

Odin

herfst

Vrije grond voor
Urtica De Vijfprong

Hoe is het met
de dieren?

Het rijk van
de paddenstoel

biologische foodcoop

Odin

Anti-herfstdepressiva

Misschien komt het omdat ik in de herfst geboren ben, maar ik heb nooit last van een herfstdip. Als de dagen korter worden, moet ik natuurlijk ook even schakelen. Vooral omdat het leven zich steeds meer naar binnen verplaatst. Maar ach, de herfst zit altijd ook weer vol mooie kleuren, nieuwe oogsten en inspirerende activiteiten. Deze herfst zijn er oogstfeesten in biowinkels, vieren we op 23 september Organic Action Day, organiseren we Demeter-weken om de biodynamische landbouw in het herfstzonnetje te zetten, trapt Zutphen af als eerste Biostad, serveren we een diner met zaadvaste groenten op onze boerderij De Beersche Hoeve en is er een campagne om meer landbouwgrond vrij te kopen voor biodynamische zorgboerderij Urtica de Vijfsprong.

Genoeg om naar uit te kijken dus. In dit Herfstmagazine gaan we dan ook niet de dip in, maar de diepte. Over hoe belangrijk het is om landbouwgrond uit de cirkel van kopen en verkopen te halen. Zoals Severijn Velmans, directeur van BD Grondbeheer zegt: "Vrije grond brengt eeuwigdurend gezonde voeding, dierenwelzijn en biodiversiteit voort. Een beter rendement kun je niet krijgen."

Verder hebben wij in ons aanbod relatief veel plantaardige eiwitten. Maar als je dan dierlijke eiwitten eet, is het belangrijk om de juiste te eten. Daarom spreken we onze leveranciers van boter, kaas, eieren en vlees over hoe zij kijken naar het zorgvuldig houden van dieren. Zodat jij weet waar je voor kiest. Voor de balans duiken we in de wondere wereld van eetbare paddenstoelen. En vertelt natuurvoedingskundige en -kok Katrien van Eerden hoe je met je eten kunt meebewegen met de seizoenen. Zij vat meteen de rode draad van dit magazine samen: "Door voor jezelf te zorgen, zorg je ook voor de natuur. En de natuur zorgt op haar beurt voor jou."

Merle Koomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin



"Elke soort heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing"

14



herfst

2025



10

4 Nieuws

“Ik zet me graag in voor dierenwelzijn”

6 Hoe is het met de dieren? Dierenwelzijn bij Odin

10 Koken met Odin

14 Het rijk van de paddestoelen

“Je eet eigenlijk zonlicht”

18 Vrije grond voor Urtica de Vijfsprong

20 Geen herfst dip met gelukseten

22 De mooiste producten



20

Nieuws

Oogstfeestweken & Demeterweken

Van 15 t/m 28 september vinden de oogstfeestweken plaats bij Odin. We vieren de overvloed aan voedsel die van het land komt met feestelijk aangeklede winkels en extra veel mooie aanbiedingen op groente en fruit. Daarna is het nog niet uit met de pret, want van 29 september t/m 12 oktober zijn er ook weer de Demeterweken. In alle biospeciaalzaken staan biodynamische producten dan in het zonnetje! Wil je weten waar Demeter ook alweer voor staat? Lees het op de achterpagina.

4 en 5 oktober: *gifvrij, bij blij!*

In het eerste weekend van oktober is het Nationaal Bloembollenweekend. We vieren dan in heel Nederland de start van het bloembollenplantseizoen. Meer biologische bloembollen betekent meer gifvrije bloemen in het voorjaar en dus meer voedsel voor bijen en hommels. En dat is hard nodig! Bij Odin verkopen we bloembollen van Ecobulbs. Plant ze in je tuin en draag zo ook je steentje bij aan een gezondere leefomgeving voor onze zoemende vriendjes!

Maak grond vrij voor *Urtica de Vijfsprong*

Biodynamische zorgboerderij Urtica de Vijfsprong in Vorden is 40 jaar! Hun toekomstdroom? Nog meer impact maken met wat ze al doen: meer vitale voeding, meer biodiversiteit, meer plek voor mensen. Hiervoor is ook meer grond nodig. Dankzij vele donaties hebben ze al 20 hectare landbouwgrond vrijgemaakt en ondergebracht bij BD Grondbeheer. BD Grondbeheer heeft recent extra hectares aangekocht met een lening. Het gaat om 5 hectare, die prachtig aansluiten op bestaande percelen. De extra grond gaan ze vrijmaken (de lening aflossen) en veiligstellen voor toekomstige generaties. Doe je mee? *Lees meer op p. 18.*



Meer informatie



Wil je meer weten over één van deze onderwerpen?
Op Odin.nl/nieuws vind je alles terug en kun je lekker verder lezen!

Odin & de eiwittransitie

Nederlanders halen zo'n 40% van hun eiwitten uit plantaardig voedsel en de rest uit dierlijke bronnen. De overheid heeft als doel dat het aandeel plantaardige eiwitten in 2030 minimaal 50% is. Actiegroep Wakker Dier wil dan zelfs dat minimaal 60% van de verkochte eiwitten plantaardig is. Vanwege de milieubelasting van de productie van dierlijke eiwitten en vanuit het oogpunt van dierenwelzijn steunt Odin deze zogenoemde 'eiwittransitie'. Met hulp van de gevalideerde Eiweet-methode, waar veel supermarkten gebruik van maken, hebben we berekend dat bij ons de verhouding 67,1% plantaardig en 32,9% dierlijk. Ruim boven alle doelen en de beste van alle supermarkten!



Verder lezen?

Aftrap Biostad Zutphen, met kookworkshop Odin

Zutphen heeft een mooie ambitie: de eerste Biostad van Nederland worden! Tijdens de landelijke 'Week van Ons Eten' (4 t/m 11 oktober 2025), wordt een heel publieks- en netwerkprogramma gepresenteerd met veel activiteiten. Odin doet ook mee. We nodigen jou uit om zelf de handen uit de mouwen te steken tijdens een bijzondere kookworkshop op 5 oktober en 2 november, onder leiding van chef en natuurvoedingsdeskundige Katrien van der Eerden (zie ook p. 18). Samen gaan we koken, proeven en in gesprek over een duurzamere, biologische toekomst voor Zutphen. En we horen meer over de natuurvoedingsleer. De workshop vindt plaats op de sfeervolle locatie Het Dagelijks Bestaan in Zutphen.



