



Herfst 2015

Over waardevorming en geld

Zonder samenwerking geen eerlijke bananenprijs

Plant eens een Bijenboompje

Vrolijke vega herfstrecepten van Janneke

Deze Herfstspecial is een uitgave van Odin. Odin is onderdeel van Estafette Odin BV, ketenorganisatie voor biologische en biodynamische voeding. De basis voor het bedrijf werd ruim 30 jaar geleden gelegd.

De uitgangspunten van toen zijn nog steeds actueel:

- een gezonde landbouw met respect en zorg voor de aarde;
- een aanbod van kwalitatief hoogwaardige voeding met respect voor de mens en diens gezondheid;
- een gezonde economische praktijk met respect voor mens, grondstoffen en de aarde.

Coöperatie Odin is volledig eigenaar van het bedrijf. De ondernemers werken voor de leden (en andere klanten) en niet voor aandeelhouders of beleggers. Alles is erop gericht om gezonde en gezond geteelde voedingsproducten voor een goede prijs beschikbaar te krijgen en te houden.

Voor meer info: www.cooperatie-odin.nl * Telefoon: 0345-575154 * E-mail: consument@odin.nl

Beste Odin-consument,

Aan elk product in uw boodschappenmandje zitten allerlei verhalen vast. Neem het verhaal van de bananenteler in Peru die de samenwerking met collega's zoekt om een gezonde prijs voor zijn bio bananen te krijgen. Of van de tofu-idealisten van het Duitse bedrijf Taifun die hun eigen sojabonenrassen veredelen om zeker te zijn van gentechvrije soja zonder veel voedselkilometers. Of van biodynamisch akkerbouwer Lizelore Vos die extra tijd en energie steekt in de zoektocht naar nieuwe tarwerassen voor de biologische teelt. En daarbij gelukkig niet vergeet te genieten van de prachtig bloeiende en zoemende akkerranden op haar boerderij. Zonder dat u het vaak door heeft, bepalen al deze verhalen mede de waarde van het product. Of die waarde ook in geld wordt uitgedrukt, dat is een spannende vraag. "Geld speelt geen rol", aldus Olivier B. Bommel. Maar met elke euro die u aan boodschappen uitgeeft, bepaalt u mede hoe de verhalen verder gaan. Hier ligt een mooie taak...

Merle Koomans,
Hoofd marketing & communicatie Estafette Odin



inhoudsopgave

Over waardevorming en geld

In gesprek met Jan Saal

4

Zonder samenwerking geen eerlijke bananenprijs

De bananentelers van coöperatie Appbosa aan het woord

8

Recepten

Vrolijke vega herfstrecepten van Janneke

12

De Odin-imker vertelt

Plant eens een Bijenboompje

16

De Odin Graancirkel bijna rond

Brood op de plank

18

Is geld het vijfde element?

Column Koos Bakker

20

Producten

Lang leve de herfst

22

Colofon

Redactie: Oscar van den Boezem (Buro Laga), Muriël Bakker, Jorinde Boon, Janneke Meijer (recepten) en Merle Koomans (eindredactie).
Met dank aan: Jan Saal, Theo Boon (Estafette Odin), Marcia Herrera Reto en Valentín Ruiz Delgado (Appbosa), Koos Bakker (Estafette Odin), Jos Willemse en Jan Brilleman (Odin-imkerij).

Over waardevorming en geld

In gesprek met Jan Saal

Tegenwoordig wordt er veel gesproken over eerlijke handel en bedrijfsvoering. Men lijkt zich steeds meer bewust te worden van het belang hiervan. Maar tegelijkertijd zien we ook Europese boeren die vanwege oneerlijke prijzen uit protest de straat op gaan. Met Jan Saal spraken we over economie, waardevorming en prijsbepaling.

Economie, waardevorming en prijs, wat moeten we hierover weten?

Hoewel we vaak denken dat economie over geld gaat, zijn het eigenlijk waardevormende processen waar we het echt over hebben. Geld is slechts een onderdeel van deze processen.

Kun je hier iets verder op ingaan?

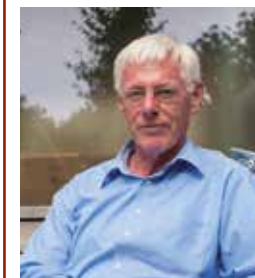
Producten en geld kunnen pas waarde krijgen wanneer producenten en consumenten bij elkaar komen en er een transactie kan plaatsvinden. De producent organiseert de waardevormende beweging en de consument brengt innerlijk de waardevormende spanning op. Gebeurt dit niet dan heeft een producent een waardeloos product, hij kan het tenslotte niet verkopen. Een consument heeft niets aan zijn geld en blijft met onbevredigde behoeften zitten. Zowel geld als het product krijgen dus waarde tijdens de transactie.

