



Zijn granen nu wel of niet gezond?

Proef de zomer in uw brood

Voorjaarsrecepten van Janneke

Veredelaars gezocht

Voorjaar 2016

Deze Voorjaarsspecial 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,

Granen. Al duizenden jaren staan ze op ons menu. Toen we nog jagers en verzamelaars waren, aten we wilde granen uit de natuur. Rauw. Later gingen we ze zelf verbouwen op onze akkers en maakten we er pap of brood van. En bier. Granen waren onlosmakelijk verbonden met onze godenwereld, werden zelfs als geschenk van de goden aan Moeder Aarde beschouwd. Hoe anders is dat tegenwoordig. Over het eten van granen worden flinke discussies gevoerd. Brood eten is uit, spelt en haver zijn juist weer hip. Bejubeld en verguisd, wat is er aan de hand? We gingen op zoek naar een antwoord en ontdekten dat onder andere rassenkeuze, teeltwijze en manier van verwerking een rol spelen. En variatie op ons bord. Het levert een Voorjaarsspecial op boordevol voeding voor de geest én lekkere voorjaarsrecepten van Janneke. Ik wens u veel leesplezier!

Merle Koomans,

Hoofd marketing & communicatie Estafette Odin



inhoudsopgave

Zijn granen nu wel of niet gezond?

In gesprek met Rineke Dijkinga

4

Proef de zomer in uw brood

In gesprek met biologische bakker Gerrie van der Westen

8

Voorjaarsrecepten

Janneke mixt oude oogst met vers van het land

12

De Odin-imker vertelt

Ook bijen houden niet van kwakkelwinters

16

Nieuws uit de Odin Proeftuinen

Een nieuwe lente...

18

Veredelaars gezocht

Column Koos Bakker

20

Producten

Net even anders deze lente

22

Recept

24

Colofon

Redactie: Muriël Bakker, Jorinde Boon, Janneke Meijer (recepten), Merle Koomans (eindredactie) en Oscar van den Boezem (Buro Lag).
Met dank aan: Rineke Dijkinga (foto: pixelwerk&zo) Gerrie van der Westen (Zonnemaire), Koos Bakker (Estafette Odin), Jos Willemsse (Odin Imkerij), Joannusmolen BV.

Zijn granen nu wel of niet gezond?



foto: pixelwerk&co

In gesprek met Rineke Dijkstra

Rineke Dijkstra is werkzaam als orthomoleculair- en natuurgeneeskundige. Haar eerste boek 'Weten van (h)eerlijk eten' over eerlijke en gezonde voeding was meteen een groot succes. Inmiddels heeft ze vier boeken uitgebracht en is ze een veelgevraagd spreker. In haar praktijk in het Groningse Sellingen spraken we haar en vroegen haar waar een gezond voedingspatroon aan moet voldoen en welke plek granen hierin moeten hebben.

Behalve voeding betrek je ook het milieu bij je adviezen. Waarom vind je dit belangrijk?

"Je kunt niet anders dan de aarde en het milieu te betrekken bij gezondheid. Onze voeding komt van onze aarde en heeft dus, net als het milieu, invloed op onze gezondheid. Dit probeer ik mensen zoveel mogelijk uit te leggen, dat het eten dat je kiest direct invloed heeft op je eigen gezondheid en omgeving."

Welke vragen krijg je vaak over voeding?

"Veel mensen zijn de verbinding met hun lichaam kwijt en weten niet goed waar ze behoefte aan hebben", zegt Rineke. "De eerste vraag die we ons moeten stellen is: hoe hoort ons lichaam te werken en wat heeft het hiervoor nodig? Met kennis over de fysiologie van het lichaam snap je direct dat een eiwitdieet of brooddieet nooit goed kan zijn. Je lichaam heeft echt alle voedingsstoffen nodig, dus hoe kunnen we dan in dit soort eenzijdige hypes schieten?"

Horen granen bij een gezond voedingspatroon?

"Ons dieet zou grotendeels uit groenten en fruit moeten bestaan, maar oude granen mogen een plekje behouden. Ze bevatten relatief veel eiwitten, mineralen, sporenelementen en vitale stoffen en zijn dus gezond."

Toch horen we regelmatig dat granen en dan met name tarwe niet zo goed zouden zijn?

"Het probleem is dat veel mensen tegenwoordig heel eenzijdig eten. In ons westerse dieet eten veel mensen bij iedere maaltijd tarwe. Als ontbijt en lunch een boterham, tussendoor een koekje en in de avond pasta. De tarwe die wordt gebruikt, bevat veel gluten en komt van totaal verarmde bodems, waardoor hij veel minder mineralen bevat. Daarnaast wordt met name geraffineerde tarwe gegeten, waarbij de meeste voedingsstoffen eruit zijn gehaald. Het zijn lege producten die niet veel met voeding te maken hebben; we eten het wel maar het voedt ons niet."



Over Rineke Dijkstra

Rineke Dijkstra woont samen met haar man Jan in het dorpje Sellingen in Groningen. Na haar opleiding natuurgeneeskunde en klassieke homeopathie voelde ze dat er een onderdeel ontbrak en besloot ze ook de opleiding orthomoleculaire geneeskunde te volgen. Naast het uitbrengen van boeken en het geven van lezingen runt ze een succesvolle praktijk aan huis. Dankzij haar boeken hebben veel mensen kennis kunnen maken met een gezond voedingspatroon. "Voeding is zo ontzettend belangrijk als het om onze gezondheid gaat. Je eet je ziek, je verteert je gezond", aldus Rineke.

Weetjes over (h)eerlijk eten

Rineke Dijkinga heeft meerdere boeken geschreven. Haar handige boekje 'Weetjes over (h)eerlijk eten' staat boordevol waardevolle informatie over voeding. Wilt u gezonder gaan eten, dan legt u met dit boekje een stevige basiskennis. Er staan namelijk heel veel 'weetjes' in over onderwerpen als hormoonverstorende stoffen, botontkalking, soja, jodium, suikers, anti-oxidanten, vetzuren, ontstekingen, fytinezuur, cholesterol, overgewicht, hoge bloeddruk en nog veel meer. Bovendien staan er belangrijke lijstjes en tabellen uit haar andere boeken in en dat maakt het een ideaal naslagwerk. Winkelprijs € 9,95



Wat zijn gluten precies en waarom kunnen steeds meer mensen deze niet goed verdragen?