Meer info

Prijswinnende olýfolie

De olijfolie van Epikouros won de 1e prijs in de Amsterdam Olive Oil Competition. Probeer hem zelf!



Hoe is het met *de dieren*?

Dierenwelzijn bij Odin

Dierenwelzijn in de landbouw is voor Odin erg belangrijk. Daarom ondertekenden we het manifest Diervriendelijke Veehouderij van Dier & Recht, steunen wij Caring Farmers en hun dierenwelzijnsinitiatieven en de TAPP Coalitie, die door beprijzing plantaardige eiwitten goedkoper wil maken en dierlijke duurder. Van alle supermarkten verkopen wij verhoudingsgewijs het minste dierlijke producten (zie p. 5). Maar hoe zit het met de dierlijke producten die we wel verkopen? Door Mari den Hartog en Stefan Vink

Odin-Category Manager Elias Jeremiassen: "Bij Odin streven we naar een gezonde biodynamische kringlooplandbouw. Dat kan alleen maar met gezonde dieren die zich goed voelen. Kan een boer zijn eigen koeien opfokken en doet hij dat zo natuurlijk mogelijk? Kunnen we dieren zoveel mogelijk een 'dubbel doel' geven, zodat ze zowel eieren of zuivel leveren, maar daarnaast ook vlees, zodat er niet speciaal daarvoor dieren gehouden hoeven worden? Daarnaast moeten dieren het zo goed mogelijk hebben. Koeien die hun horens mogen houden en naar buiten kunnen. En die daar als het warm is een schaduwplek hebben. Grasgevoerd en met een ruime stal. Kalfjes die zo lang mogelijk bij de moeder blijven. Niet alle boeren die aan ons leveren werken zo, maar ik ben voortdurend in gesprek met hen en verwijs ze bijvoorbeeld naar koploperboeren. Ik bezoek ook slachterijen. Het is belangrijk dat ook daar de omstandigheden zo goed mogelijk zijn. Dierenwelzijn is superbelangrijk voor Odin en ik zet me daar graag voor in."

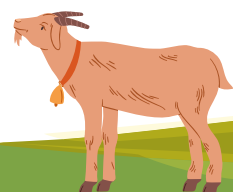
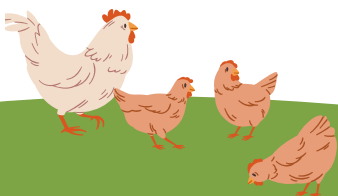


Biologisch kippenvlees van Huis ter Mee

Joris Kemper van KemperKip

KemperKip levert kippenvlees onder de merknaam Huis ter Mee. "Bij KemperKip staat dierenwelzijn vanaf de allereerste levensfase centraal," vertelt Joris Kemper. "Onze aanpak is geworteld in ambachtelijke tradities, maar altijd in lijn met moderne biologische standaarden. Van het moment dat de kip geboren wordt tot aan de distributie, blijft zorg voor het dier de rode draad."

"Onze eendagskuikens worden geboren in een biologische broederij. Daarbij gebruiken we alleen eieren van biologische moederdieren. Het transport naar de pluimveehouders doen we zelf, met speciaal opgeleide medewerkers. Doordat we de hele keten in eigen hand hebben, kunnen we maximale kwaliteit en diervriendelijkheid garanderen."



Tijdens de opfokfase nemen we bewust meer tijd. “Onze biologische kippen groeien bijna twee keer zo langzaam als niet-biologische kippen,” zegt Joris. “Dat draagt niet alleen bij aan steviger en smaakvoller vlees, maar ook aan een diervriendelijke leefwijze. Het voer dat ze krijgen is volledig biologisch en plantaardig, en bevat geen dierlijke toevoegingen, preventieve antibiotica of krachtvoer. Minstens 65 procent bestaat uit biologische granen.”

Ook de leefomgeving is volgens hem van groot belang. “De hokken die we in eigen beheer hebben, beschikken over vloerverwarming, zodat de temperatuur altijd optimaal is voor de kippen. Daarnaast zijn de verblijven ruim en luchtig, met strooisel en natuurlijk daglicht. Onze kippen hebben vrije uitloop, waardoor ze overdag kunnen rondscharrelen, hun eigen ritme volgen en een natuurlijk dag- en nachtritme hebben.”

“We besteden veel aandacht aan het proces van het slachten. Onze kippen worden met veel precisie en zorg grotendeels handmatig versneden en verwerkt. Daarna koelen we het vlees met droge lucht. Deze methode zorgt ervoor dat de kwaliteit optimaal blijft, en dat proef je terug in de smaak en de textuur.” KemperKip waarborgt daarbij volledige traceerbaarheid van het vlees. “Wij werken met de Boercode: een combinatie van het boernummer en het koppelvolumnummer. Daarmee is elk product volledig traceerbaar van boer tot consument. Zo blijft de herkomst altijd transparant.”

Biologische en biodynamische kaas van Bastiaansen

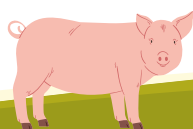
Marja Bastiaansen

“Al decennia zijn wij een vertrouwd gezicht in de wereld van biologische kaas” vertelt Marja Bastiaansen. Als dochter van oprichter Jan heeft ze het familiebedrijf zien uitgroeien tot hét biologische kaasmerk in de winkels. “Al bijna 25 jaar zet ik me met passie in voor de kaasmakerij. Ons assortiment is breed: specialiteiten als blauwader en gewassen korstkazen, Goudse kazen van jong tot oud en een aantal daarvan is zelfs Demeter-gecertificeerd.”



Van de in totaal 55 biologische boeren die melk leveren aan Rouveen Kaasspecialiteiten voor de Bastiaansen kaas, werken er vijf biodynamisch. “De Demeter-richtlijnen zijn strenger dan de reguliere biologische richtlijnen. Ze zorgen ervoor dat dieren zoveel mogelijk hun natuurlijk gedrag kunnen vertonen. Koeien zijn om te beginnen zoveel mogelijk buiten. Ze eten voornamelijk gras en kruiden uit de weide én ze hebben hoorns. Koeien zijn echte kuddedieren met een duidelijke rangorde. Dat brengt ook uitdagingen met zich mee. “Het is complex om moeder en kalf direct samen in de kudde te laten leven na de geboorte, mede door het kudde gedrag, maar ook door de inrichting van de stallen in Nederland.”