Geld is dus eigenlijk een soort waardemeter?

Inderdaad. Het geld dat de consument tot zijn beschikking heeft om een product aan te schaffen noemen we ook wel koopgeld. Dit koopgeld drukt de waarde uit van een tegenprestatie in een kooptransactie.

Waar moeten we rekening mee houden bij het bepalen van de waarde van een product?

Waarde is een fluctuerend geheel en wordt bepaald door vele factoren. Je zou kunnen kijken naar de verschillende schakels in de keten van een product en wat de kosten hiervoor zijn. Waardebepaling gaat echter veel dieper dan alleen de vraag: wat is de kostprijs? Het is een constante zoektocht naar het evenwicht van de kostprijs van het product en de vraag wat een consument hiervoor kan en wil betalen. →



Jan Saal

Jan Saal is 67 jaar en vader van drie volwassen kinderen. Na een korte carrière in de techniek kwam Jan in aanraking met de antroposofie en kreeg daardoor een heel nieuwe kijk op geldstromen en op de economie. Hij was betrokken bij de oprichting van de Triodosbank en was hier tien jaar werkzaam. Verder was hij voorzitter bij stichting Loverendale en directeur bij stichting Warmonderhof. Tegenwoordig heeft hij een bedrijf in initiatiefkunde en is hij specialist op het gebied van gemeenschapsvormen, geld en geldkwaliteiten.

Bij voeding is dit proces van waardebepaling nog complexer dan bij industriële producten. Omdat hier nog meer elementen meespelen, denk bijvoorbeeld aan het klimaat. Maar ook, hoe ziet het landbouwbedrijf eruit? Een groot bedrijf zal waarschijnlijk efficiënter kunnen werken dan een klein bedrijf.

Wat zijn de consequenties als de prijs van een product te laag is?

Als de waarde niet hoog genoeg is, men betaalt dus te weinig, dan is er ergens in de keten een schakel die niet met tegenwaarde bereikt wordt. Iemand krijgt geen of te weinig geld voor zijn prestatie. Dit kan bijvoorbeeld de boer zijn, maar ook de transporteur.

Betekent dit dat een goedkoop product altijd oneerlijk is?

Nee hoor, dat hoeft zeker niet. Het kan ook betekenen dat de keten heel efficiënt gewerkt heeft. Een duurder product betekent ook niet automatisch dat er teveel aan wordt verdiend. Het kan zijn dat de bedrijfsstructuur van de producent heel anders is dan die van anderen waardoor de kosten hoger zijn.

Voor een consument is het moeilijk om te zien of een product een juiste prijs heeft. Betekent een hogere prijs ook een eerlijke prijs?

Zo simpel werkt het in de praktijk helaas niet. Dit geldt namelijk alleen als iedereen in de keten eerlijk is en het geld over de gehele keten gelijk wordt verdeeld. En dit is waar het in onze huidige economie vaak fout gaat. Bedrijven denken alleen aan hun eigen winst en niet aan de inkomsten of het verlies van anderen. Een duidelijk en actueel voorbeeld zijn de protesterende boeren in Europa. Zij gaan de straat op omdat hun producten steeds minder waard zijn geworden en de prijzen niet meer kostendekkend zijn. Ondertussen zijn de prijzen in de supermarkten gelijk gebleven. Ergens in de keten is er dus een schakel die onder het mom van ‚marktwerking‘ de winstmarges heeft verhoogd, ten kosten van de boeren.

Een eerlijke prijs wordt dus vooral bepaald door de bedrijfsvoering. Hoe kunnen we tot een duurzamere situatie komen?

Als men de gehele keten overziet, begrijpt men ook het belang van samenwerking. Door associaties te vormen waarbij de verschillende onderdelen van de keten zich verenigen, kun je een eerlijkere situatie creëren. Transparantie is hierbij van groot belang. Men moet de gehele keten kunnen overzien.

Hoe hoop je dat de economie zich in de toekomst zal ontwikkelen?

Je ziet dat mensen zich steeds meer bewust worden van de consequenties van hun keuzes en van de kracht die zij als consument hebben. Door dit bewustzijn gaat men zoeken naar alternatieven en er ontstaan steeds meer associaties waarin mensen zich verenigen. Bedrijven die enkel met het eigen gewin bezig zijn, zullen het dankzij de transparantie via internet en de kracht van consumenten steeds moeilijker krijgen.