“Gluten zijn toxische stoffen die een graan aanmaakt om zich te beschermen tegen bijvoorbeeld schimmels en insecten”, legt Rineke uit. “Toen tarwe een steeds populairder graan begon te worden, werd er ook steeds meer veredeling toegepast. Gluten zorgen ervoor dat het graan minder snel wordt aangetast. Dat is voor de boeren gunstig; het graan werd dus hierop geselecteerd. Een andere zetmeelstructuur zorgde voor betere bakresultaten, wat voor de industriële verwerking goed is”, vervolgt Rineke. “In dit hele traject vergat men te kijken naar het verlies van voedingswaarden en wat dit voor de gezondheid van de mens betekent. Inmiddels is veel tarwe zo veredeld, dat het nauwelijks voedingsstoffen bevat en veel te veel gluten. Daarnaast zijn moderne tarwerassen eigenlijk 'snelle suikers' geworden. Dat steeds meer mensen hier last van krijgen, is dus helemaal niet gek.”

Welke gezondheidsproblemen kom je tegen in je praktijk?

“Mensen raken totaal verslaafd aan tarwe, darmen functioneren niet meer, zelfs het brein werkt niet meer optimaal”, vertelt Rineke. “Veel mensen hebben niet echt een glutenprobleem, maar vooral een modern glutenprobleem.”

Zouden we beter helemaal geen tarwe meer kunnen eten?

“Gelukkig zijn er diverse zaadvaste tarwerassen die alle goede voedingswaarden van de tarwe en veel minder agressieve gluten bevatten. Deze oude tarwesorten zijn als aanvulling op een gezond voedingspatroon prima en kunnen we zonder problemen eten.”

En hoe zit dat met andere graansoorten?

“De meeste granen bevatten gluten, maar dat is niet erg, een beetje gluten kunnen de meeste mensen prima hebben. Sommige granen kunnen de darmen zelfs helpen. Van kamut is bekend dat het darmontstekingen en spastische darmen tot rust brengt en haver heeft zelfs darmreparerende eigenschappen.”

Veel mensen kiezen nu voor spelt, is dit een goede keuze?

“Spelt bevat relatief veel goede eiwitten, mineralen en sporenelementen die makkelijk opneembaar zijn. Met het populair worden van spelt is hetzelfde veredelingsproces gaande als wat we bij tarwe hebben gezien”, vertelt Rineke. “De kwaliteit wordt steeds minder, maar gelukkig zie je dat er met name in de biologische landbouw ook diverse oude rassen geteeld worden.”

Is de bereiding van het graan ook belangrijk?

“Jazeker. Door het graan goed te bereiden, raak je namelijk een groot deel van de toxische stoffen kwijt. Wanneer je brooddeeg een nacht lang laat fermenteren of rijzen wordt het grootste deel van de gluten afgebroken”, legt Rineke uit. “Helaas krijgt het brood bij veel bakkerijen veel te weinig tijd om te rijzen, waardoor dit niet gebeurt. In graan zit bovendien ook fytinezuur. Dit bindt de mineralen, waardoor ze niet kunnen worden opgenomen in de darmen. Door granen te weken, te koken of lang te laten rijzen, raak je ook dit fytinezuur kwijt en kan het lichaam de belangrijke voedingsstoffen zonder problemen opnemen.”

Wat is het belangrijkste voedingsadvies dat je mensen meegeeft?

“De gezondste tip die je iemand kunt geven is: varieer. Ieder voedingsmiddel heeft positieve en negatieve kanten, als je te eenzijdig eet is het nooit goed.”

Het uitgebreide verhaal over granen en gluten lezen? Zie <http://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/granen.html>

In gesprek met Gerrie van der Westen van biologische bakkerij Zonnemaire

Bij biologische bakkerij Zonnemaire hebben we afgesproken met Gerrie van der Westen. Samen met zijn ouders, drie broers en zus runt hij het bedrijf in het Brabantse Waspik. Oorspronkelijk was de bakkerij in Made gevestigd. “Deze werd echter te klein waardoor we op zoek moesten naar een grotere locatie. Zo zijn we in 2000 in Waspik terecht gekomen”, vertelt Gerrie. „In het pand in Made zit nu onze biodynamische bakkerij. Daarnaast hebben we nog een vestiging waar alle glutenvrije producten geproduceerd worden.”

Behalve het merk Zonnemaire hebben jullie meer merken in het assortiment. Kun je daar iets meer over vertellen?

“In de loop der jaren zijn veel kleine biologische bakkerijen gestopt. Zij hadden allemaal hun eigen merk en assortiment. We vonden het zonde als deze mooie producten verloren gingen en hebben daarom een aantal bakkerijen overgenomen”, vertelt Gerrie. “Zo is ons assortiment door de jaren heen steeds breder geworden. Tegenwoordig bakken we het meeste brood en banket onder het merk Zonnemaire, maar we hebben daarnaast ook broden van het merk Bakhuis en glutenvrije producten van het merk Liberaire.”

Wat onderscheidt jullie ten opzichte van andere bakkerijen?

“Veel broden worden met bandovens gebakken, waarbij bijna alles automatisch gaat. Het enige wat de bakker dan doet, is zorgen dat de ingrediënten aan het begin van het proces worden toegevoegd. Met heel weinig mankracht kan er zo heel efficiënt veel brood geproduceerd worden. In dit proces is echter weinig tijd om het deeg te laten rijzen, wat gecompenseerd wordt door diverse extra toevoegingen. Wij doen in onze bakkerij nog heel veel handmatig en kunnen zo het bakproces tussendoor beheersen”, legt Gerrie uit. “Op deze manier kunnen we ieder brood de juiste behandeling en tijd geven. Het rijzen is wat het brood zijn smaak geeft, dit is een heel belangrijk onderdeel van het bakproces”, vervolgt hij. “We zorgen daarom altijd dat het deeg hier ruim voldoende tijd voor krijgt.”