Ook transparantie staat bij Bastiaansen hoog in het vaandel. “De weg die de kaas aflegt is bij ons volledig inzichtelijk. Jaarlijkse audits bij de boeren en strenge controles waarborgen de kwaliteit. En voor elk nieuw product geldt een zorgvuldig toelatingsproces. Bovendien is iedere kaas voorzien van een uniek kaasmerk, waardoor de herkomst en de productiestroom altijd te traceren zijn.”





Biologisch varkensvlees van Naturverbund (DE)

Bruno Joebkes

“Onze varkens komen van 8 kleine biologische bedrijven die maximaal 100 kilometer bij ons vandaan zitten. Dit maakt dat de varkenshouders hun dieren zelf 's avonds of 's morgensvroeg kunnen brengen. Vooral in de zomer wanneer het heet is, is dat belangrijk. Ons varkensvlees heeft het maximum van 3 sterren in de Duitse variant van jullie Beter Leven-keurmerk. Dit betekent bijvoorbeeld dat de varkens veel leefruimte hebben, dat hun slaap- en voedingsruimtes gescheiden zijn en dat ze op droog stro slapen. Ze moeten verse lucht van buiten kunnen krijgen en ook zelf naar buiten kunnen en verschillende omgevingen ervaren. Staarten afknippen is verboden bij biologisch. Het is ook niet nodig in de biologische varkenshouderij, want daar ervaren ze niet de stress en verveling die ertoe leidt dat ze in elkaars staarten bijten.”

“Wij doden dieren door elektrische verdoving en niet door gasverdoving. Elektrische verdoving werkt binnen 1 seconde. Alle grote slachthuizen verdoven met gas, wat tot 15 seconden duurt voor het werkt. En wanneer wij van verschillende varkenshouders tegelijk varkens krijgen, mengen we die groepen niet, want samenbrengen geeft stress.”

“In de ochtend beginnen we met slachten. We openen de stal waardoor ze wakker worden, maar we doen geen licht aan. De persoon die de varkens uit de stal haalt moet weten hoe varkens zich bewegen en leidt ze stil en rustig een voor een naar de ruimte waar ze verdoofd worden. Daarna worden ze snel gedood en geslacht. We gebruiken een nieuwe techniek die op basis van lichaamswarmte meet of de dieren ook daadwerkelijk verdoofd en dood zijn.”

“De persoon in de stal en de verdover mogen ook niet gestressed zijn. Daarom mogen ze dit maar 1½ tot 2 uur per dag doen en maximaal 3 keer per week. Zo kunnen ze dit werk gefocused en rustig doen.”

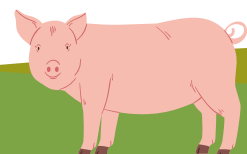
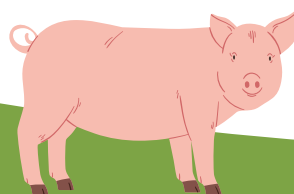
Biodynamisch rundvlees van Odin

Jeroen Konijn (boerderij Natuurlijk Genoegen)

“Wij hebben Blaarkoppen, die zijn goed in te zetten als dubbeldoelkoeien. Dat wil zeggen dat ze geschikt zijn voor zowel het vlees als de melk. Hierdoor hoeven er minder dieren speciaal voor de melk of het vlees gehouden worden. Ze staan in principe dag en nacht buiten, behalve wanneer ze gemolken worden en in de winter, dan zijn ze in onze vrijloopstal. 's Zomers lopen ze buiten in de kruidrijke weiden en in de winter liggen ze op een heerlijk bed van houtsnippers in de stal en de jonge koeien op een bed van stro.”



“De graslanden zijn ingezaaid met verschillende grassoorten en kruiden. Dat zorgt voor een gevarieerde botanische samenstelling en is gezonder voor melkvee. In de winter eten ze hooi uit onze eigen hooidroogschuur. Dit vinden ze heerlijk. De koeien eten alleen gras, aangevuld met een beperkte hoeveelheid brok.”



“Bij biodynamische kalfjes worden de horens niet weggebrand. Horens horen bij koeien! Het betekent wel dat we de koeien in de stal meer ruimte moeten geven, want anders beschadigen ze elkaar met hun horens. Maar we passen liever de stal aan op de dieren dan andersom.”

“Onze kalfjes komen van onze eigen koeien en stieren. Dat gaat op de natuurlijke manier, niet door kunstmatige inseminatie. Kalfjes blijven 10 dagen bij de moeder; om ze langer bij de moeder te laten kost ons nu nog teveel aanpassingen. Koeien met kalveren komen bijvoorbeeld moeilijk de melkstal in. Daarnaast zouden de kalveren alle moedermelk opdrinken. Blaarkoppen hebben al een wat lagere melkproductie, dus dan zou er te weinig melk overblijven voor de productie. Nu krijgen de kalfjes de eerste 3 maanden een afgemeten hoeveelheid melk uit een speenemmer, aangevuld met hooi en brokjes. En daar worden ze prima en gezond op groot. We houden alle koekalfjes op ons eigen bedrijf.”

“Dierenwelzijn is belangrijk voor ons. Ben je goed voor de dieren, dan zijn de dieren goed voor jou.”

Biologische eieren van Odin

Johan Slager (gemengde zorgboerderij 't Paradijs)

“Wij hebben robuuste bruine kippen, die aan het eind van hun leven ook geschikt zijn als vleeskip. Ook worden de broertjes van de leghennen in de toekomst niet op dag één gedood, maar kunnen ze opgroeien tot vleeshanen. Hierdoor hoeven er minder kippen speciaal voor het vlees te worden gefokt. In onze stal liggen pikstenen en balen luzerne voor de kippen, waar ze lekker in kunnen pikken en waar ze graag mee scharrelen. Ze kunnen ook binnen en buiten zandbaden nemen.”

