaren René Groenen en Gineke de Graaf.

Hoe zijn jullie bij de zaadteelt terecht gekomen?

“Eind jaren negentig kwamen we in contact met Bingenheimer Saatgut uit Duitsland. Zij waren op zoek naar biodynamische tuinders die voor hen zaad wilden telen. Op dat moment werkte ik als tuinder bij een biodynamische zorgboerderij, maar ik wilde heel graag op dit verzoek ingaan”, vertelt René. “Omdat er op de zorgboerderij geen ruimte voor was, besloot ik in 1999 een nieuw bedrijf te starten, wat De Groenen Hof werd.” In eerste instantie had het bedrijf een beetje een zwervend bestaan, maar inmiddels is De Groenen Hof alweer acht jaar op de huidige locatie gevestigd. De eerste jaren werkte Gineke nog parttime, maar sinds een aantal jaren is ook zij fulltime op het bedrijf aan het werk.

Hoe verliep de beginperiode van De Groenen Hof?

“Het eerste jaar was meteen een groot succes, waardoor ik alleen maar meer bevestiging kreeg dat ik het juiste pad was ingeslagen”, vertelt René enthousiast. “De jaren die volgden, waren niet altijd zo succesvol, maar over het algemeen gaat het heel erg goed.”

Waarom is de zaadteelt en zoektocht naar zaadvaste groenterassen zo belangrijk?

“Om in de toekomst een divers aanbod van verschillende soorten groenten te kunnen behouden, is het belangrijk dat er gezocht wordt naar geschikte rassen hiervoor. Diversiteit maakt het systeem sterker. Daarnaast is het belangrijk dat de verschillende rassen beschikbaar blijven voor iedereen en dat niet door een paar multinationals bepaald wordt welke groenten er op ons bord komen te liggen”, legt René uit. “Projecten als Divers en Dichtbij van Odin, waarbij actief gezocht wordt naar geschikte zaadvaste rassen, zijn daarom erg belangrijk.” →



Over René Groenen en Gineke de Graaf

René en Gineke leerden elkaar kennen toen zij werkzaam waren op zorgboerderij De Beukenhof in Breda. Beiden volgden in de jaren tachtig een opleiding aan De Kraaybeekerhof en werkten op verschillende biodynamische (zorg)boerderijen. Inmiddels zijn ze alweer ruim vijfendertig jaar actief in de biodynamische landbouw en hebben ze heel veel ervaring en kennis opgebouwd. Op De Groenen Hof is er naast René en Gineke nog een fulltime medewerker. In drukke periodes worden ze geholpen door een aantal tijdelijke werknemers.

Vind je dat er voldoende aandacht is voor biologische en biodynamische zaadteelt?

“De focus ligt binnen de biodynamische landbouw op bodemvruchtbaarheid, wat heel logisch is, want dit is tenslotte de basis. Maar zaadgoed is net zo belangrijk om een divers en gezond voedselsysteem te creëren en behouden.”

Ook het behouden van verschillende rassen is belangrijk, waarom is dat zo?

“Naast vermeerdering en veredeling is er nog een ander belangrijk onderdeel in de zaadteelt, namelijk het in stand houden van een ras. Doe je dat niet, dan wordt de kwaliteit van een bepaald ras steeds minder. Dit in stand houden wordt door meerdere bedrijven op verschillende plekken in Europa gedaan. Ook wij zijn in stand houder voor een aantal rassen”, legt René uit.

Al jullie zaden wordt verkocht via Bingenheimer Saatgut. Kun je iets meer vertellen over dit bedrijf?

“Tot vijftientig jaar geleden was er nauwelijks aandacht voor het verlies van variatie en diversiteit in groenterassen. De grote veredelaars keken uitsluitend naar de hoogste opbrengsten en hadden al helemaal geen oog voor de biologische landbouw. Bingenheimer Saatgut ontstond, toen een groep Duitse tuinders het belang van diversiteit en zaadvaste rassen inzag en hier verandering in wilde brengen”, vertelt René. “Vanuit deze groep ontstond vervolgens de vereniging Kultursaat, die zich bezighoudt met de ontwikkeling van nieuwe zaadvaste rassen. In de afgelopen twintig jaar zijn met behulp van schenkgeld al zeventig nieuwe rassen ontwikkeld en erkend”, vervolgt hij. “Daarbij is er geen winstoogmerk en alle rassen zijn vrij beschikbaar voor iedereen. Door Bingenheimer Saatgut worden er uitsluitend zaden verkocht van zaadvaste rassen die zowel biologisch als biodynamisch gecertificeerd zijn.”

Jullie maken op het bedrijf ook preparaten voor anderen. Hoe is dat zo gekomen?

“Een aantal jaar geleden stopte de Vereniging voor Biologisch-Dynamische Landbouw met het maken van preparaten. Zij zochten een vervanger. Omdat we het belangrijk vinden dat preparaten beschikbaar blijven voor boeren en hobby-tuinders die deze niet zelf produceren, besloten we de uitdaging aan te gaan”, vertelt Gineke.

Preparaten zijn een belangrijk onderdeel van de biodynamische landbouw. Hoe zie je dat?

“De werking van de preparaten is complex, maar ik ben ervan overtuigd dat ze betekenisvol zijn”, vertelt Gineke. “Door middel van de preparaten wil je de planten en de bodem een wijsheid meegeven, waardoor ze zich meer op elkaar en hun omgeving kunnen afstemmen”, vervolgt zij. “Deze wijsheid heeft het preparaat gekregen door het proces waar het doorheen is gegaan. Het heeft een halfjaar in de grond gezeten, het dierlijke heeft erop in kunnen werken en er zijn belangrijk invloeden van de kosmos geweest.”

Wat hopen jullie dat de toekomst zal brengen?