Over biologische bakkerij Zonnemaire

Biologische bakkerij Zonnemaire is een typisch familiebedrijf. Ruim zestig jaar geleden begon Gerrit van der Westen een bakkerij in het Brabantse Made, waar in de jaren zeventig ook zijn zoon Ad kwam werken. In zijn zoektocht naar de beste kwaliteit kwam Ad in de jaren zeventig in aanraking met natuurvoeding en halverwege de jaren tachtig is de bakkerij volledig biologisch geworden. Inmiddels werkt ook de volgende generatie bakkers in het bedrijf met een passie die u mag verwachten van een bakkerij met ambitie.

Proef de zomer in uw brood



In Made wordt uitsluitend biodynamisch brood gebakken. Hoe is dat zo ontstaan?

“In 2007 begonnen we met het leveren van brood aan de Estafette-winkels (onderdeel van Coöperatie Odin). Zij brachten ons in contact met een Duitse bakkerij waar op speciale wijze brood werd gebakken. Normaal wordt er vooral gezocht naar de beste manier om een constante kwaliteit brood te produceren, het brood moet altijd hetzelfde zijn”, legt Gerrie uit. “Bij dit Duitse bakproces wordt er vooral gekeken naar wat het graan nodig heeft, om het vervolgens de optimale behandeling te kunnen geven. Doordat het graan ieder jaar anders is, zal het brood ook steeds wat verschillen.”

Wat is er anders aan het biodynamische graan?

“De kwaliteit van een brood wordt voor een groot deel bepaald door de hoeveelheid eiwitten die in het graan zit: hoe meer eiwitten, des te luchtiger het brood. Een hoog eiwitgehalte wordt onder andere verkregen door overbemesting waardoor de bodem uitgeput raakt”, vertelt Gerrie. „In de biodynamische landbouw wordt dit niet gedaan. Het graan groeit op een natuurlijke en gebalanceerde manier waarbij de bodem juist gezond en vol bodemleven blijft. Het biodynamische graan bevat daardoor standaard minder eiwitten. Omdat het eiwitgehalte daarnaast ook nog wordt bepaald door de hoeveelheid zon en regen, zal dit ieder jaar weer anders zijn”, vervolgt hij. “In onze biodynamische bakkerij werken we alleen met Nederlands graan. Als we een slechte zomer hebben gehad, zien we dat terug in het eiwitgehalte. En dat zie je dan weer terug in het brood. Het ene jaar zal het wat compacter zijn dan het andere jaar.”

En dat lossen jullie op met een andere bakmethode?

“Dankzij het Duitse bakproces kunnen we ook met minder eiwitrijk graan goed brood bakken. Het is een arbeidsintensief proces waarbij we de granen eerst koken en laten weken. Daarna wordt de desem of gist toegevoegd. Het koken en weken zorgt ervoor dat het zetmeel vrijkomt, wat het brood een zoete smaak geeft. Ook kan het meel hierdoor optimaal vocht opnemen”, legt Gerrie uit. “Het deeg wordt er alleen wel heel erg plakkerig door, waardoor het brood niet machinaal gevormd kan worden. Daarom doen we dat met hand.”

Jullie bakken in Made het brood op vloerovens. Wat is hier het voordeel van?

“In veel bakkerijen wordt het brood op bakplaten gebakken. Het deeg ligt op een bakplaat te rijzen en gaat op dezelfde plaat de oven in. Doordat de plaat eerst op temperatuur moet komen krijg je een verschil in verhitting en wordt de onderkant van het brood minder knapperig en de structuur iets anders. In Made werken we alleen met vloerovens waarbij het brood op een stenen plaat wordt geschoven die dezelfde temperatuur als de oven heeft. Het brood wordt hierdoor gelijkmatig gebakken, de bodem is knapperig en de structuur van het brood is overal gelijk.”

Zijn de graansoorten ook bepalend voor de kwaliteit van het brood?

“Het is van groot belang om met de beste kwaliteit granen te werken die standaard een goede hoeveelheid eiwit bevatten. Daarom is het Graancirkel-project van Odin ook zo belangrijk. In dit project wordt gezocht naar goede tarwerassen die geschikt zijn voor de biologische teeltwijze en waar je ook de beste kwaliteit brood van kunt bakken. We zijn daarom ook heel erg blij dat dit project dit jaar een vervolg krijgt.”

Maalderij Hermus belangrijke schakel tussen graan en brood

Om van graan een brood te kunnen bakken moet het eerst vermalen worden tot meel. Niet alleen het graan en bakproces bepalen de kwaliteit van het brood, juist het vermalen is een belangrijk onderdeel waarbij veel kwaliteit verloren kan gaan. Het biologische en biodynamische meel van Zonnemaire en Odin is gemalen door maalderij Hermus in het plaatsje Made. We vroegen eigenaar Joep Lips om ons hier wat meer over te vertellen.

Het maalproces is erg belangrijk voor de kwaliteit van het meel. Wat is hier zo bepalend aan?

“Tegenwoordig wordt het meeste graan met walsmolens gemalen. In plaats van op steen wordt het graan op metalen platen in heel kleine stukjes gebroken waardoor er een fijn, stoffig bloem overblijft”, legt Joep uit. “Om hier volkoren meel van te maken, worden de zemelen, de buitenkant van de graankorrel, weer bij de bloem gevoegd. De kiem van het graan wordt echter zelden teruggedaan en dit is nu net het onderdeel van het graan waar de belangrijke voedingsstoffen inzitten.”

Waarom wordt juist dit deel van de graankorrel verwijderd?

“Door de kiem uit het meel te verwijderen, blijft het meel veel langer houdbaar. Het zorgt er alleen ook voor dat het meel nauwelijks tot geen voedingsstoffen meer bevat. Dat geldt dan ook voor het brood dat er uiteindelijk van gebakken wordt”, vertelt Joep. “Dit geldt dus niet alleen voor bloem maar ook voor het volkoren meel.”

Jullie malen het graan op stenen; kun je uitleggen waarom dit zo belangrijk is?