Dit is de nieuwe economie, waarbij vanuit een gezamenlijk belang ieder onderdeel van de keten wordt ondersteund. Op deze manier zal er een dynamiek ontstaan die ontwikkeling en vooruitgang kan bewerkstelligen en die bijdraagt aan een duurzame toekomst.

Biologische voedselcoöperatie Odin als voorbeeld

Biologische groothandel Odin maakt samen met biologische winkelketen Estafette onderdeel uit van Estafette Odin. Dit bedrijf is geen eigendom van privépersonen, maar van een coöperatie: Coöperatie Odin. Deze biologische voedselcoöperatie heeft momenteel al meer dan 2500 leden - consumenten, Estafette Odin-medewerkers en leveranciers - die zich samen sterk maken voor vitale voeding afkomstig uit een vruchtbare bodem en eerlijke handel.

Jan Saal vindt Coöperatie Odin een mooi voorbeeld van een associatief ingerichte onderneming. “Door consumenten, producenten en investeerders te verenigen, kun je zorgen voor een eerlijke situatie voor alle deelnemers van de keten”, licht hij toe. “Zowel consumenten als producenten hebben er belang bij dat iedereen in de keten optimaal presteert. De producent door op een efficiënte manier een zo goed mogelijk product te leveren, de consument door een eerlijke prijs te betalen. Ook investeerders zijn een onderdeel van dit geheel, omdat zonder geld voor nieuwe investeringen, denk aan het openen van nieuwe winkels en het opleiden van medewerkers, de coöperatie zich niet verder kan ontwikkelen. De verdeling van de winst wordt in deze organisatie-structuur automatisch een gezamenlijk vraagstuk”, vervolgt hij. “Er wordt gekeken naar het belang van alle leden van de coöperatie en naar de processen die vormgegeven moeten worden. Daarna wordt gezamenlijk besloten hoe de verdeling eruit moet zien.” Voor meer info: www.cooperatie-odin.nl



Zonder samenwerking geen eerlijke bananenprijs

De bananentelers van coöperatie Appbosa aan het woord

Wat betekent het voor een gemeenschap in een land als Peru als de boeren besluiten zich te verenigen in een coöperatie? We vroegen het Marcia Herrera Reto van Appbosa, een coöperatie van biologische bananentelers in het noorden van Peru.

Kun je ons iets vertellen over het ontstaan van de coöperatie?

“De boeren in deze omgeving hadden het in de jaren negentig van de vorige eeuw niet gemakkelijk”, vertelt Marcia. “Er werd in dit gebied vooral katoen geteeld maar door ziektes, veroorzaakt door de effecten van natuurverschijnsel El Niño, zijn eind jaren negentig bijna alle gewassen verloren gegaan. Boeren gingen op zoek naar andere producten en kwamen zo bij de bananenteelt terecht.” In eerste instantie was de teelt half wild en het fruit was enkel bedoeld voor de lokale markt. “Lokale handelaren betaalden slechte prijzen voor de bananen, wat voor veel onzekerheid, wrijving en conflict zorgde. Boeren werden soms gedwongen om lange afstanden te reizen met hun fruit, op zoek naar een markt om hun producten te verkopen. Velen kwamen terug zonder iets verdiend te hebben. Dit waren moeilijke tijden voor de lokale boeren”, verzucht Marcia. De boeren werkten hard om de kwaliteit van de bananen te verbeteren en dit bleef niet onopgemerkt. Rond 2000 wisten de grote multinationals het gebied te vinden. “Iedere boer werkte voor zichzelf en wilde zijn producten verkopen. Door boeren tegen elkaar uit te spelen kwamen de prijzen nog verder onder druk te staan. De noodzaak om te gaan samenwerken werd steeds duidelijker en zo besloten we om een formele organisatie op te richten. Op 5 februari 2003 werd de ‘Asociación de pequeños productores de banano orgánico de Samán y anexos’ afgekort Appbosa opgericht.”

Wat betekende de oprichting van de coöperatie concreet voor de boeren?

“Door onze producten gezamenlijk te verkopen en goede prijsafspraken te maken, profiteerde iedereen van een steeds beter wordende markt. We kregen een betere prijs voor onze producten en de afzet werd steeds stabiel.” Ook werd er geïnvesteerd in de infrastructuur en technische ondersteuning, zodat de kwaliteit en productiviteit van de bananenteelt verder konden verbeteren. “De hele gemeenschap is erbij gebaat als iedere boer optimale omstandigheden heeft en een goed product kan leveren”, legt Marcia uit.