“Het zou fantastisch zijn als boeren hun zaadgoed weer zelf gaan telen maar dit is voor veel bedrijven niet mogelijk. Daarom blijven wij ons zeker inzetten om biologisch en divers zaaizaad beschikbaar te houden voor iedereen. Boeren en tuinders kunnen meer met elkaar samenwerken en er zou meer interactie met de omgeving en de consument mogen zijn. De consument kan mede bepalen hoe ons landschap eruit ziet en welk voedsel we eten en geteeld wordt. Meer interactie kan hier een belangrijke bijdrage aan leveren. Zo kan er opnieuw een enorme genetische diversiteit ontstaan” legt René uit. “Sociale diversiteit leidt tot genetische diversiteit”.

Meer info: www.degroenenhof.nl

Preparaten als prikkel

In de biodynamische (bd) landbouw willen we Moeder Aarde zo verzorgen en bewerken dat zij ons goed en gezond voedsel kan bieden, terwijl ze daar tegelijkertijd zelf ook ‘beter’ van wordt. De bd-preparaten zijn belangrijke middelen die de bd-boer kan inzetten om bodemvruchtbaarheid en groei van planten positief te beïnvloeden. Rudolf Steiner heeft in zijn voordrachten aan boeren in 1924 veel aandacht gegeven aan de wijze van maken, het gebruik en de werking van de preparaten. Sindsdien is er in de bd-landbouw veel mee gewerkt en geëxperimenteerd. De werking is desondanks voor veel mensen nog steeds een mysterie.

Kort samengevat kun je erover zeggen, dat bd-preparaten levensprocessen ondersteunen en zelfs prikkelen, versterken. Ze bestaan veelal uit een combinatie van dierlijke en plantaardige of minerale elementen. Alle planten en organen die worden gebruikt bij de bereiding, brengen hun eigen kwaliteit in, die voortkomt uit hun rol in het leven voor die tijd. Om de werking te doorgronden, is het dus belangrijk om te kijken wat de specifieke kwaliteiten of eigenschappen van de ingrediënten zijn.

De bekendste preparaten zijn een koemestpreparaat en een kiezelpreparaat. Daarnaast zijn er 6 compostpreparaten. We lichten er een uit: 501 Kiezelpreparaat:

Wordt gebruikt tijdens de plantengroei, op het moment dat datgene wat je wil oogsten zich aan het vormen is. Ook kan het in voor- en najaar worden gebruikt op gewassen om de licht-warmteprocessen in de plant te ondersteunen, of bij aanhoudend donker weer tijdens de groei van het gewas. Bereiding: fijn gemalen bergkristal wordt in een koehoorn gedaan en gedurende de zomer ingegraven in de aarde. Door water geroerd kan het fijn verneveld over het gewas worden gespoten.

Meer informatie: www.bdvereniging.nl/preparaten/handleiding.php. Interessant boek: Biologisch-dynamische landbouw als helende impuls van Joop van Dam.



Biodynamisch bleek voor mij heel logisch

In gesprek met Elze-Lia Visser van fruitbedrijf Fruitweelde

In de Betuwe, op de grens van rivier- en heuvellandschap, ligt het dorpje Ingen waar sinds 2011 biodynamisch fruitbedrijf Fruitweelde is gevestigd. “Ik voel me thuis op zo’n grensgebied met heuvels op de achtergrond”, vertelt fruitteler Elze-Lia Visser. Mede hierdoor besloot ze de grond te kopen om haar lang gekoesterde droom van een eigen boerenbedrijf uit te laten komen.

Je hebt het bedrijf vanuit niets opgebouwd. Kun je iets meer vertellen over de beginperiode?

“Toen ik het bedrijf kocht was het een kaal stuk grond. Behalve dat ik de bodem moest leren kennen, kreeg ik ook te maken met een stukje bureaucratie wat veel energie kostte. Door de juiste prioriteiten te stellen en me flexibel op te stellen is het gelukkig allemaal goed gekomen”, lacht Elze-Lia.

Wat waren de grootste uitdagingen?

“Omdat we de eerste jaren in omschakeling waren, was het moeilijk om de producten te verkopen. In 2012 vrozen alle bramen stuk en hadden we niets. Het jaar daarna hadden we juist een gigantische oogst die we heel moeilijk kwijt konden”, vertelt ze.

“Bij de frambozenteelt merken we dat de winters te zacht zijn. De kleigrond waar de struiken op staan, heeft vorst nodig om open te vriezen. Hierdoor ontstaan er barsten en scheuren en kan er lucht bij de wortels van de struiken komen. Door de zachte winters van de afgelopen jaren gebeurt dit te weinig, wat we direct terug zien aan de frambozenoogst”, legt Elze-Lia uit.

Welke producten worden er naast bramen en frambozen nog meer geteeld?

“Naast een grote moestuin hebben we ook pruimen, kersen en kiwibessen. Deze laatste zijn redelijk onbekend in Nederland. De vrucht is ongeveer zo groot als een druif, heeft een gladde schil en lijkt van binnen en qua smaak op een kiwi. Hopelijk gaat dit product ook in Nederland aanslaan, want het is erg lekker en groeit hier goed.”



Over Elze-Lia Visser

Als vijftienjarige wist Elze-Lia al dat ze boerin wilde worden. Ze ging naar de landbouwuniversiteit in Wageningen en koos voor de richting bodem binnen de studie cultuurtechniek. Een baan in de bodem-sanering volgde. In 2007 begon haar jeugddroom weer boven te komen en hoewel dit grote consequenties had voor haar leven besloot ze er toch voor te gaan. Ze volgde de opleiding tot biodynamisch boer op De Kraaybeekhof en in 2011 begon ze samen met haar man Reinoud in Ingen haar fruitbedrijf Fruitweelde.