“Door te malen op stenen wordt de graankorrel in zijn geheel gemalen. Op het eerste deel van de steen wordt de korrel gebroken, vervolgens gemalen en uiteindelijk gewreven. Dit resulteert in een mooi zacht bloemig meel waar alle onderdelen van de graankorrel in zitten. In dit maalproces gaat er niets verloren en blijft ook de kiem met alle belangrijke voedingsstoffen behouden.”

Jullie werken alleen met biologisch en biodynamisch graan?

“Toen bakkerij Zonnemaire in de jaren zeventig begon met het bakken van biologisch brood vroegen ze ons om het graan te gaan malen. Sinds de jaren tachtig zijn we volledig biologisch geworden”, vertelt Joep. “Als maalderij vinden we het daarbij ook belangrijk dat het graan lokaal geproduceerd wordt. We kiezen daarom uitsluitend voor de beste kwaliteit graan uit Nederland en Duitsland.”



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. In dit overgangsseizoen van winter naar zomer ging Janneke voor ons aan de slag met oude oogst granen en groenten, lekkere verse voorjaarsproducten en een vleugje zonnewereld van iets verder weg. Brood bakken, granola maken, fermenteren, roosteren... Hopelijk dragen de recepten bij aan een heerlijk voorjaar!

Ingrediënten

- 250 g volkoren speltmeel of speltbloem
- 250 g magere kwark of Griekse yoghurt
- 3 el agavesiroop
- 1 ei
- 100 g geraspte kokos
- 50 g gedroogde mango
- 1 dl sinaasappelsap
- 30 g gedroogde cranberry's
- 40 g grof gehakte walnoten
- 2 tl bakpoeder
- 2 tl kaneel gemalen
- 2 tl gemalen kardemom

Bereiding

Verwarm de sinaasappelsap in een pannetje met de mango en breng aan de kook. Laat de mango even wellen. Haal dan van het vuur en laat afkoelen. Meng het meel met de kokos, het bakpoeder en de specerijen. Meng het ei met de kwark. Haal de mango uit het sinaasappelsap en snijd in kleine stukjes. Klop de eieren los met de kwark of yoghurt en de agavesiroop. Meng het meel met de kokos en doe de rest van de ingrediënten daarbij. Meng de natte door de droge ingrediënten en vergeet de mango niet. Meng tot je een plakkerig deegje hebt. Bekleed een cakevorm met bakpapier en schep het deeg erin. Zet de oven op 200 graden en zet meteen het cakeblik erin. Bak het broodje 45 min. Als je het uit de oven haalt, moet het hol klinken als je erop klopt. Nu moet het nog even afkoelen, maar warm is het ook onweerstaanbaar.



Een supermakkelijk vruchtenbroodje, dat nu eens niet vol zit met suiker en vet. Lekker licht het voorjaar in! Om eerlijk te zijn vind ik het wel het aller-lekkerste met een flinke lik roomboter erop....

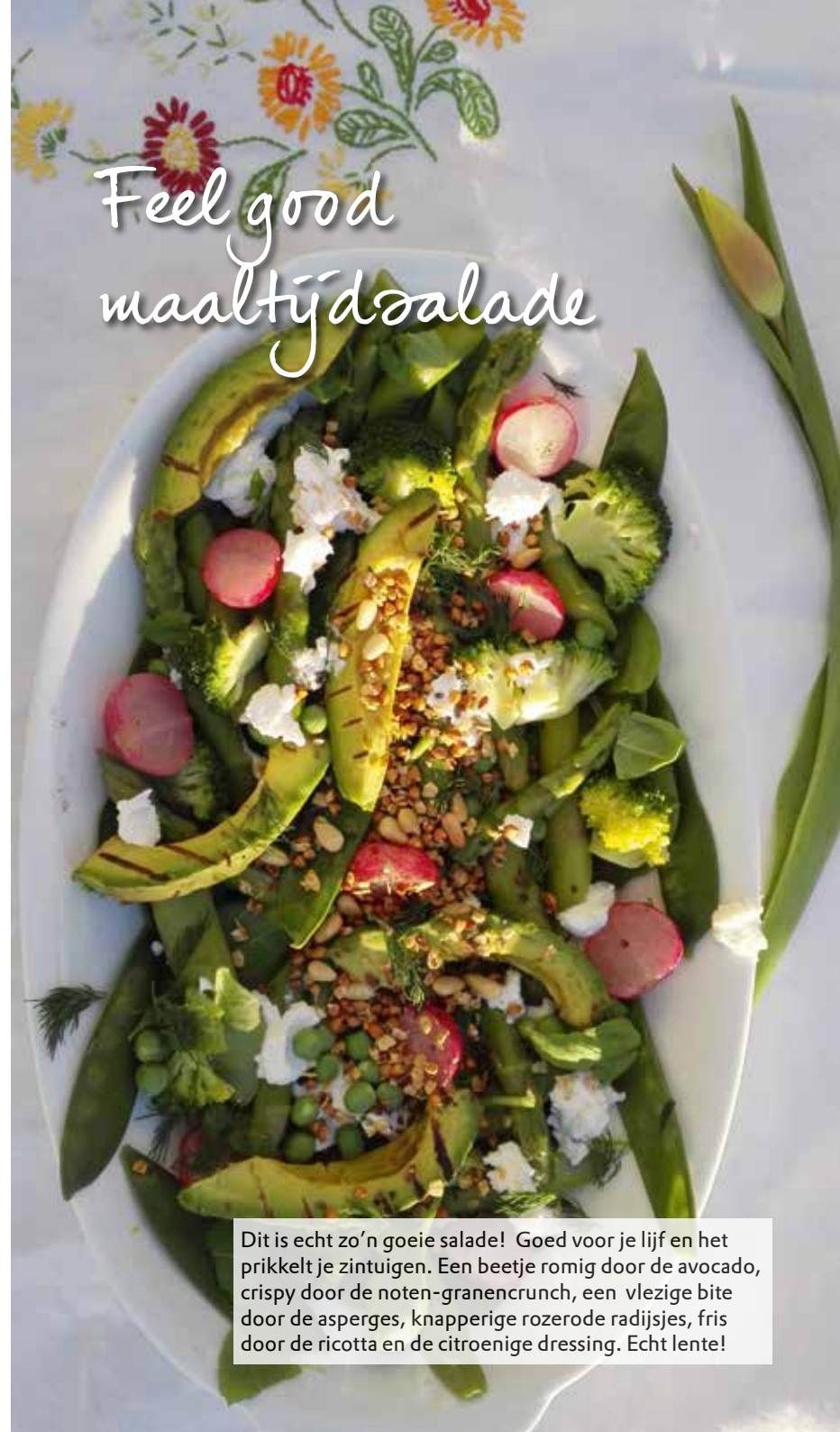
Ingrediënten (4 personen)