De eerste jaren werden de bananen vooral verkocht aan lokale exporteurs, maar sinds 2009 exporteert Appbosa zelf de bananen onder de merknaam Saman. “Europa is onze belangrijkste afnemer, dit is vanaf het begin zo geweest. We zijn in staat geweest om de juiste klanten te vinden die onze visie delen en waarmee we gezamenlijk aan een gezonde toekomst kunnen werken, iets waar we heel dankbaar voor zijn.”

Hebben deze goede resultaten ook invloed gehad op de rest van de gemeenschap?

“Tijdens de oprichting werd de coöperatie gevormd door 108 boeren. Inmiddels zijn dat er 511 die gezamenlijk zeshonderd hectare land bebouwen. Dit komt neer op ongeveer twintig containers —>

biologische bananen per week. Dankzij de bananenteelt heeft de gemeenschap zich kunnen ontwikkelen. De veranderingen zijn radicaal geweest en de boeren hebben hun levensstandaard significant zien verbeteren. Kinderen kunnen naar school en zelfs gaan studeren, iets dat in het verleden zo goed als onmogelijk was.”

Hoe ziet de toekomst eruit voor de coöperatie?

“We blijven constant investeren in het verbeteren van de processen, zodat we de continuïteit kunnen blijven waarborgen. Ook zijn er diverse uitdagingen waar we mee te maken krijgen, met name op het gebied van klimaat en ziektebestrijding. Men verwacht dat El Niño heftig zal zijn dit jaar, wat voor de boeren grote gevolgen kan hebben. Hier moeten we op voorbereid zijn. Ook de constante strijd om de watervoorziening in dit gebied blijft een uitdaging. Grote bedrijven proberen steeds weer onze watervoorziening af te pakken om te gebruiken voor industrie. Toch zijn we vol vertrouwen voor de toekomst. Door hard te werken kunnen we ons blijven ontwikkelen en zullen we zeker in staat zijn om de beste kwaliteit bananen te blijven leveren.”

Lid zijn van een coöperatie, wat betekent dat voor een bananenboer?

We spraken met Valentin Ruiz Delgado, biologische bananenteler en sinds de oprichting in 2003 lid van de coöperatie Appbosa. Samen met zijn familie runt hij zijn bedrijf van 2,5 hectare. We vroegen hem wat de oprichting van de coöperatie voor hem en zijn familie heeft betekend.

“Voor een kleine boer is er eigenlijk geen beter product dan bananen, omdat deze het hele jaar door geoogst kunnen worden”, vertelt Valentin. “Iedere tien tot twaalf dagen oogsten we tussen de honderd en honderdvijftig dozen bananen. Dit betekent dat we het hele jaar door een inkomen hebben. In het verleden was dit onzeker”, legt hij uit. “We moesten altijd maar hopen dat we onze producten konden verkopen en dat we een goede prijs zouden krijgen. Dankzij de inspanningen van de coöperatie hebben alle boeren hier nu meer zekerheid over.”

Wat is er sinds de oprichting van de coöperatie voor jou en je familie veranderd?

“Behalve dat we meer zekerheid hebben over onze inkomsten, ondersteunt de coöperatie ons op diverse manieren. Appbosa biedt ons technische ondersteuning, maar helpt ook bij ziekte of als er iemand komt te overlijden. De winst wordt eerlijk verdeeld over alle leden van de coöperatie. Deze structuur biedt me de mogelijkheid om voor mijn familie te zorgen en mijn kinderen te laten studeren. Inmiddels hebben twee van mijn kinderen hun studie afgerond”, vertelt Valentin trots.

Wat verwacht je voor de toekomst?

“Ik hoop dat ik mijn familie gezonde voeding en een goede opleiding kan blijven bieden. We zullen hard moeten werken om altijd het beste product aan onze klanten te kunnen leveren. Maar met de hulp van de coöperatie heb ik alle vertrouwen in een goede toekomst voor de hele gemeenschap. Ik ben een man van overtuigingen en van actie en ben ervan overtuigd dat samenwerking de enige weg naar vooruitgang is”, besluit Valentin.



Over de bananen van Odin

Bij Estafette Odin is Theo Boon o.a. verantwoordelijk voor de inkoop van verse tropische producten, waaronder de bananen. Theo vertelt ons over het inkoop-beleid en welke aspecten belangrijk zijn bij de keuze voor een leverancier.