Odin-bijen bij Fruitweelde

Fruitweelde is een van de tien biodynamische bedrijven waar de Odin-imkerij bijen verzorgt. Reinoud en Elze-Lia van Fruitweelde hebben direct bij de start van hun bedrijf in 2011 op allerlei manieren rekening gehouden met de komst van bijenvolken. Reinoud is een biodynamische imkercurus gaan volgen bij Odin-imker Jos Willemsen en er zijn veel voor bijen interessante planten en hagen aangeplant. Belangrijk, want Fruitweelde is een fruitbedrijf en voor mooie vruchtvorming en een goede smaakontwikkeling van de vruchten zijn bezoekende insecten heel belangrijk.

In 2013 kwam het eerste Odin-bijenvolk op Fruitweelde. Eerst gehuisvest in een tijdelijk stalletje. In 2014 is er vervolgens centraal op het terrein een grote, mooie bijenstal gebouwd. Op dit moment staan hier twee bijenvolken: Kitty en Esdoorn. Plus een groot bijenhotel dat plaats biedt aan honderden solitair levende bijen. In het najaar van

2014 plantten consumenten tijdens een Odin-bloembollenplantdag maar liefst 10.000 krokussen rond de nieuwe bijenstal, die in het vroege voorjaar voor een vrolijke bloemenzee zorgen.

Dit voorjaar brachten de Odin-imker, het Louis Bolk Instituut en de andere Odin-imkerijboeren een bezoek aan Fruitweelde in het kader van het project Bij, Boer & Burger. Doel van dit project is meer inzicht te krijgen in de invloed van bijen op het landbouwbedrijf en het vergroten van de kennis over de sociale aspecten van bijenvolken en hun betekenis voor het bedrijfsorganisme. Bij Fruitweelde testte de groep een nieuwe werkmethode, waarmee snel een beeld kan worden gevormd over de bijvriendelijkheid van een bedrijf. Het resultaat was positief: Fruitweelde kwam naar voren als buitengewoon bijvriendelijk! Niet zo gek dus, dat de Odin-imker afgelopen voorjaar naast honingbijen ook opvallend veel hommels en andere insecten de bloesems zag bezoeken.

Meer info: www.odin-imkerij.nl



Heb je bewust gekozen voor een biodynamisch bedrijf?

“Het was voor mij direct duidelijk dat, als ik een bedrijf zou beginnen, dit biologisch moest zijn. Om die reden koos ik voor de opleiding op De Kraaybeekhof in Driebergen. Wat ik mij in eerste instantie niet realiseerde, was dat het om een biodynamische opleiding ging. Het was meteen mijn eerste kennismaking met biodynamische landbouw en de antroposofie”, vertelt Elze-Lia.

“Hoewel het volledig nieuw voor me was, bleek het voor mij allemaal heel logisch te zijn. Ik begrijp het nog steeds niet helemaal, maar ik geloof sterk dat het een waarheid is.”

Je bent nu vijf jaar verder. Waar staat het bedrijf nu?

“Inmiddels begint het zich te vormen richting volwassenheid. Hoewel nog pril, begint er steeds meer invulling te komen. Dit zien we ook terug in de oogst die vorig jaar heel goed was”, vertelt ze.

“Sinds eind 2013 zijn we zowel biologisch als biodynamisch gecertificeerd. Ook krijg ik steeds meer gevoel voor de bodem en de verschillende onderdelen van het bedrijf. De samenhang is hierbij erg belangrijk, alles staat in verbinding met elkaar. Elke handeling verandert de verbanden en heeft invloed op de samenhang. Hoe groter de ingreep, hoe groter de impact”, legt Elze-Lia uit. “Het eerste jaar heb ik hier wel fouten in gemaakt. Zo heb ik bijvoorbeeld teveel bemest, waardoor er teveel stikstof in de grond kwam. Hier kwam weer veel luis op af, de balans was duidelijk zoek. Ik maak daarom nu steeds de afweging of ik ergens moet bijsturen of dat ik het aan de natuur en het systeem kan overlaten. Als ik bijstuur, dan doe ik dat met zachte hand om zo min mogelijk disbalans te creëren.”

Welke verandering valt het meest op?

“De bodem is duidelijk aan het veranderen, er komt steeds meer leven in. Door teeltrotatie kan ik de bodem meer rust geven en verbetert de kwaliteit nog meer. Wat de bodem niet wil, moet ik ook niet doen. Ik probeer goed te kijken naar wat de bodem nodig heeft om zo tot de beste balans te komen”, legt ze uit.

Wat verwacht je voor de toekomst?

“Ik hoop dat we het bedrijf naar een volgende, nog meer volwassen fase kunnen brengen. Niet alleen op het gebied van productie, maar ook qua afzet. Het grove stuk staat, maar nu moet er verfijning ingebracht worden”, vertelt ze. “Als het bedrijf wat robuuster is, komt er ook meer ruimte voor vernieuwingen. Ik zou bijvoorbeeld graag meer willen geven op het gebied van kennis en het delen van ervaring. De invulling van het gemengde bedrijf is ook nog een beetje een zoektocht. In de toekomst zou ik graag ook kippen willen houden”, besluit ze, “maar op dit moment zijn het vooral de wilde vogels en de Odin-bijenvolken die het dierlijke stuk van het bedrijf vormen.”

Conserveren volgens De Groene Kookacademie

Er zijn vele redenen te bedenken waarom je groenten, fruit en kruiden zou willen conserveren. Dit ‘gecontroleerd bewaren’ is niet alleen leuk om te doen, maar levert ook heerlijke nieuwe producten op.