- 100 g kasha
- 50 g haver- of andere graanvlokken
- 30 g lijnzaad
- 25 g pijnboompitjes
- 2 el rijst-, agave- of ahornsiroop
- 2 el olijfolie
- 1 piepklein snufje zout
- een draai versgemalen peper uit de molen
- 2 handenvol fijne spinazie
- 1 bos groene of witte asperges, houtige deel verwijderd en schuin in drieën gesneden
- 100 g diepvriesdoperwten, ontdooid en 2 minuten in kokend water geblancheerd
- 2 avocado's, in de lengte in vieren gesneden
- 1/2 bosje radijs, schoongemaakt en in halfjes gesneden
- 1 el boter of ghee
- 1 stronkje broccoli, stronk in blokjes, rest in kleine roosjes
- 100 g peultjes of sugarsnaps
- 1 bakje ricotta
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap
- 1 tl (honing)mosterd
- wat verse munt, dille, dragon of citroenmelisse (of wat je maar kunt vinden aan lekkere verse kruiden).

Bereiding

Maak eerst de crunch. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng in een kom de kasha, vlokken, zaden, pitten, siroop, zout en peper. Verdeel over de bakplaat en schuif ca. 20 min. in de oven of tot het wat goudbruin kleurt. Hou goed in de gaten en schep een paar keer om. Haal uit de oven en laat afkoelen.

Als je een grillpan hebt, is het lekker om zowel de asperges als de avocado's erin te bereiden. Grill de asperges tot ze beetgaar zijn en de avocado's tot ze mooie bruine grillstreepjes hebben. Je kunt ook de asperges even gaar stomen in een pan water en de avocado's gewoon in schijfjes snijden hoor, net waar je zin in hebt. Bak de radijsjes, bestrooi met grof zout en peper, in 1 el boter in de koekenpan tot dat ze een beetje glazig worden. Kook de broccoli en peultjes ongeveer 5 min. voor in wat water. Giet af en laat uildampen. Klop wat olijfolie met citroensap, mosterd en zout en peper tot een dressing. Leg wat handen spinazie op een schaal, leg de rest van de groenten erop en schep er lepels losgeklopte ricotta over. Giet er straaltes dressing over en bestrooi met de crunchy granen en de groene kruiden. Lekker met zalmfilet of een spelt-notenburger.



Feel good maaltijdsalade

Dit is echt zo'n goeie salade! Goed voor je lijf en het prikkelt je zintuigen. Een beetje romig door de avocado, crispy door de noten-granencrunch, een vlezig bite door de asperges, knapperige rozerode radijsjes, fris door de ricotta en de citroenige dressing. Echt lente!

Ingrediënten (4 personen)

- 200 ml appelciderazijn
- 4 el witte wijnazijn
- 2 tl zeezout
- 125 g suiker of honing
- 1 venkelknol, heel dun gesneden
- 2 sjalotjes, dun gesneden
- 2 peentjes, in dunne plakjes
- 1 bietje geschild in dunne reepjes
- 10 radijsjes in dunne plakjes (houd er twee achter om te garneren)
- 1 tl korianderzaad
- 1 stokje kaneel
- 1 laurierblaadje
- paar peperkorrels
- 100 ml yoghurt
- sap en zest van 1 limoen
- handje verse korianderblaadjes
- handje verse muntblaadjes
- een verpakking mini romana slakropjes

Bereiding

Doe alle groente in een grote kom, strooi het zout erover en masseer dat lekker in de groente. Als je echt wilt fermenteren is dit alles wat je moet doen. Er moet dan waarschijnlijk nog wel wat zout bij, de groente laat dan lekker wat vocht los. Schep het in steriele weckpotten (alle groente moet écht onder het vocht staan) en zet die een dag of 3 op je aanrecht. Af en toe het koolzuurgas laten ontsnappen en daarna op een donkere, koele plaats verder laten rijpen. Hoe langer hoe smaakvoller vind ik. Wil je morgen al iets soortgelijks proeven, doe dan het volgende: breng de azijn, met 125 ml water de suiker en de specerijen aan de kook, laat 5 minuten doorsudderen.

Stop de groente in een schone pot of schaal en schenk het azijnmengsel erop. Roer even door en laat zo minstens een dag staan. Haal de mooiste en grootste bladeren van de kropjes en snijd van ongeveer 1 kropje de rest fijn. Meng de fijngesneden sla met de groente. Leg de hele blaadjes op een mooie schaal of maak eenpersoonsschaaltjes met een blaadje of 2 erin en schep daar de salade op. Snijd de overgebleven radijsjes in plakjes en leg erop. Bestrooi met de kruiden.

Fermenteren is al een tijdje hot. Ook ik ben aan het experimenteren geslagen. Dat vereist wat tijd en zorgvuldigheid. Ik heb bij dit recept ook een shortcut gevoegd voor de niet zo avontuurlijke kok... Ik at er een lente-chili bij van allerlei soorten bonen met chorizo en vond het daar goed bij passen, maar ook een broodje kaas met dit "on the side" is top.