“Bij Estafette Odin zijn we altijd opzoek naar kwalitatief hoogstaande producten. De smaak en de kwaliteit moeten perfect zijn, maar ook de herkomst van een product moet goed zijn”, legt Theo uit. „Hoe mooi een banaan er ook uitziet, als de boer hier geen eerlijke prijs voor heeft gekregen, is het in onze ogen geen kwalitatief hoogwaardig product.”

“Omdat het stukje eerlijke handel niet aan de banaan te zien is, kiezen wij onze leveranciers zeer bewust. We kijken of zij op een eerlijke manier omgaan met alle onderdelen van de keten. Voor leveranciers van tropische producten vinden we het tevens belangrijk dat zij een sociaal keurmerk hebben, bijvoorbeeld Fair Trade of EcoSocial”, legt Theo uit. „We proberen daarom zoveel mogelijk samen te werken met partijen die een vergelijkbare visie hebben op wat eerlijke handel en kwaliteit is. Onze belangrijkste bananenleverancier is coöperatie Appbosa uit Peru, die de bananen onder de merknaam Saman verkoopt. Buiten dat de smaak van deze bananen fantastisch is, past het coöperatieve model goed bij onze visie op duurzame bedrijfsvoering. Een goed product waarbij de gehele keten in balans is en iedereen een eerlijke prijs krijgt, dat smaakt uiteindelijk toch het beste.”





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 deze Herfstspecial liet ze zich inspireren door de geuren, kleuren en smaken van de nieuwe oogst. Het leverde vrolijke vega recepten op met o.a. pompoenen, pastinaken, bonen en granen... Laat de eerste herfststorm maar komen!

Ingrediënten (4 personen)

- 200 gr boekweitgrutten, gaar en afgespoeld onder de kraan
- 1 pompoen, gehalveerd, draden en pitten verwijderd
- 3 el honing of ahornsiroop
- 1 el zeezout
- 1 tl chilipoeder
- 3 el olijfolie of ghee
- 100 gr rucola
- ½ rood kooltje, heel fijn gesneden
- 4 verse vijgen of 5 gedroogde
- 5 gedroogde abrikozen
- 50 gr cranberries
- 50 gr amandelen, of pecan- of walnoten, geroosterd

Maak de vinaigrette:

- 3 el amandelpasta
- 4 el olijfolie
- 3 el appelciderazijn
- 2 el sesamololie
- 1 el tamari

Bereiding

Meng alles door elkaar tot een romige vinaigrette. De amandelpasta werkt niet altijd even goed mee, het makkelijkst is dit dan ook in een keukenmachine of blender. Verwarm de oven voor op 200° C. Meng de ahornsiroop, het zout en de chilipoeder met de olie of ghee. Snijd de pompoen in schijven (met of zonder schil) en bestrijk ze met het oliemengsel. Leg ze op een bakplaat en rooster ze een half uurtje, schep ze een keer om. Laat een beetje afkoelen en snijd er blokjes van 2 cm van. Snijd de verse vijgen in zes partjes of de gedroogde, ontdaan van de steeltjes, in vier. De abrikozen ook in stukjes snijden. Meng alles in een mooie schaal.