Stel, de oogst van je moestuin is groter dan verwacht, of je ziet een leuke aanbieding in de biologische winkel van groenten en fruit, die je niet allemaal meteen kunt opeten. Conserveren is dan de oplossing, omdat je er mooie producten mee kunt bewaren voor een ander moment. Zo bouw je aan een voorraad lekkers voor later. Kies je voor groenten en/of fruit, dan kun je er een lekkere jam, compote of chutney van maken, die zich bovendien goed lenen als een persoonlijk geschenk voor iemand (fraai potje kiezen, leuk kaartje met een koordje eromheen...!).

Nieuwe smaak

Conserveren is een techniek die bovendien een nieuwe smaak aan producten kan geven. Je kunt ingrediënten drogen, pekelen (in zout inleggen), fermenteren (met zout of een fermentatiestarter), invriezen, zoetzuur maken (met zoet, zout en zuur) of inmaken (met hitte). Minstens zo belangrijk is dat goed geconserveerde producten heel gezond kunnen zijn en een aanvulling geven op je gebruikelijke menu. Voeg liever geen geraffineerde suiker en kunstmatige stoffen toe en ga hygiënisch te werk. Bij fermenteren levert het bovendien extra gezonde stoffen op, die goed zijn voor de darmflora en het immuunsysteem.

Voorbeelden

Voorbeelden van het lekkers wat je kunt maken zijn ingelegde bietjes, zuurkool, courgette zoetzuur, atjar tjampoer, rabarbermoes, basilicumpesto, kruidenzout van lavas, pasta van rode pepers en gebakken uitjes. Maar ook chutney, ketchup of puree, compote, jam, picalilly, relish en bouillonpoeder. Zeker die laatste is een aanrader. Kijk op www.groenekookacademie.nl voor het recept.

De Groene Kookacademie

Voor iedereen die lekker, vegetarisch en volwaardig wil leren koken met natuurvoeding, heeft De Groene Kookacademie de jaaropleiding De Natuurkeuken ontwikkeld. Deze gaat weer van start op 5 september 2016 in Amersfoort. De opleiding is geschikt voor professionals, diëtisten en hobbykoks en alle andere liefhebbers van lekker vegetarisch koken. Het doel van de opleiding is om op een brede, toegankelijke manier met biologische producten aan het werk te gaan. Je leert lekkere, gevarieerde vegetarische en biologische maaltijden te bereiden voor zowel kleine als grote gezelschappen. www.groenekookacademie.nl

Workshop Fermenteren

Fermenteren is een specialiteit van Peter van Berckel, docent van De Groene Kookacademie. Hij geeft eendaagse workshops over dit onderwerp. Meer informatie: www.groenekookacademie.nl en bekijk de agenda.



Lekkers voor later

Conservé Platte peterselie

Was een flinke bos peterselie en draai deze droog in een slacentrifuge. Doe het in een keukenmachine of blender met zoveel fijn zeezout dat het goed smaakt (liever iets teveel in verband met de houdbaarheid). Voeg tevens ½-1 dl citroensap of azijn en 1 dl olijfolie toe. Pureer tot een gladde massa. Doe in een gesteriliseerde glazen pot en giet er een klein laagje olie op. Deksel erop en koel bewaren. Dit is zo 3-4 maanden houdbaar.

Antipasti van bleekselderij

Was twee stronken bleekselderij en snijd deze in stukken van 2 cm. Doe deze in een kom en bestrooi met 100 g fijn zeezout. Laat dit 1 uur intrekken. Spoel dan het zout eraf en dep de bleekselderij goed droog met een schone doek. Snijd 1 witte ui fijn en bak deze glazig in 4 eetl olijfolie, voeg de bleekselderij, 1 dl witte wijnazijn en wat peper toe. Bak dit rustig mee totdat de bleekselderij beetgaar is. Vul gesteriliseerde potten met het mengsel tot net onder de rand, giet zoveel olijfolie erop totdat alles onder staat. Draai de deksel er stevig op, keer de pot om en wikkel deze in doeken, zodat hij langzaam afkoelt. Het is zo een jaar bij kamertemperatuur houdbaar. In plaats van bleekselderij zijn courgette, wortel, biet en sperziebonen ook geschikt.

Melkzuur-gefermenteerde komkommer

Ingrediënten: 4 cm kombu; 4 eetl brood-drink; 1 eetl zeezout; 1 komkommer
Breng 1 dl water aan de kook en kook hierin de kombu totdat deze buigzaam is. Snijd de kombu fijn, doe terug in het gekookte water. Laat dit afkoelen tot lauw en voeg de brooddrink en het zout toe. Was de komkommer en snijd in reepjes. Doe in een goed schoon gemaakte pot. Meng het brooddrankmengsel met de komkommer. Doe in de pot en zorg dat de komkommer onder het vocht staat. Sluit goed af en laat minimaal 2 weken rijpen. Daarna 3-4 maanden houdbaar en koel bewaren na openen.





De tijd is rijp

Column van Koos

De afgelopen weken mocht ik een viertal avonden op diverse plaatsen in het land als spreker fungeren. Samen met de organisator van de avonden, uitgever John Hoogervorst, ter gelegenheid van de nieuwe vertaling van Rudolf Steiners voordrachten over economie, die dit voorjaar bij uitgeverij Nearchus verscheen. Zijn visie op economie is het meest onbekende en onderschatte deel van Steiners werk. Terwijl hij in zijn economische voordrachten juist hele moderne, actuele en ongewone gezichtspunten inbrengt over economie, maatschappij en het sociale vraagstuk. Thema's als eerlijke prijsvorming, het scheppen van een organische geldkringloop, het beheer van de bodem en de rol van de consument komen aan de orde en brengt hij in een samenhang die een basis biedt voor een samenleving waarin vrijheid, rechtvaardigheid en solidariteit geen loze kreten zijn. Daarbij riep hij zijn toehoorders herhaaldelijk op om zijn gezichtspunten niet fanatiek of als politieke denkbeelden op te vatten en spoort hij aan om zelf na te denken, te observeren, te oordelen en zelf iets te doen.