Gefermenteerde groente in romanaanse sla

Ingrediënten (4 personen)

- 200 g gierst, afgespoeld in een fijne (!) zeef
- 1 liter groentebouillon, van een blokje of zelfgetrokken
- 1 el roomboter of ghee
- 1 dl witte wijn
- 2 sjalotjes, fijngesneden
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 tl tijm, gedroogd of 2 takjes verse
- 250 g spinazie, fijngesneden of 2 bosjes raapstelen, fijngesneden
- 1 bakje shiitake paddenstoelen, in stukken gescheurd
- 100 g blauwe kaas, in blokjes
- 100 ml haver-, rijst-, of sojacuisine
- stukje Parmezaanse kaas om aan tafel er over te raspen
- klein handje (paarse) basilicum of platte peterselie

Bereiding

Was en snijd de raapstelen of spinazie klein. Laat goed uitlekken in een vergiet. Verwarm de ghee of boter in een koeken- of hapjespan. Voeg de uitjes, knoflook en tijm toe en bak al roerend de ui glazig. Voeg de afgespoelde gierst toe en roer alles even door elkaar. Blus af met de witte wijn. Stoof de gierst daar even in totdat de korrels het vocht hebben opgenomen. Voeg dan een scheut bouillon toe en roer af en toe totdat dit ook weer opgenomen is. Herhaal tot alle bouillon op is. Laat nog even sudderen en proef af en toe of de gierst gaar is. Anders nog even doorsudderen en misschien nog wat vocht toevoegen. Ondertussen in een koekenpan in wat boter of ghee de paddenstoelen fluks bruinbakken. Bestrooi met peper en zout. Voeg de uitgelekte raapstelen of spinazie toe aan de gare gierst. Voeg nog een scheutje room toe om het wat (jawel) romiger te maken, tegelijk met de blokjes kaas en laat die een beetje smelten. Leg de shiitakes erop en strooi er wat gescheurde blaadjes basilicum of peterselie over. Laat ieder aan tafel besluiten of ze er nog wat Parmezaan over willen raspen.

Gierstrisotto met groene blaadjes, shiitake en blauwe kaas

Dit is ook zo lekker in het voorjaar. De ouderwetse graansoort gierst is van nature glutenvrij. Ik leg er soms een gegrild stukje zalm op of eet er merguez-worstjes bij, maar zo solo kan ook.

Ook bijen houden niet van kwakkelwinters

Bijenboompjes op de vensterbank

Er is enthousiast gereageerd op de oproep van de Odin-imker in de Odin Herfstspecial om thuis Bijenboompjes op te kweken. De Bijenboom (*Tetradium Danielli*) is een prachtige laatbloeier die voor veel extra voedsel kan zorgen in een periode dat er weinig voedsel is. Bijna 300 deelnemers hebben voor de kerst zaadjes van de Bijenboom ontvangen en in een klein bakje met aarde gedaan en in de koelkast gezet. Voor de Bijenboom is dit noodzakelijk om het ontkiemen überhaupt mogelijk te maken. Eerdaags kan het bakje op de vensterbank worden gezet. Nieuwsgierig hoe het de zaadjes vergaat? www.facebook.com/odinbijenboom

De Odin-imker vertelt

Ook op bijen wordt in een kwakkelwinter een groter beroep gedaan op hun vitaliteit en herstelvermogen. Kunnen bijen ook verkouden worden? “Ik heb ze nog niet horen niezen”, vertelt Odin-imker Jos Willemsen. “Maar wel aan de diarree gezien. Ze moeten in de winter weken, soms maanden, hun ontlasting ophouden in de endeldarm. Deze kan dan zo uitrekken dat het gehele achterlijf erdoor gevuld wordt. Diarree, ook wel roer genoemd, komt af en toe voor in deze maanden. Soms een heel klein beetje, dan zie je een paar kleine spettertjes aan de buitenzijde, soms ernstiger, dan zie je veel poepstreepjes bij de vliegopening. Een paar mooie warme dagen en veel vers verzameld stuifmeel en nectar kan dan wonderen verrichten.”

Een paar weken of zelfs maanden vorst is voor bijen helemaal niet slecht en is geen enkel probleem. Honingbijen komen tot aan de poolcirkel voor waar het tot -40C kan zijn! “Het risico van een kwakkelwinter is onder andere dat de bijen al versleten zijn voordat het voorjaar echt begonnen is”, legt Jos uit. “Veel van de bijen die in het najaar geboren zijn, de zogenaamde winterbijen, sterven in de loop van de winter. Aan het einde van de winterperiode, in het voorjaar, moeten er echter nog wel voldoende bijen over zijn om hun opvolgers te kunnen helpen zich te ontwikkelen en geboren te worden. Een kwakkelwinter helpt hier niet echt bij. Op warme winterdagen gaan de bijen al vliegen, terwijl er nog weinig te halen valt. Dat kost veel energie.”

“Een andere risico van een kwakkelwinter is, dat de koningin op warme dagen eitjes zal gaan leggen, zodat er nieuwe bijen kunnen ontstaan”, vervolgt Jos. “Op de raten waarin net de eitjes zijn gelegd, in het zogenaamde broednest, moeten de bijen broeden en wel zo dat het er constant minstens 35 °C is. Dit doen ze door zichzelf op te warmen door te trillen. Daar hebben ze energie voor nodig en die krijgen ze uit de opgeslagen voedselreserves, de honing. Als de buitentemperatuur tijdens de broedperiode opeens weer flink daalt, hebben de bijen meer brandstof nodig en kan de voorraad te vroeg opraken. Ook kan het zo koud worden dat de broedbijen de broedtemperatuur niet meer kunnen handhaven. Dan sterven de kleine larfjes en poppen. Of de bijen verkleumen zelf, waardoor ze zich niet meer voldoende kunnen bewegen om, én hun broed warm te houden én naar het voedsel te lopen, het op te halen en te eten. Een ware doodsspagaat”, besluit Jos. “De bijen zullen het jonge broed niet verlaten en het dus blijven verwarmen totdat ze zelf sterven van de honger, zittend op het jonge broed. Een diep aangrijpend beeld wanneer je zo’n kast opent in het voorjaar.”