Salade van gegrilde pompoen, boekweit en vijgen met amandelvinaigrette

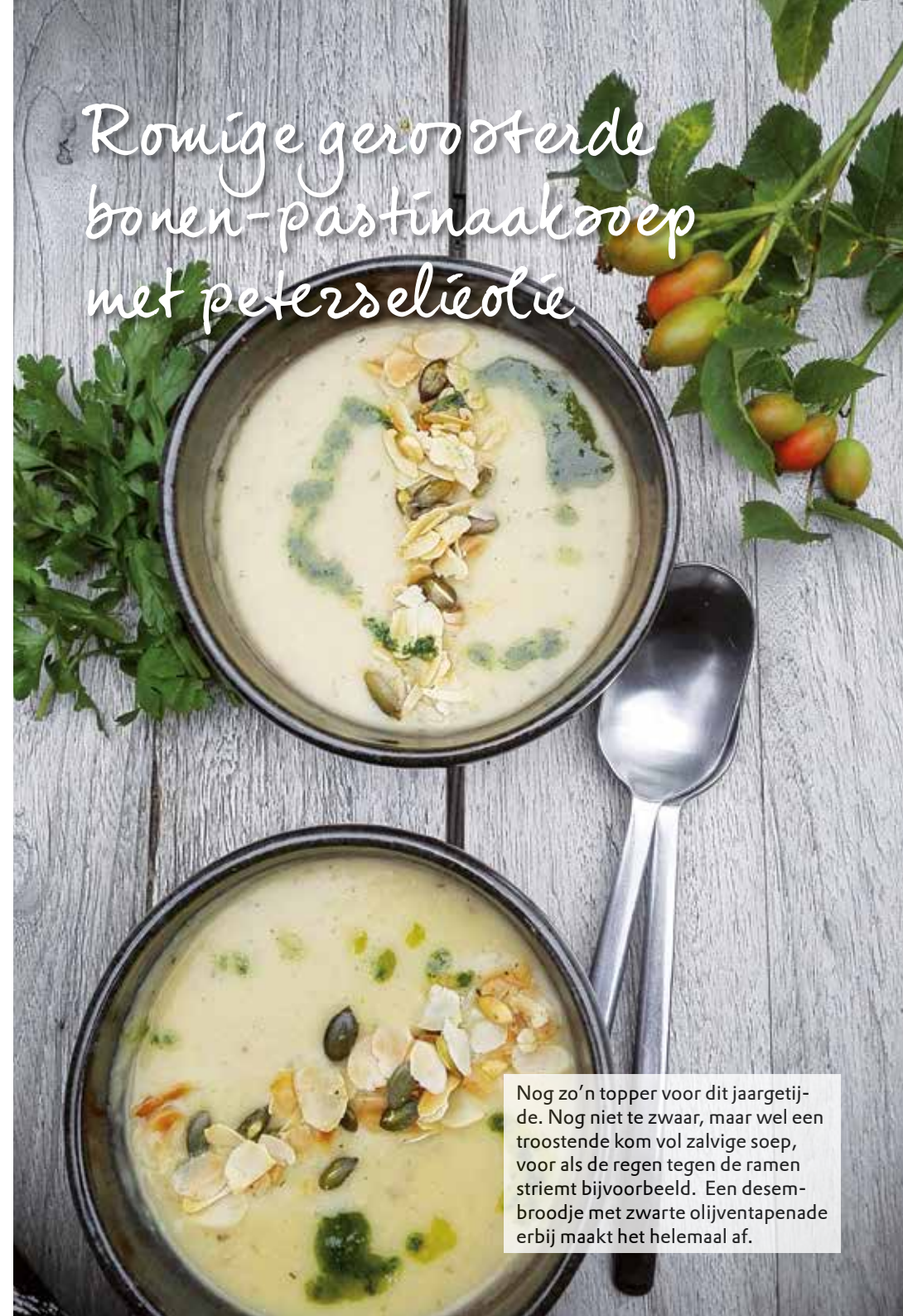
Ik wilde een keer de boekweitgrutten opmaken die ik nog in de voorraadkast vond en heb ze hier gebruikt in een kleurige salade. De grutten rooster ik eerst in een droge koekenpan en dan giet ik er scheutje voor scheutje wat bouillon bij, net als bij risotto eigenlijk. Na 5 minuutjes roeren is het gaar. Ik vind het ook een goed alternatief voor quinoa, superfood van dichtbij dus.

Ingrediënten (4 personen)

- 3 middelgrote pastinaken
- 1 grote ui
- 8 grote tenen knoflook, ongepeld
- 3 el olijfolie of ghee
- 1 el rozemarijnnaaldjes vers of gedroogd (of gebruik provençaalse kruiden)
- 1 el (grof) zeezout en peper uit de molen
- 1 blikje cannellini-bonen of witte bonen
- 1 ltr groentebouillon
- 1 el citroensap
- 30 gr amandelschaafsel
- 30 gr pompoenpitten
- 20 gr pijnboompitten
- 4 el olijfolie
- handvol (platte) peterselie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180° C. Schrob de pastinaak en snijd in stukken van 3 cm. Snijd de ui in stukken. Plet de knoflooktenen met het lemmet van een groot mes. Spoel de bonen in een vergiet en laat uitlekken. Leg pastinaak, boontjes, ui en knoflook op een grote bakplaat (bekleed met bakpapier), besprenkel het met de olie of ghee, de rozemarijn, het zout en wat peper en meng alles goed door elkaar. Rooster alles zo'n 45 minuten. Schep een keer door. De pastinaak en de ui moeten lekker gaar zijn, maar niet te bruin. Laat het daarna afkoelen tot handwarm. Knijp de nu zachte knoflookpuree uit de schilletjes in een pan met de rest van de geroosterde groente en de boontjes en giet de bouillon en het citroensap erbij. Pureer alles met een staafmixer (of in keukenmachine of blender). Warm nog even door en voeg eventueel nog wat bouillon of water toe als de soep te dik is. Rooster het amandelschaafsel en de pompoenpitten in een droge koekenpan totdat de pitten een beetje gaan poffen. Blender de peterselie met de olie. Schep de soep in kommen, strooi er de amandelen en pitten over en een artistiek sliertje olijfolie en serveer.