Tijdens de zeer geanimeerde avonden met John was een belangrijk gespreksonderwerp het vraagstuk onder welke voorwaarden een rechtvaardiger of juiste prijsvorming in de economie tot stand kan komen. Bijna 100 jaar geleden sprak Steiner hierover een groep economiestudenten toe. Hij maakte zich grote zorgen. Wanneer heersende opvattingen over prijsvorming niet worden losgelaten, zal sociale ontwrichting onvermijdelijk zijn, zo waarschuwde hij. Als grondslag voor de samenleving formuleert Steiner zijn sociale hoofdwet. Deze zegt dat het welzijn van de samenleving groter wordt naarmate het individu minder van de resultaten van zijn eigen prestaties voor zichzelf opeist en ze meer ter beschikking van de gemeenschap stelt. Door associaties te vormen in het economisch leven kan dit worden bereikt.

We hebben ons er bij Odin al meer dan 30 jaar door laten inspireren. Ons werkterrein is economische samenwerking in de voedselketen. Odin bestaat uit een groothandel en winkels van biologische en biodynamische voedingsmiddelen. In onze visie is een nieuwe actieve rol van de consument onmisbaar in het geheel. Om deze nieuwe consumentenrol mogelijk te maken, heeft Odin drie jaar geleden voor een coöperatieve structuur gekozen met drie categorieën leden: participerende leden, kapitaalleden en ondernemingsleden. (www.cooperatie-odin.nl). In de categorie participerende leden wordt consumenten de mogelijkheid geboden een actieve participerende rol te vervullen. Kapitaalleden stellen de financiële middelen zonder winstoogmerk ter beschikking voor de bedrijfsuitoefening. Ondernemingsleden hebben tot taak als bestuurders, uitvoerders, ondernemers alle aspecten ten behoeve van het gehele proces te verzorgen.

Voor ons als ondernemingsleden is het uitgangspunt niet zoveel mogelijk geld te verdienen, maar de vraag of behoeften van consumenten als ons motief van ons handelen te nemen. Hoe meer dat lukt, hoe meer er op maat en naar behoefte wordt geproduceerd. Niet geld stuurt de mens, de mens stuurt het geld. Voedselketens worden voedselcoöperaties, moderne gemeenschappen. Steeds meer consumenten en ondernemers begrijpen dat. De tijd is rijp.

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 zomernummer geeft Janneke schijnbaar vertrouwde gerechten een nieuwe twist door het gebruik van net even andere ingrediënten dan je gewend bent. Zo maakt ze o.a. een lekker lui kaas-uienbrood met een Demeter-bier, marineert ze kip voor op de bbq in de koffie en serveert ze veganistisch chocoladeijs van zijdetofu... Mmmm..., laat de zon maar doorkomen!

Ingrediënten

- 300 ml van een flesje Pinkus Demeter-bier (de rest lekker opdrinken tijdens het bakken)
- 400 g speltbloem
- 2 tl bakpoeder
- 1 tl zout
- 2 tl provencaalse of italiaanse kruiden
- 6 bosuitjes
- 100 g geraspte lekker pittige kaas, en een handje ter decoratie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 °C. Doe de bloem, het bakpoeder, de kruiden en het zout in een beslagkom en meng goed. Giet er, al roerende, het flesje Pinkus bij. Snijd de bosuitjes in fijne ringetjes en meng met de kaas door het deeg. Doe het deeg over in een cake- of broodblik of maak er een vloerbroodje van en bak op de bakplaat of zoals ik in een brownievorm, op een bakpapiertje. Strooi het handje kaas er bovenop. Zet in de oven, zo'n half uur tot drie kwartier. Klop erop; als het hol klinkt is het goed. Laat afkoelen of snoep er alvast een lauwwarm sneetje van. Yummie.



"Een supersnel te maken broodje. Voor bij een bbq of picknick. Ik heb hier Pinkus gebruikt, dat geeft een fris maar niet bitter (zoals bij donker bier) smaakje aan het brood. Smeer er een lekkere lik boter op of zoiets als pesto rosso of tapenade (van zeewier!)."

Simpel geroosterde worteltjes en knolvenkel

Ingrediënten (4 personen)

- 1 venkelknol
- 6 worteltjes
- wat olijfolie
- grof zeezout
- 1 tl komijn
- 3 takjes tijm
- vers gemalen zwarte peper

Bereiding

Snijd de venkelknol in dunne schijven of parten en de worteltjes als ze dik zijn in de lengte doormidden of in vieren. Meng ze met de olijfolie. Leg ze op een grillschaal op de barbecue of op een bakplaat in een op 200 °C voorverwarmde oven (op bakpapier, dan heb je minder rommel) en strooi de peper, de komijn, de tijm en het zout erover. Rooster ze in ongeveer 20 minuten gaar. Keer ze na 10 minuten een keer om. Lekker met een paar lepeltjes zeewiertapenade erover.