Nieuws uit de Odin Proeftuinen

Terwijl de bodem lag te rusten, hebben de deelnemers van het Odin Proeftuinen-project de winterperiode benut om plannen te maken voor het nieuwe teeltseizoen, om sponsors en andere geïnteresseerden te informeren over de voortgang van het project en om de bewaargroenten uit de Proeftuin bij GAOS van afgelopen seizoen op smaak en bewaarbaarheid te beoordelen. “In twee sessies hebben we rode en witte kolen, pompoenen en groene kolen op bewaarbaarheid en smaak beoordeeld”, vertelt Merle Koomans van Estafette Odin. “Vooral het proeven van alle koolrassen was best even doorbijten. Je proeft ze weliswaar gestoomd, maar wel puur. We beoordelen ze namelijk op zaken als structuur / mondgevoel, sterkte van het aroma, hoelang de nasmaak aanhoudt en of we iets zoets, zuurs of bitter proeven. Dus dan moet je niet afgeleid worden door andere ingrediënten”, legt Merle uit. “Als laatste geven we per ras met een cijfer aan hoe lekker we het vinden. Grappig genoeg zie je dat dit laatste cijfer heel persoonlijk is en erg samenhangt met de verwachting die je van de smaak hebt en de manier waarop je normaal gesproken deze groente zou bereiden. Ik probeer in mijn mond dan ook altijd een smaaksprongetje te maken naar een vertrouwd gerecht, bijvoorbeeld rode kool met appeltjes of mijn eigen pompoensoecept, en dan te beoordelen of het ras dat ik proef hierin goed tot zijn recht zou komen. Dat neem ik dan mee in mijn lekker-cijfer.”

Tijdens een van de winterbijeenkomsten heeft de projectgroep ook de gewassen voor het komende jaar vastgesteld. In de Proeftuin bij GAOS komen uien, knolselderij, spitskool en boerenkool. Bij De Groenen Hof in Esbeek worden herfstspinazie, bospeen en sperziebonen ingezaaid. En bij Lizelore Vos in Kraggenburg wordt een proefveld aangelegd met 10 tot 12 zomertarwerassen. “Ook gaan we het Odin Graancirkelproject weer opstarten”, vertelt Merle, “samen met Lizelore en biologische bakkerij Van der Westen. We zaaien opnieuw twee nieuwe tarwerassen op wat grotere schaal in. Een ras kwam afgelopen jaar positief uit het Graancirkel-project naar voren”, vervolgt Merle, “dus die zaaien we opnieuw. Dat is de populatie HS2-8 van de Duitse biodynamische tarweveredelaar Hartmut Spiess. Daarnaast kiezen we uit de andere kanshebbende nieuwe rassen uit het proefveld van afgelopen jaar nog een tweede ras. Onze klanten kunnen net als afgelopen jaar van elk ras een brood in de voorverkoop kopen en vervolgens gedurende het seizoen via facebook en nieuwsbrieven volgen hoe het met hun toekomstige brood gaat”, legt Merle uit. “We nodigen de deelnemers bovendien uit voor een excursie naar de boerderij van Lizelore en een bezoek aan bakkerij Van der Westen. Afgelopen herfst bezochten we de kleine Demeter-bakkerij van de bakker in Made, dit najaar zijn we welkom in de “grote” bakkerij in Waspik. Genoeg reden om mee te doen”, besluit Merle. Voor meer info: www.facebook.com/odingraancirkel

Een nieuwe lente...

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 teelt eigenschappen, opbrengst en smaak. Kijk voor meer info op www.estafette.org



Veredelaars gezocht

Column van Koos

Is het licht in het voorjaar werkelijk anders of kijken we zelf beter? De helderheid van het daglicht in de voorjaarsmaanden brengt wakkerheid. Een fris briesje van zee en Hollandse wolkenluchten doen de rest. We gaan opruimen en ontstoffen. Zaken die tijdens de wintermaanden in een verscholen hoekje lagen, worden aangepakt. Wat vergeten was, komt plots weer tevoorschijn. Soms verrassend. Ik had bijvoorbeeld geen idee meer waar we in de herfst al die bolletjes ook alweer in de tuin hadden aangeplant. Nou, dat wisten de bolletjes gelukkig zelf nog. Zo komt wat toen is gedaan en gewild in het voorjaar aan het licht. Niet alleen in de tuin, maar ook wanneer u de belastingaangifte doet of de jaarcijfers en -verslagen van organisaties en bedrijven leest.

En vervolgens maakt u weer nieuwe keuzes. Zoals veredelaars van groentes en granen. Helemaal verbonden met het beeld van het ideale type gewas dat ze zoeken, speuren ze dagelijks door de bedden met groenten en akkers met granen. Ze bekijken de groeiende gewassen en wikken en wegen. Met welke planten en variëteiten willen ze verder. Maar ook zij worden soms verrast, als ze plots getroffen worden door die ene plant of variant die zichzelf als een geschenk zomaar te midden van die bonte veelheid tevoorschijn heeft getoverd en het oog treft. Veredelaars kiezen niet alleen het gewas; het gewas spreekt en kiest hen. Uiteraard onder de juiste voorwaarden en omstandigheden en mits ze zich ervoor openstellen. Een belangrijke keuze vraagt een open houding en intuïtie om naast geur, smaak, kleur, vorm, robuustheid en andere praktische zaken te kunnen bepalen waarmee verder wordt geteeld en dus wat de komende jaren op ons bordje komt.

Stel uzelf eens voor als de vernieuwende consument. U loopt net als de veredelaar in het veld, maar nu langs de schappen in de winkel. U wikt en weegt. Op de groenteafdeling, bij het broodschap. Hoe zit het met onze eigen intuïtie en houding? Doen we boodschappen aan de hand van een lijstje, laten we ons zuiver leiden door de prijs of laat u zich ook aanspreken door bepaalde producten? Wordt u verrast en geïnspireerd door de bonte verscheidenheid en de rijke wereld van zoekende realisten/harde werkers achter al die mooie producten in het schap? De consument als veredelaar. U maakt uw selecties samen met andere biologische consumenten via de aankoop van producten en de keuze van het aankoopkanaal. En daarmee bepaalt u welke producten er de komende jaren op ons bordje zullen komen te liggen.

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



Net even anders deze lente

Het voorjaar. De tijd van nieuw leven. Vogels bouwen hun nestjes, lammetjes worden geboren, het graan komt boven op de akkers en de eerste radijsjes smaken naar meer. We willen naar buiten, genieten van de voorjaarszon en het nieuwe leven om ons heen, nieuwe dingen ontdekken. Wie weet inspireren de producten op deze pagina u om sommige dingen net even anders aan te vliegen...