Romige geroosterde bonen-pastinaaksoep met peterseliëolie

Nog zo'n topper voor dit jaargetijde. Nog niet te zwaar, maar wel een troostende kom vol zalvige soep, voor als de regen tegen de ramen striemt bijvoorbeeld. Een desembroodje met zwarte olijventapenade erbij maakt het helemaal af.

Ingrediënten (8 burgers)

- 2 blikken zwarte bonen , afgespoeld en uitgelekt in een vergiet, fijngeprakt met een vork.
- 1 ei (niet vegan) of 2 el gemalen lijn- en/of chiazaad vermengen met 3 el water en even laten staan
- 300 gr paddenstoelen (ik heb kastanjechampignons gebruikt, maar een paddenstoelenmix kan ook), heel klein gesneden
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 worteltje in hele kleine stukjes
- 3 tenen knoflook, fijngesneden
- 2 el ghee (niet vegan) of olijfolie
- 150 gr havermout, in foodprocessor fijngemalen en 2 el niet fijngemalen havermout
- 1 flinke handvol peterselie of koriander, fijngesneden
- 1 el oregano gedroogd
- 1 tl chilipoeder of paprikapoeder
- 1 el komijnpoeder
- 1 el tamari
- eventueel aardappelzetmeel of maizena
- flinke draai met de pepermolens
- lekkere bolletjes om de burgers op te serveren
- naar keuze: sla of spinazie, avocado en plakjes kaas

Bereiding

Meng de bonen met de havermout , het ei (of het lijnzaadmengsel). Fruit de ui en de wortel tot de ui glazig is. Voeg de kleingesneden paddenstoelen en de knoflook toe en bak tot alle vocht verdwenen is en de paddenstoelen een beetje gaan caraméliseren. Laat wat afkoelen en meng, met de rest van de ingrediënten, goed door elkaar in een mengkom. Je kunt ook het hele zaakje in een keukenmachine mengen, liefst met de pulsknop, maar ik houd van een wat grover geheel. Vorm de burgers, als ze te slap zijn kun je nog wat maizena of aardappelzetmeel toevoegen.

Verhit wat olie of ghee in een grote koekenpan en bak de burgers ongeveer 4 minuten aan elke kant. Leg ze met een bakspaan op een met sla of spinazie belegd broodje. Leg er nog een ui in ringen, plakjes tomaat, kienmen, avocado, plakje kaas (niet vegan) op, net wat je lekker vindt.

Schep er tot slot een lepel (cashew) mayo en (vijgen)ketchup op.

Ik vind dit altijd zo bij een herfstachtige, maar zonnige zaterdag passen, als ik lekker hard in de tuin of op het land gewerkt heb en me heel stoer voel en dan frieten van zoete bataat of pastinaak erbij om in de overgebleven ketchup te dippen. Heb er nu al zin in....

Zwarte bonen-paddenstoelenburger

Ingrediënten Basilicummayo

- 200 gr ongeroosterde, rauwe cashewnoten, ongeveer een half uur geweekt in 300 ml water
- 1 flinke vuistvol basilicum, vers
- 1 el citroensap
- 1 el appelciderazijn
- 50 ml frituurolie (is de meest neutrale olie, maar een andere olie kan ook)
- 1 teen knoflook, gehakt
- 1 el fijne mosterd
- 50 ml water
- eventueel wat zoetmiddel

Bereiding

Doe de geweekte cashews in een vergiet en spoel af. Doe alle ingrediënten in een hoge mengbeker en zet de staafmixer erin. Of doe alles in je keukenmachine. Pureer tot je een mayonaise-achtige substantie hebt. Voeg eventueel nog wat meer olie toe.