Speltpastasalade met bramen en feta

Ingrediënten (4 personen)

- 250 g spelt spirelli volkoren
- 250 g bramen, blauwe- en/of andere bessen
- 100 g feta (met basilicum)
- 75 g fijne spinazie of rucola
- 50 g paranoten in stukjes gehakt

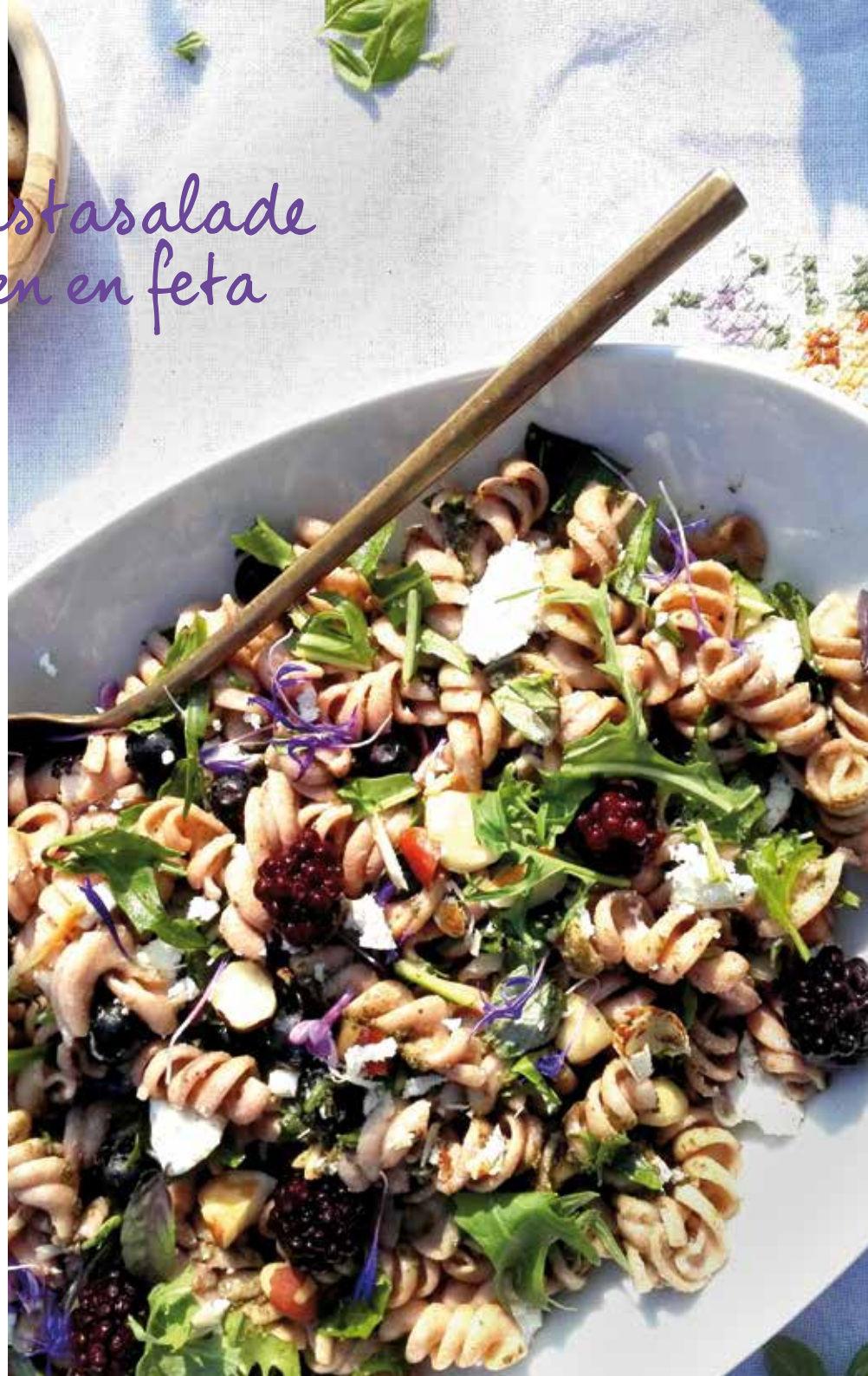
Voor de frambozen-basilicum dressing:

- 1/2 doosje frambozen
- 2 handen verse basilicum
- 1 sjalotje, heel fijnggehakt
- 1 tl fijne mosterd
- 1 citroen
- 3 el olijfolie
- 1 tl acacia-honing
- versgemalen zwarte peper
- snuf zout

Bereiding

Kook de pasta al dente gaar. Giet af. Spoel af onder koud water en zet weg. Was de bessen. Snijd de fetakaas in blokjes. Was en droog de sla. Klop of meng voor de dressing alle ingrediënten in een beker met een garde of de staafmixer door elkaar. Doe de pasta met de dressing in een grote schaal en meng goed. Meng ook de spinazie of de rucola erdoor en bestrooi met de bessen, de feta en de noten.

"Deze pasta kan zo mee naar een picknick, of als lunch op kantoor voor de hardwerkende thuisblijvers."



Kip in koffie van de barbecue

Ingrediënten (4 personen)

- 2 pakjes kippendijenvlees zonder vel
- 80 ml afgekoelde espresso of sterke koffie
- 1 tl kardemompoeder
- 2 el tamari
- 3 el honing
- 3 el chilisaus

Bereiding

Klop alles voor de marinade door elkaar in een ruime kom. Leg er de kip in en laat een uur of 2 marineren. Haal uit de marinade en dep droog met wat keukenpapier. Kwast een beetje olie op het rooster van de bbq of gebruik een grillschaal. Rooster de kippendijetjes ongeveer 10 minuten op de barbecue. Keer ze af en toe.

"Koffie kan je op veel manieren in je eten verwerken: het verdiept en verrijkt veel smaken. Ik doe soms wat espresso in de chili of in een stoofpotje. Maar ook in een marinade voor kip. Ik vind ons kippendijenvlees geschikter voor op de bbq dan kip-filet; het blijft malser doordat er wat vetjes aan zitten."