Pure haverdrank



Het Italiaanse bedrijf Isola Bio maakt plantaardige dranken van met pure biologische grondstoffen van eigen bodem. Deze haverdrank is gemaakt met Italiaanse haver van de boerderij "La Goccia". Een verfrissende en natuurlijk zoete drank, zonder toegevoegde suikers. Ook ideaal als ontbijt met muesli of om te verwerken in smoothies, desserts en vegetarische gerechten.

Gepoft oergraan als ontbijt



Kamut is de voorvader van de harde tarwe. Het graan is rijk aan eiwitten en vezels en onderscheid zich door een uitzonderlijk hoog gehalte aan Selenium. Hoewel kamut gluten bevat, worden deze vaak beter verdragen dan de gluten uit tarwe. De Limapops Kamut zijn lekker als ontbijt met melk, yoghurt of een plantaardige drank, bijvoorbeeld de haverdrank van Isola Bio. De gepofte biologische kamutkorrels zijn gezoet met rijststroop.

Varieer met kasha



Kasha is geroosterde boekweit. De kasha van De Nieuwe Band komt uit Polen, waar een groep boeren zich verenigd heeft om op 400 hectare vanuit idealisme biologische land- en veeteelt te bedrijven. Op hun vitale bodem verbouwen ze onder andere boekweit en gierst. Kasha is een mineraalrijk zaad, dat als graan toepasbaar is in de keuken. Het heeft een nootachtige smaak en is bovendien gluten-vrij. Breng variatie in de keuken met bijvoorbeeld een risotto, tabouleh of nasi van kasha. Of maak een echte voorjaarssalade van kasha met asperges, aardbeien, radijs, rucola en verse kruiden.



Maak je favoriete speltpizza

De spelt-pizzabodems van La Bio Idea worden gebakken in de Italiaanse provincie Piemonte volgens plaatselijk recept. Met de pizzabodems maak je gemakkelijk je eigen lievelingspizza: bestrijk de bodem met wat olijfolie en maak een basis van tomatensaus of pesto. Kies naar eigen smaak een topping van groente, vis, vlees of fruit. Rasp er kaas overheen en bestrooi met wat peper en oregano. Nog 10 minuutjes in de oven en genieten maar!

Franse wijnen uit Languedoc



De heerlijke wijnen van La Marouette worden gemaakt door de Fransman Jacques Frelin. De Zuid-Franse regio Languedoc is zeer geschikt voor biologische wijnbouw. Mede door de warme en droge zomers krijgen ziektes minder kans om zich te ontwikkelen en kunnen de druiven optimaal rijpen. Dankzij ruim drie decennia ervaring en zijn langdurige samenwerking met wijnboeren uit de regio is het voor Jacques mogelijk om wijnen van uitstekende kwaliteit te produceren. Proef bijvoorbeeld de karakteristieke Sauvignon Blanc, de aromatische Grenache of ga voor de rode wijn zonder sulfiet.

Kleurrijk voorjaar

De plakkaatverf van het Stockmar zit in een ouderwets mooi blik. De opaque verf bestaat uit twaalf kleuren die zijn samengesteld volgens de kleurenleer van Goethe, met een tube wit en een fijne kwast. De kwaliteitsverf is op natuurlijke basis gekleurd met onder andere bietensap en kurkuma.



Biobim kindervoeding

Puur en lekker voedzaam

Vanaf de geboorte maken baby's een enorme ontwikkeling door. Niet alleen fysiek in bijvoorbeeld lengte en gewicht, maar ook mentaal en sociaal verandert er veel. Het is dan ook niet zo gek dat de spijsvertering van jonge kinderen erg gevoelig is: ze hebben heel wat nieuwigheden te verwerken. Natuurlijke voeding, optimaal afgestemd op de levensfase van kinderen is daarom van groot belang.

Al sinds 1982 sluit Biobim hierop aan met een uitgebalanceerd assortiment biologische en biodynamische kindervoeding, afgestemd op de voedingsbehoefte van het kindje. Van zuigelingenvoeding en papjes tot tussendoortjes en groente- en fruitpapjes. Allemaal geproduceerd met veel kennis en ervaring, liefde voor kinderen en respect voor de natuur. De ingrediënten zijn altijd 100% biologisch en van de groente- en fruitpapjes zelfs biodynamisch van kwaliteit.



Oerpapje

Het Biobim Speltpapje is een krachtige babypap met het 'oergraan' spelt, zonder andere toevoegingen. Terwijl tarwe in de afgelopen eeuwen steeds verder werd gecultiveerd om aan de wensen van de massa te voldoen, bleef spelt tot nu toe onaangestast onder deze ontwikkelingen. Spelt behield daarom tot de dag van vandaag haar oorspronkelijke vorm, voedingswaarde en oersmaak. Maak een krachtig bordje pap of stevige flesvoeding voor baby's en peuters vanaf 6 maanden. Meer weten over Biobim? www.biobim.com





Ingrediënten (4pers.)

- 1 kop speltvlokken
- 1 kop boekweïtvlokken
- 1 kop roggevlokken
- 1 kop havervlokken
- 1 kop kokosvlokken
- 50 g zonnepitten
- 50 g hazelnoten
- 50 g walnoten
- 50 g amandelen
- 50 g abrikozen in stukjes
- 2 tl kaneel
- scheutje sinaasappelsap
- 4 el kokosolie (gesmolten)
- 4 el ahornsiroop of agavesiroop
- 1 bakje aardbeien
- 500 g kwark, yoghurt of soya-yoghurt of wat je maar lekker lijkt.

Bereiding

Schep alles voor de granola, dus behalve de abrikozen (en de aardbeien en kwark natuurlijk), in een schaal en meng heel goed door elkaar. Verdeel het in één laag over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster op 180 °C lichtbruin, dat duurt een kwartiertje (bij mij, maar houd het goed in de gaten) schep af en toe om. Laat afkoelen en meng de abrikozen erdoor. Doe in een mooie glazen pot. Schep wat granola in 4 mooie glaasjes. Schep er wat yoghurt op, een laagje granola, daarop wat plakjes aardbei en nog weer wat yoghurt. Top af met aardbei en een schepje granola. De resterende granola kun je lang bewaren in een dichte voorraadpot.

*Ontbijttrifle
met aardbeien
en homemade granola*