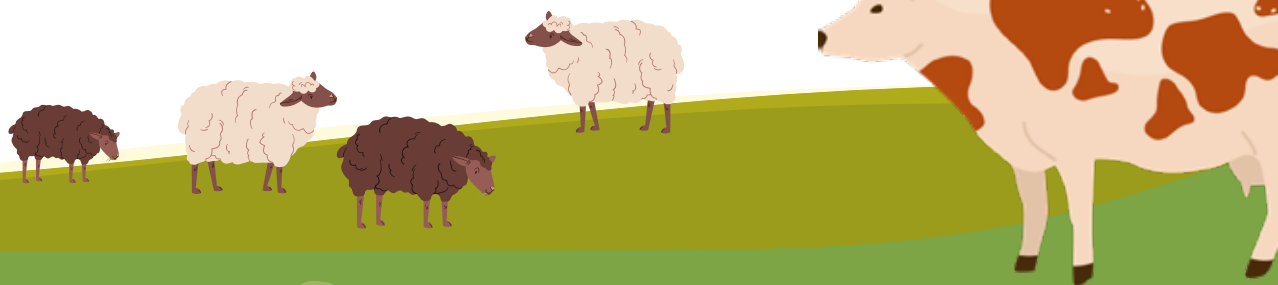


“Buiten hebben de kippen een flinke uitloop met struiken en walnotenbomen waar ze in kunnen zitten en kunnen schuilen. Ook is er een droge sloot waar ze graag in scharrelen. Verder hebben we hanen bij de kippen. Je merkt dat dit verschil maakt voor de kippen: hanen houden in de gaten of er roofvogels zijn. De hanen gaan altijd als eersten naar buiten om te kijken of de kust veilig is. Ze maken dan een speciaal geluid zodat de kippen weten dat ze naar buiten kunnen. En wanneer er wel roofvogels zijn geven ze een waarschuwingsgeluid zodat de kippen zich kunnen verstoppen. Je merkt dat de aanwezigheid van de hanen de kippen rust geeft.”

“Naast de kippen hebben we ook andere dieren op de boerderij, zoals koeien, varkens, paarden en zelfs cavia's. Die laatsten hebben vooral een sociale functie voor de deelnemers op onze zorgboerderij. Meerdere keren per dag worden alle dieren gecheckt door betrokken deelnemers. Alle dieren krijgen veel aandacht en de dieren die dat op prijs stellen kunnen ook geknuffeld worden. Bij alle dieren wordt heel goed gekeken naar hun welzijn.”



Meer weten over
't Paradijs?





Herfst
op je bord!

Gierstontbijt met gebakken peren en amandelcrunch

4 porties · Bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

40 g poedersuiker
40 g amandelschaafsel
2 peren, in 2 helften, klokhuizen verwijderd
1 el ahornsiroop
1 tl kaneelpoeder
Evt. geroosterde boekweit, hennepzaad, notenpasta, amandelroom of yoghurt
100 g gierstvlokken
2 tl chiazaad
1 kaneelstokje
700 ml ongezoete amandelmelk (of een andere plantaardige drank)
1 anijsster
2 kardemompeulen, zaadjes gevijzeld
1 snufje zeezout
2 el rijststroop

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Mix de poedersuiker met 2 el water en het amandelschaafsel. Schep het amandelmengsel op de helft van een met bakpapier beklede bakplaat. Leg de halve peren ernaast. Kwast de peerhelften goed in met ahornsiroop, bestrooi ze met kaneelpoeder en zet de bakplaat 10 minuten in de oven. Laat afkoelen.
2. Breng de gierstvlokken, het chiazaad, het kaneelstokje, de amandelmelk, anijs, en de kardemom, met een snufje zout al roerend aan de kook. Laat circa 2 minuten op middelhoog vuur pruttelen. Blijf roeren voor een extra romig resultaat. Zoet met rijststroop of een ander zoetmiddel naar smaak. Haal de anijs en het kaneelstokje uit de pap voor het serveren.
3. Breek de amandelcrunch in grove stukken. Schep de gierstpap in kommen en zet er een halve peer rechtop in. Bestrooi met de amandelcrunch.
4. Lekker met nog een schepje kokosyoghurt of amandelroom.

Gierstvlokken zijn glutenvrij en kunnen gebruikt worden voor het maken van pap, maar ook in yoghurt, melk, taarten of koekjes. De gierstvlokken van De Halm hebben een nootachtige smaak en zijn rijk aan vezels, wat goed is voor de darmen.

Noedelsoep met oesterzwam

4 porties · Bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

4 eieren	200 g groene kool
1 el crispy chili oil	1 tl 5-spice specerijenmengsel
300 gr oesterzwammen	1 stukje verse gember van 3 cm
1 el maïzena	2 tl miso
1 tl kerriepoeder	2 el tomatenpuree
200 ml frituurolie	2 el zoete ketjap
500 gr bruine rijstnoedels	1 liter groentebouillon van poeder of tablet
1 ui	Evt. fijngehakte selderij en gefrituurde uitjes
2 teentjes knoflook	
1 el olie	
1 (gele) paprika	



Bereiding

1. Kook de eieren 6 minuten. Pel ze en rol ze door wat crispy chili oil. Zet even opzij.
2. Scheur de oesterzwammen in dunne reepjes. Meng de maïzena met het kerriepoeder en haal de oesterzwammen erdoor.
3. Verhit de olie in een pannetje met een dikke bodem en bak de oesterzwammen in 5 minuten krokant. Laat even uitlekken op keukenpapier.
4. Kook de noedels gaar volgens de gebruiksaanwijzing.
5. Snij ui en knoflook fijn en fruit glazig in olie. Snij ook paprika en groene kool en bak even mee. Strooi er 5-spice poeder over en rasp de gember erbij. Bak even mee. Roer miso, tomatenpuree en ketjap erdoor en blus af met bouillon.
6. Schep bouillon met groente in kommen. Roer de noedels erdoor. Halveer de eitjes en leg op de noedels. Schep de oesterzwammen erop. Bestrooi met selderij en gefrituurde uitjes. Serveer met zoetzure komkommer, crispy chili oil en kroepoek.