Odin Proeftuinproject voor zaadvaste rassen

Meer variatie op het land, meer variatie in het winkelschap en daarmee meer variatie op het bord dankzij zaadvaste rassen voor de biologische teelt. Daar draait het om bij het project Divers en Dichtbij, Proeftuinen voor zaadvaste rassen. Het driejarig project is een initiatief van Estafette Odin BV i.s.m. het Louis Bolk Instituut en de volgende biodynamische producenten: GAOS in Swifterbant, De Groenen Hof in Esbeek en de Maatschap Dames en Heren Vos in Kraggenburg. Bij GAOS en De Groenen Hof ligt de focus op de zoektocht naar geschikte groenterassen. Bij de familie Vos draait het in het proefveld om zomertarwe. De volgende partners hebben zich inmiddels bij het project aangesloten: IONA Stichting, Bingenheimer Saatgut AG, Stichting Zaadgoed en Biologische Bakkerij Ad van der Westen BV. In 2014 is het project gestart en zijn de eerste gewassen en rassen geteeld en beoordeeld op teelteigenschappen, opbrengst en smaak. Kijk voor meer info op www.estafette.org



De graancirkel groeit

Nieuws uit de Odin Proeftuinen

De tijd vliegt. De langste dag van het jaar ligt alweer achter ons. Daarmee is ook het derde seizoen van het Odin Proeftuinenproject al aardig op streek. Er waren hier en daar wat tegenvallers. Zo sprong biodynamische akkerbouwer Lizelore Vos iets te enthousiast uit de trekker en brak haar enkel. Niet handig, zo midden in het seizoen. Gelukkig waren er voldoende hulptroepen beschikbaar om al het werk op het land door te laten lopen. De Odin Proeftuin bij De Groenen Hof in Esbeek kreeg tijdens de enorme hoosbui in mei zoveel hemelwater in korte tijd te verduren dat het sperziebonenproefveld als verloren beschouwd kan worden.

Wat gaat er wel goed? Bij biodynamische boerderij GAOS in Swifterbant staan de uien en knolselderij er goed bij. Van de zaadvaste wortels en de rode bieten is na de proeven van de afgelopen jaren een grotere oppervlakte ingezaaid. De oogst zult u in de winkels of de abonnementen dus zeer waarschijnlijk tegen gaan komen. Ook het tarweproefveld bij Lizelore Vos staat er goed bij. Het graan groeit rustig door en heeft dit jaar helemaal geen last van gele roest. “De bodem waar de tarwe in groeit, heeft misschien wel iets te weinig stikstof en dus energie beschikbaar voor het gewas”, vertelt Lizelore. “Maar uiteindelijk zou ik ook graag een geschikt zomertarweras vinden dat weinig stikstof nodig heeft. En dat ras zou juist nu goed uit de proef moeten komen....”, besluit zij.

“Positief is ook dat er dit jaar al meer dan twee keer zoveel consumenten meedoen in de Odin Graancirkel”, sluit Merle Koomans van Estafette Odin hierop aan. “Deze consumenten hebben in de voorverkoop twee broden van twee nieuwe tarwerassen besteld. Via nieuwsbrieven en de facebookpagina www.facebook.com/odingraancirkel houden we hen op de hoogte van de groei van het graan. Bovendien organiseren we in juli een excursie naar de boerderij van Lizelore (meer info hieronder-red)”, vervolgt Merle. “Een mooie gelegenheid om het bedrijf en het proefveld te bekijken en meer te leren over tarwerassen en teelt in relatie tot brood. Doet u nog niet mee aan de Odin Graancirkel, dan bent u overigens ook van harte welkom”, besluit Merle. “Misschien inspireert het u om in een volgende Graancirkel te stappen!”

Excursie Odin Graancirkel naar bd-boerderij Vos in Kraggenburg

Datum: zondag 17 juli a.s. van 13-16 uur

Deze zondagmiddag bent u van harte welkom in en om ons tarweproefveld bij Lizelore Vos in Kraggenburg. Een mooie gelegenheid om een modern biodynamisch akkerbouwbedrijf te bezoeken en met eigen ogen te zien hoe het met de ontwikkeling van de aanstaande Graancirkel-broden van Odin gaat. Samen met Lizelore Vos, biologische bakker Van der Westen en onderzoeker Edwin Nuijten van het Louis Bolk Instituut gaan we er een leuke, inspirerende en informatieve middag van maken. Komt u ook? Aanmelden kan tot en met maandag 11 juli a.s. via consument@odin.nl of tel. 0345-575154. Vermeld bij uw aanmelding uw naam en het aantal personen waarmee u komt.

Met een zonnige kijk op de wereld

Nederlandse zomers zijn altijd spannend, want je weet nooit of mussen van het dak vallen of de eendjes rond je tent zwemmen. Maar of het nu zonnig is of regent, het is altijd de uitdaging om de wereld zoveel mogelijk van de zonnige kant te bekijken. Deze producten helpen daar graag een handje aan mee...

Honing van blijde bijen



Voor deze zomerhoning verzamelen bijen de nectar van korenbloemen, distels en paardenbloemen in natuurgebieden in Duitsland. De imkers die deze heerlijke crèmehoning hebben geoogst, werken op biodynamische wijze. Dit betekent o.a. dat ze de bijen zoveel mogelijk op hun eigen honing laten overwinteren, dat de bijen bovendien hun raten zelf organisch kunnen opbouwen in de broedkamers en dat de volken op een natuurlijke manier mogen zwermen.

Italiaans gemak



De diepvriespizza's van Pizzeria Italiana zijn naar authentiek recept bereid in Italië. Het deeg voor de pizzabodems krijgt volgens traditionele bereidingswijze 24 tot 48 uur de tijd om te rijzen, waarna het met de hand gevormd wordt. De pizza's worden belegd met producten van Italiaanse bodem en voorgebakken in een met olijvenhout gestookte steenoven. De Pizza Verdure is rijkelijk belegd met tomatensaus, mozzarella, aubergine, courgette, rode en gele paprika en oregano van Italiaanse bodem. Variatietip: voeg naar eigen smaak eens salami of tonijn toe.