Aardappelgalette met brie en honing

4-6 porties · Bereidingstijd 1 uur

Ingrediënten voor het deeg

275 g volkoren speltmeel	2 el verse of 1 el gedroogde oregano
50 g boekweitmeel	50 ml water
1½ tl zout	
125 g boter	

Ingrediënten voor de vulling

400 g aardappelen, gekookt in de schil, afgekoeld	1 minibrie geit (150 g, Bastiaansen)
2 el crème fraîche	zout en peper
½ tl nootmuskaat	50 g boter
1 el tijmblaadjes	2 rode uien, in ringen
2 gehakte knoflooktenen	(tijm-) honing, naar smaak



Bereiding

1. Meng de ingrediënten voor het deeg door elkaar, dat kan met de hand of met een keukenmachine. Leg het tot gebruik afgedekt in de koelkast.
2. Verwarm de oven voor op 200°C.
3. Snij de aardappel in 2 mm dikke plakjes. Meng de plakjes met de crème fraîche, nootmuskaat, knoflook, tijm en wat zout naar smaak. Laat 10 minuten intrekken.
4. Rol het deeg op een ingevet en met bakpapier beklede bakplaat heel dun uit tot een grote cirkel.
5. Verdeel de aardappelplakjes er dakpansgewijs over. Leg er plakjes brie op. Maal er lekker veel peper over.
6. Bak in het midden van de hete oven in 45 minuten goudbruin en krokant.
7. Bak de uien in de boter goudbruin. Haal de galette uit de oven, leg de uien erop en drizzle er wat (tijm-) honing over. Eet er een groene salade bij.

Paté van linzen, noten en paddenstoelen

Ca 400 g paté · Bereidingstijd 15 minuten
+ 1 uur wachttijd

Ingrediënten

150 g rode linzen
450 ml groentebouillon van poeder of tablet
100 g cashewnoten
400 g gemengde paddenstoelen
1 rode ui
2 teentjes knoflook
1 el olijfolie
3 takjes verse tijm
45 g walnoten
2 el tamari
1 el balsamico azijn
3 medjouldadels
peper en zout naar smaak

Bereiding

1. Kook de linzen gaar in de bouillon. Laat die goed afkoelen (of kook ze de dag ervoor. Of, nóg makkelijker: een blik gare linzen gebruiken.)
2. Week de cashewnoten minimaal 1 uur in heet water.
3. Snij of scheur in de tussentijd de paddenstoelen in plakjes en snij de rode ui en knoflook fijn. Zet een pan op het vuur en voeg een beetje olie toe. Bak de rode ui, knoflook en de paddenstoelen met de verse tijm tot ze goed bruin en gaar zijn.
4. Doe de gebakken paddenstoelen, ui en knoflook in een kom en voeg de geweekte cashewnoten, linzen, walnoten, tamari, zout, peper en de dadels toe. Pureer alles met een staafmixer tot een romige paté. Proef of de smaak goed is, voeg anders nog wat peper en zout toe.

Tip: smelt nog 150g (vegan-) margarine voor het decoratieve laagje met salie- of laurierblaadjes en peperkorrels of stukjes walnoot. Laat daarvoor de paté echt goed koud worden en schenk dan de gesmolten boter erop. Steek of leg de blaadjes of peperkorrels in de boter en laat weer in de koelkast uitharden.

Lekker met pruimencompote of kweepeergelei. Voor het recept van de pruimencompote met chia kijk je op onze website.



[Odin.nl/recepten](https://odin.nl/recepten)



De rijke wereld van *paddenstoelen*



Tegenwoordig kun je het hele jaar door van paddenstoelen genieten. Toch is de herfst natuurlijk het echte seizoen voor de paddenstoel. Bij Odin vind je een verrassend assortiment: van shiitake en beukenzwam tot cantharellen, eryngii (koningsoesterzwam) en de glanzende oranje nameco. Deze bijzondere zwammen zijn niet alleen smaakvol en voedzaam, maar ook fascinerend om te telen. Ik ging op bezoek bij Geert-Peter, oprichter van Paddestoelenrijk, een biologisch en CO₂-neutraal paddenstoelenparadijs dat al jaren aan Odin levert. Door Yvet Dikken

Paddestoelenrijk is inmiddels een begrip in de culinaire wereld, ook ver buiten Nederland. Ze leveren aan restaurants, speciaalzaken én al zo'n 15 jaar aan Odin. Hier vind je geen witte champignons, maar soorten met namen als mai-take, nameco en eryngii. Sommige soorten worden al eeuwen in de Chinese en Japanse keuken gebruikt, waar ze bekend staan om hun smaak én medicinale werking.

De kunst van paddenstoelen groeien

"Wat ik zo mooi vind aan paddenstoelen? De manier waarop ze groeien, je begint met mycelium wat een netwerk van schimmeldraden vormt. Normaal zit mycelium gewoon in de grond of in een boomstronk. Bij Paddestoelenrijk gebruiken we hier speciaal substraat voor, een baal met een mengsel van houtzaagsel, stro en tarwezemelen, waar mycelium in is geplaatst. Het mycelium moet je daarna prikkelen om paddenstoelen te vormen. Dat doe je door de herfst na te bootsen. Een verandering in temperatuur, vochtigheid en licht is nodig om de schimmel 'wakker te schudden'. Pas dan denkt hij: 'ik moet me voortplanten' en dan komen de paddenstoelen."

"Elke soort heeft daarbij zijn eigen gebruiksaanwijzing. Shiitake is bijvoorbeeld langzaam in het groeien van schimmel, dat duurt wel 25 weken. Maar zodra het moment daar is, kun je binnen een week al oogsten. Wat voor alle

paddenstoelen met de hand gebeurt! Andere soorten, zoals beukenzwam of eryngii, hebben weer een heel ander ritme. Je kan het vergelijken met tomaten, aubergines en paprika's telen: alles vraagt net wat anders."