Olijfolie uit de Portugese natuur

Het landgoed Dominio Vale do Mondego ligt op 700 meter hoogte in Portugals grootste natuurpark, de Serra da Estrela. Ruim 10 jaar geleden zijn Eelco Schaap en Karin Sligting hier met hun kinderen neergestreken om nieuw leven in de boerderij te blazen en deze om te schakelen naar de biodynamische landbouw. De Quinta (Portugees voor boerderij) bestaat uit oeroude terrassen, bos en olijfgaarden. De Gallega-olijven worden met de hand geplukt en lokaal verwerkt tot deze mooie goudkleurige olijfolie met een zachte en kruidige smaak. De olivens voor deze olijfolie zijn afgelopen najaar geoogst.



Fris en schoon

Het Duitse bedrijf Sonett behoort tot de pioniers op het gebied van schoonmaakmiddelen. Alle grondstoffen zijn volledig biologisch afbreekbaar, zonder enzymen, zonder gentechniek en vrij van allergenen. Met het vloeibaar wasmiddel Color wast u gekleurde was fris en schoon vanaf 30 °C. Wasje op de camping? Het wasmiddel is ook geschikt voor de handwas.



Kaas van dansende koeien

Remeker boerenkaas wordt gemaakt op boerderij De Groote Voort in Lunteren. Daar houden Jan Dirk, Irene en zoon Peter van de Voort ongeveer honderd Jersey koeien op biologische wijze. Mooie kleine lichtbruine koeien, met grote, donkere ogen en hoorns. In de film 'Dansen met Gehoornde Dames' is te zien hoe de familie Van de Voort een nieuwe weg inslaat: alles puur en in balans en 100% antibiotica-vrij. De rauwe koemelk wordt in de kaasmakerij verwerkt tot kaas met een natuurlijke korst van ghee (geklearde boter) van eigen boerderij. Het resultaat: drie heerlijke kazen. Pril (min. 3 mnd), Ryp (tot 8-9 mnd) en Olde (min. 16 mnd), met een pure en volle smaakbeleving. Hoe bijzonder het bedrijf is, blijkt wel uit het feit dat de boeren-kaasmakers van De Groote Voort zijn uitgeroepen tot agrarisch ondernemers van het jaar 2016!

Bescherming tegen de zon

De zonnebrandcrèmes van Biosolis beschermen de mens tegen de zon zonder schade te doen aan de natuur. Het is de eerste lijn zonneproducten met een complete bio-certificering (Ecocert). Dankzij de minerale filters wordt de huid doeltreffend beschermd tegen UV-stralen. De natuurlijke plantaardige oliën afkomstig uit biologische landbouw en Aloë Vera verzorgen de huid. De gemakkelijk uitsmeerbare crèmes zijn er voor volwassenen en kinderen, vanaf factor 15 tot factor 50. Meer weten? www.biosolis.info



Berichten van Het Blauwe Huis

In het Drentse Ruinerwold teelt en verwerkt Het Blauwe Huis al 35 jaar op biodynamische wijze aromatische kruiden en groenten. De kruiden en groenten worden kleinschalig geteeld en met maximaal behoud van kwaliteit langzaam gedroogd. Daarnaast koopt Het Blauwe Huis over de hele wereld biologische kruiden en specerijen bij. Alles wordt op het bedrijf verwerkt tot gedroogde keukenkruiden, theemelanges en kruidensauzen als pesto en mierikswortelsaus.



Natuurlijke smaakverrijking
Het kruidenzout van Odin mag inmiddels een klassieker genoemd worden. Alweer bijna twintig jaar geleden werd het door Het Blauwe Huis samengesteld in afstemming met Odin. Aan de door velen gewaardeerde receptuur is sindsdien nauwelijks nog gesleuteld. Wat zit erin? Het kruidenstrooisel bevat Atlantisch zeezout, gedroogde kruiden en gedroogde groenten uit biodynamische landbouw. De mix is een natuurlijke smaakmaker bij allerlei gerechten, zoals vlees- en visgerechten, rauwkost, groenteschotels, pastamaaltijden, soepen en sauzen. Maar ook heerlijk op brood of op een gekookt eitje.



Odin

Choco-ij's van tofu met verse kersen-tijmsaus

Ingrediënten (4pers.)

- 1 verpakking Taifun zijdentofu (400 gr)
- 2 el kokosolie
- 1 klein blikje kokosmelk of 100 ml amandelmelk of rijst-kokosmelk of zoiets
- 5 el ahorn- of 3 el agavesiroop
- 3 el cacaopoeder
- 1 tl vanille-extract of 1 tl vanillepoeder
- snufje zout
- 75 g pure chocolade in kleine stukjes gehakt
- 250 g kersen, ontpit
- 2 takjes tijm, alleen de blaadjes
- 2 el kokosolie
- 3 el water
- 2 tl arrowrootpoeder
- eventueel nog wat decoratie : hagelslag of bloemetjes

Bereiding

Doe alle ingrediënten voor het ijs behalve de chocoladestukjes in een foodprocessor of blender en meng goed door elkaar. Maak er ijs van in een ijsmachine of in een bakje in de vriezer (roer dan wel af en toe de ijskristallen los). Roer op het laatst de chocoladestukjes erdoor. Dit ijs is het romigst als je het vlak na het maken eet. Haal het anders ruim op tijd uit de vriezer (een half uur van tevoren). Smelt de kokosolie in een steelpannetje en warm de tijm er even in op. Blus af met het water en doe de kersen erbij. Maak van de arrowroot met wat water een papje. Warm de kersen even heel goed door tot het water licht borrelt en strooi er al roerende de arrowroot bij. Blijf roeren tot u een gebonden sausje heeft. Eventueel kunt u het nog zoeten naar wens. Lekker zo of met een toef slagroom en wat eetbare (tijm)bloemetjes.