CO₂-neutrale teelt zonder bestrijdingsmiddelen

"Bij Paddestoelenrijk kiezen we bewust voor biologische teelt, omdat we willen bijdragen aan een gezonde, leefbare wereld. We streven ernaar om geen vervuilende factor te zijn voor onze omgeving, maar juist in harmonie met de natuur te produceren. Onze paddenstoelen worden binnen gekweekt, volledig zonder bestrijdingsmiddelen. Wat overblijft, de gebruikte substraten, krijgt een tweede leven. Deze balen worden ondergeploegd in landbouwgrond, waarbij het mycelium zorgt voor een vruchtbare bodem. Het brengt een rijke hoeveelheid organisch materiaal terug in de grond, verbetert de bodemstructuur en verhoogt het vermogen om vocht vast te houden. Zo sluiten we de kringloop zoveel mogelijk. Ook qua energie zijn we bewust bezig: we werken volledig CO₂-neutraal, zonder gas, wekken onze stroom op met zonnepanelen en zijn bezig met de installatie van een batterij om deze energie op te slaan. Rondom onze kwekerij is ruimte voor biodiversiteit: vijvers met zwanen, spechten in de bomen en egeltjes in het gras." →



Over Geert-Peter

Geert-Peters fascinatie voor paddenstoelen begon al vroeg. "Als kind van tien liep ik al rond bij de champignonkwekerij van mijn ooms." In 1986 startte Geert-Peter zelf een champignonkwekerij, samen met zijn vrouw Jolanda. Maar in 2003 besloten zij het over een andere boeg te gooien. "Champignonteelt werd grootschalig en we hadden geen zin om mee te gaan in die industriële stroom. We kozen voor biologisch, kleinschalig en bijzonder: het telen van exotische paddenstoelen."

Voedzaam en veelzijdig

Paddenstoelen zijn veelzijdig, culinair én qua inhoudsstoffen. Ze bevatten vezels, eiwitten, vitamine D en zijn koolhydraatarm. “En,” lacht Geert-Peter, “je kunt er veel meer mee dan je denkt. Maak er pulled ‘pork’ van met de eryngii, tempura van shiitake, of gooi een pom pom blanc gemarineerd op de barbecue. Ze hebben een vleesachtige structuur en een diepe smaak. Voor mij zijn ze een perfecte vleesvervanger, niet qua voedingsstoffen, maar qua beleving.”

In de afgelopen jaren is de vraag naar paddenstoelen gestegen. “Vroeger kende men vooral de oesterzwam en shiitake. Nu beginnen de exotischere paddenstoelen zoals eryngii en nameco ook populairder te worden.” Toch blijft er een zekere drempel. “Veel mensen zijn opgegroeid met het idee ‘laat paddenstoelen in het bos staan, want ze zijn giftig’. Die aversie zit diep. Je moet mensen echt overhalen. Maar als ze eenmaal geproefd hebben, dan willen ze niets anders meer.”



Wist je dat

- **Je geen paddenstoel kweekt, maar een schimmel?**
Dit is het ondergrondse netwerk van schimmeldraden die pas paddenstoelen gaat vormen als je de juiste omstandigheden creëert.
- **Niet alle paddenstoelen houden van warmte.**
Er zijn soorten die al bij 1°C groeien en andere die juist tropische temperaturen aankunnen tot 35°C.
- **Nederland meer dan 4200 soorten wilde paddenstoelen kent?**
Maar slechts een klein deel daarvan is eetbaar! Wil je toch wilde paddenstoelen eten? Ga dan op pad met een expert.
- **Paddenstoelenpoeder populair is als supplement?**
In paddenstoelensupplementen zitten verschillende voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen, antioxidanten en zelfs aminozuren en vetzuren.

“Wat ik zo mooi vind,
is de manier waarop
ze groeien”





Vrije grond voor
Urtica de Vijfsprong

Net als Odin is biodynamische boerderij Urtica de Vijfsprong geen particulier eigendom. De boerderij is een stichting en staat in dienst van de woon-werkgemeenschap. Vanuit diezelfde filosofie heeft Urtica de Vijfsprong haar grond ondergebracht bij BD Grondbeheer, waarvan 20 hectare al 'vrij' is en 5 nieuwe hectare met een actie 'vrijgemaakt' wordt. Wat is vrije grond en waarom geeft dat toekomst aan de boerderij? Severijn Velmans (rechts op de foto), directeur van BD Grondbeheer, en Guus van Imhoff (links), boer van De Vijfsprong, leggen het uit. **Door Annelijn Steenbruggen**

"Vrije grond is vrij van hypotheek en aflossingsdruk," aldus Severijn. "Met donaties kopen wij landbouwgrond aan of lossen leningen op landbouwgrond af. Het is in onze statuten verankerd dat wij vrije gronden nooit meer verkopen. De grond stellen we ter beschikking aan boeren die natuurvriendelijk werken, zoals biodynamische boeren. We vragen pacht die passend is voor natuurvriendelijke landbouw, meestal op basis van erfpacht, zodat boeren een langetermijnperspectief hebben en echt kunnen investeren in hun bedrijf." Guus vult aan: "De grond is voor ons de basis. Om die basis veilig te stellen, hebben we het bewust ondergebracht bij een externe partij die de grond bewaart. Andere zorgboerderijen hebben wel eens grond moeten verkopen om financiële gaten te dichten. Dat kan bij ons dus niet gebeuren. Met de grond hebben we ook het landschap om de gemeenschap heen veiliggesteld waarin we goed kunnen werken, wonen, herstellen of recreëren."

Demeter

Hoewel BD Grondbeheer de juridische eigenaar van de grond is, krijgt de boer de vrijheid om het bedrijf te ontwikkelen. Severijn: "Het ondernemerschap ligt bij de ondernemer, wij bewaken alleen de randvoorwaarden. In het geval van Urtica de Vijfsprong is dat het behoud van het Demeter-keurmerk." Guus beaamt dat: "Ik ervaar de samenwerking als wederkerig. Wij kunnen onze bedrijfsindividualiteit, binnen de kaders van onze biodynamische certificering, naar eigen inzichten verder ontwikkelen. Bij grote veranderingen, zoals de aanleg van een paddenpoel of de bouw van een stal, hebben we overleg. Omdat we dezelfde visie op landbouw hebben, zijn dat prettige overleggen."

Holistisch

Recent heeft BD Grondbeheer vijf hectares voor Urtica de Vijfsprong aangekocht met een lening. Met een campagne worden nu donaties geworven om ook deze extra grond vrij te maken. Guus: "Het was grond die we al jaren van een particulier pachtten. Toen de eigenaar overleed, werd ons het eerste kooprecht gegund en kregen we de

tijd om het met BD Grondbeheer te organiseren. Het is fijn dat we deze hectares nu voor altijd erbij hebben. Het is namelijk een grote wens om ook al onze stierkalfjes hier te laten opgroeien. Door alles wat hier geboren wordt een plek te geven, nemen we verantwoordelijkheid voor ons ideaal om holistisch te werken. Dat is een ambitieus plan waarvoor voldoende grond nodig is. Hierin werken we ook samen met Natuurmonumenten en particulieren, maar dat zijn korte pachtcontracten van drie tot zes jaar."

Rendement

BD Grondbeheer en Urtica de Vijfsprong voeren samen campagne om de extra vijf hectares vrij te maken. Via de website van BD Grondbeheer kunnen mensen doneren. "Ik vind het zelf een mooi gegeven dat je biodynamische landbouw voor huidige en toekomstige generaties mogelijk maakt," aldus Severijn. "Vrije grond brengt eeuwigdurend gezonde voeding, dierenwelzijn en biodiversiteit voort. Een beter rendement kun je eigenlijk niet krijgen." Guus vult aan: "Het is belangrijk dat mensen zich bewust worden hoe groot hun invloed op het landschap is. Door onze producten te kopen, maar ook door het vrijmaken van grond, kunnen wij dit landschap vruchtbaar en vitaal houden. Bij ons is alle vrije grond toegankelijk. Je kunt hier koeien, varkens en de tuin bekijken of het landschap via een wandeling ervaren. Welkom!"

Help jij mee
grond vrij te maken voor
Urtica de Vijfsprong? Kijk
op [Bdgrondbeheer.nl/udv](https://bdgrondbeheer.nl/udv)





Gelukseten
Zelfzorg in de herfst

In de herfst wordt het buiten donkerder en kouder. Mensen trekken naar binnen, missen zon- en daglicht, en dan kan een herfstdip op de loer liggen. Hoe kan voedsel je ondersteunen om goed voor jezelf te zorgen tijdens de grauwe dagen van het najaar? Ik sprak met natuurvoedingskundige en kok Katrien van der Eerden over haar kijk op de herfst en wat ons lichaam en onze geest in dat seizoen nodig hebben. Door Eva Brave

“Ik heb geen last meer van een herfstdip, sinds ik begrijp hoe het in de natuur werkt. Je kan de herfst niet losknippen van andere seizoenen. Alles is met elkaar verbonden en alle seizoenen hebben invloed op elkaar. Dus hoe je de zomer doorkomt, reflecteert ook op de herfst. In de lente en de zomer, wanneer alles gaat groeien, gaat de energie omhoog. Op het hoogtepunt van de zomer is dat helemaal tot zijn uiterste gekomen en naar buiten gekeerd. Dan, in de nazomer, draait het om en gaat de energie weer naar beneden. En in die nazomer en herfst voel je ook echt dat de energie zakt. Dat is een groot voorbeeld voor mij geworden: om net als de natuur meer los te laten en me meer naar binnen te focussen, en daar ook niet meer een goed of fout aan te hangen. Het is heel interessant om je eigen binnenwereld meer te gaan bekijken in de herfst en te bestuderen wat daar allemaal gebeurt, wat je voelt en waarom het kan voelen alsof je te weinig licht hebt. Want ja, er is minder zonlicht in de herfst, maar hoezo is dat te weinig licht? Dat licht heb je namelijk allemaal al in de lente en in de zomer tot je genomen en dat zit dan nu als het goed is in je lichaam. Planten nemen immers de zon op in hun groene cellen door fotosynthese. Door die planten vervolgens te eten, maak je dat zonlicht weer vrij in je lichaam en wordt dat in je eigen cellen opgeslagen. Je eet met groene planten dus eigenlijk zonlicht. Als je in de lente en zomer veel groene groentes eet, die op dat moment ook in de natuur groeien, dan heeft je lichaam tegen de tijd dat de herfst aanbreekt al dat licht opgeslagen. En dat is precies de goede hoeveelheid licht. Je kan natuurlijk wel het licht van andere mensen opzoeken, zoals dat met Kerst bijvoorbeeld gebeurt. Dat helpt je ook door de donkere periodes.”

“Wat de natuur aangeeft, is dus het grote voorbeeld wat je zelf het hele jaar kunt volgen. Dat betekent dat wanneer de energie in de herfst zakt, dat ook is wat je in je eigen lichaam moet doen: zakken. Zo diep mogelijk in je darmen zakken. Voeding kan daarbij helpen. Stel dat je in de herfst alsmaar groene groenten blijft eten. Groenten, zoals bleekselderij en prei, met al die enorme opgaande kracht, met lente-energie dus. Dan gaat dat naar beneden krijgen van je energie niet zo goed. Wortels helpen daarentegen juist wel om je energie naar beneden af te voeren. De herfst is dus hét moment om veel meer wortelgroenten te gaan eten. Alle wortels die diep de grond in gaan, zoals kliswortel, daikon en pastinaak, halen hun nutriënten vanuit diepere lagen uit de voedingsbodem en zorgen op een heel goede manier voor je darmen.”

“Gefermenteerd zuur eten zorgt voor samentrekkende kracht in je lichaam en voor probiotica voor je darmen, wat belangrijk is voor je microbiom. Verder heb je voldoende vezels nodig voor je darmen. Die zijn essentieel voor transport van voedingsstoffen door het spijsverteringsstelsel naar beneden. Als je lange tijd te weinig vezels eet, dan kunnen afvalstoffen en oude (bloed-) cellen moeilijker worden afgevoerd. Dus vezels, gefermenteerd eten en wortelgewassen zijn alle drie superbelangrijk in de herfst.”

“Het komt er eigenlijk op neer dat als je eet wat er in het seizoen door de natuur aangeboden wordt, dat dat ook is wat je lijf op dat moment nodig heeft. Zo simpel is het echt. Zorg dat je blijft weten wat er in de natuur in elk seizoen gebeurt en hoe je voor de natuur kunt zorgen. En door voor jezelf te zorgen, zorg je ook voor de natuur. En de natuur zorgt op haar beurt voor jou.”



Over Katrien

Katrien van der Eerden is natuurvoedingskundige en kok. Ze geeft praktijk kookles aan de Gimsel Academie in Rotterdam en verzorgt vegetarische catering met haar eigen bedrijf. Haar missie is om je te laten proeven en voelen dat voeding energie geeft, en dat je blij wordt van het juiste eten.

De lekkerste producten voor de herfst



① Graancirkelbrood

Veel biologische baktarwe komt nog uit het buitenland. Met de Odin-graancirkel bouwen we aan een circulaire graanketen in Nederland. Samen met boeren en bakkers hebben we een zuurdesembrood ontwikkeld van sterke tarwerassen. Vol karakter, voedzaam en helemaal van eigen bodem.

② **Paddenstoelen (eryngii)** De herfst is hét seizoen voor paddenstoelen, en de eryngii (koningsoesterzwam) mag dan niet ontbreken! De eryngii heeft een vlezig, stevige structuur en een subtiele, zoetige smaak. Ideaal voor stoofpotjes, herfstige pastagerechten of om te grillen.

③ LandGoed-bouillon

Wanneer de dagen korter worden en het buiten frisser wordt, is er niets zo fijn als een kom dampende soep. Met deze biologische, vegan groentebouillon zet je in een handomdraai een kruidige basis op tafel voor soepen, sauzen, risotto of pasta. Verkrijgbaar in een handige glazen pot én als navulverpakking.

④ Zaadvaste oranje pompoen

Wist je dat je bij Odin zaadvaste pompoen in de winkel vindt? Zaadvaste rassen kunnen door boeren zelf worden veredeld en vermeerderd, en zo aangepast kunnen worden aan eigen grond en omstandigheden. In tegenstelling tot de gebruikelijke F1-hybriden,



5



6



waarvan boeren jaarlijks zaad moeten kopen bij grote zaadbreedrijven, geven zaadvaste rassen boeren meer onafhankelijkheid en een grotere diversiteit aan groenten.

5 Nieuwe Band biscuitjes

Deze theebiscuits van Nieuwe Band zijn perfect voor bij een lekkere kop thee op een frisse herfst dag. De biscuitjes bevatten geen tarwe en zijn er in de smaken haver-spelt en spelt-sinaasappel.

6 Luna Gaia wijn

De wijnen van Luna Gaia komen van zonnig Sicilië. De met de hand geoogste druiven vergisten op natuurlijke wijze en worden biodynamisch geteeld volgens Demeter-richtlijnen. De etiketten vertellen verhalen uit de eeuwenoude Siciliaanse poppentheatertraditie. Zo proef je het pure karakter van het eiland.

Met plezier gemaakt door:



Eva



Janneke



Mari



Mira



Stefan



Yvet

Odin is de grootste biologische foodcoop van Nederland en bestaat sinds 1983. Consumenten kunnen lid worden van de coöperatie en hebben inspraak via de ledenraad. Odin heeft een groothandel en een bezorgdienst. Onze producten worden door winkels en horeca in Nederland en België verkocht. Ook hebben we eigen winkels, een imkerij en een boerderij voor zaadvermeerdering & plantenveredeling. Alles 100% biologisch en het liefst biodynamisch.

Redactie

Eva Brave, Janneke Meijer, Mari den Hartog (eindredactie), Mira Pasveer (hoofdrederactie), Stefan Vink en Yvet Dikken.

Vormgeving

Eva Brave, Yildau ter Beek (Dens Grafische Producties).

Met medewerking van

Merle Koomans van den Dries.

Foto's & illustraties

Annelijn Steenbruggen cover, p 18. Yvet Dikken: p 2, 3, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17. Katrien van der Eerden: p 3, 20, 21. Getty Images: p 4, 5, 6, 7, 8, 9, 22, 23.

Uitgever

Odin. Oplage: 25.000.

Voor meer info

www.odin.nl
0345-575154
info@odin.nl

Dit magazine is tot stand gekomen zonder advertentiegelden. Het productieproces van het magazine is gericht op minimale papier-verspilling. Ons papier is altijd FSC-gecertificeerd en we vermijden het gebruik van plastics en inpakmateriaal bij het inpakken en verzenden zo veel mogelijk. Het magazine is ook te lezen op Odin.nl.

wij ♥
biologisch

PROEF DE KRACHT VAN BIODYNAMISCH

Onze boeren werken al meer dan 100 jaar in harmonie met bodem, plant, dier, mens en aarde. Biologisch is de basis, maar het Demeter keurmerk gaat verder. Met extra zorg voor het leven in en om de boerderij leveren ze topkwaliteit. Goed voor jou, voor de aarde én voor een toekomst met steeds meer biodynamische boerderijen! In de winkel herken je hun mooie producten aan het Demeter-logo.



Dieren mogen dier zijn

Koeien en geiten houden hun hoorns. Er lopen hanen bij hennen en bij steeds meer bedrijven kalfjes bij de koe.



Meer ruimte voor natuur

Minstens 10% van het erf is ingericht voor biodiversiteit. Geen groene 'woestijnen', maar levende akkers en weilanden met kruiden, fluitende vogels en zoemende insecten.



Gecertificeerd biodynamisch regeneratief

Uit 45 jaar onderzoek van het Zwitserse FiBL blijkt: biodynamische landbouw levert met veel minder energie en meststoffen een veel vruchtbaardere bodem op. Klimaatvriendelijk én regeneratief: de meest efficiënte landbouwvorm.



Puurder dan puur

Nog minder bewerkt dan biologische producten. Dus geen homogenisatie van melk, wél een heerlijke, ouderwetse roomkraag.



Een levende, robuuste bodem

Met minder bemesting dan in de biologische landbouw en meer variatie in gewassen, blijft de bodem levendig en beter bestand tegen de effecten van klimaatverandering.



Geen geknutsel met leven

Fokken van koeien zonder hoorns, embryo's verplaatsen of gentech? Niet bij Demeter.

DEMETER BIJ JOU IN DE BUURT

Wist je dat er al meer dan 150 Demeter-boerderijen zijn in Nederland en Vlaanderen? Grote kans dus dat er eentje bij jou om de hoek zit! Op stichtingdemeter.nl/bedrijven vind je welke bedrijven je kunt bezoeken.

Van 29 september t/m 12 oktober zetten we onze Demeter-boeren extra in het zonnetje. Breng een bezoekje, schrijf een kaartje, maak een mooie tekening of deel iets liefs op social media met **#Demeter**. En wie weet...win jij een Demeter-boodschappenpakket t.w.v. €150!