Ingrediënten Vijgenketchup

- 200 ml tomatenpuree
- 5 gedroogde (of soft)vijgen ontdaan van harde steeltjes, in stukjes of 2 el vijgenjam
- 1 teentje knoflook, gehakt
- 1 uitje, fijngesneden
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 snufje cayennepeper
- 1 tl paprikapoeder (gerookte is lekker)
- 1 tl komijnpoeder
- 80 ml water
- 50 ml appelciderazijn
- Eventueel nog wat zoetmiddel zoals agave- of ahornsiroop

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een pannetje en laat het op laag vuur ongeveer 20 minuten sudderen. Roer regelmatig want het brandt snel aan. Laat dan afkoelen en pureer het met een staafmixer of in de keukenmachine tot een gladde ketchup. Proef of je een goede zoet-zuurbalans hebt, voeg anders nog wat azijn of wat zoetmiddel toe.

Vijgenketchup & Cashew-basilicummayo

Plant eens een Odin-bijenboompje



De Odin-imker vertelt

“In de Odin Zomerspecial gaf ik al aan”, zegt Odin-imker Jos Willemse, “dat de bijen in de zomer vaak honger hebben. Dat was helaas ook deze zomer weer het geval. De oplossing zit voor een deel in het aanplanten van heesters, bomen en planten die bloeien op het moment dat er voor bijen weinig voedsel beschikbaar is.” Een hele mooie voedselboom is de Bijenboom (of Stink Es of *Tetradium Daniellii*). Tijdens zijn hoofddracht, in de tweede helft van juli en augustus, legt hij over zijn brede kruin een grijze deken van bloeischermen, waarin vele duizenden kleine bloemen een rijke dracht bieden aan onze bijen. “Precies wat we zoeken”, aldus de Odin-imker. “Mijn collega en mede-Odin-oprichter Jan Brilleman heeft samen met zijn vrouw Erna (u ziet ze op de foto hiernaast) de afgelopen jaren veel ervaring opgedaan met het opkweken van Bijenbomen. Door hen geholpen en geïnspireerd zoek ik nu vrijwilligers die thuis één of meerdere exemplaren van deze prachtige boom met de toepasselijke naam willen opkweken.”

Wilt u een Bijenboom grootbrengen?

Meldt u dan nu aan als Odin-bijenboomkweker via consument@odin.nl. “In november ontvangt u van ons een zakje met zaadjes van de Bijenboom, met een heldere instructie”, legt Jos uit. “In de winter legt u de zaadjes in de koelkast. In het voorjaar zaait u ze vervolgens in potjes. De eerste twee jaar kunt u de boom goed binnenshuis opkweken. U hoeft dus geen tuin te hebben om mee te kunnen doen. Wel een koelkast, potjes, grond en later eventueel een balkon. En zorg en aandacht. Na twee jaar moet het boompje naar buiten”, vervolgt hij. “Heeft u thuis geen plek, dan is dat geen punt. We zorgen dan voor een alternatieve opweeklocatie. Na vier jaar kunnen de jonge boompjes geplant worden op de boerderijen waar de Odin-bijen wonen, of op een andere geschikte plek.” Via een digitale nieuwsbrief en een Facebook-groep willen we het hele traject van zaad oogsten tot uitplanten volgen en met elkaar delen. En wie weet smaakt het boom kweken u hierna naar meer. Dan heb ik mijn oog al laten vallen op o.a. de Zeepboom, de Olijfwilg, en de Gewimperde linde...”, besluit de Odin-imker enthousiast.

Doet u mee? Aanmelden kan via consument@odin.nl

Nieuwsgierig naar het werk van de Odin-imker? Kijk op www.odin-imkerij.nl

Voor wie van Jan Brilleman meer wil leren over de Bijenboom organiseren we op zaterdag 31 oktober een leuke en informatieve startbijeenkomst op Thedingsweert in Kerk-Avezaath. Kijk voor meer informatie en aanmelding op www.odin-imkerij.nl U kunt ook meer informatie en zaadjes krijgen tijdens een presentatie van het Odin-bijenbomenproject in een Estafette-winkel (Arnhem za 7 november, Amsterdam Zeeburg za 14 november van 10-15 uur).

Brood op de plank

De Odin Graancirkel is een project waarmee Odin consumenten de kans wil geven om de weg van het graan op de akker tot brood in de winkels te volgen. Half maart opende biodynamisch akkerbouwer Lizelore Vos uit Kraggenburg de Odin Graancirkel met het inzaaien van driekwart hectare met twee nieuwe zomertarwesorten. Via facebook, digitale nieuwsbrieven en de Odin seizoensspecials kon u zien wanneer er geschoffeld en gewied werd, hoe jonge haasjes ook genoten in en van het jonge gewas en dat Lizelore klaver inzaaide onder de tarwe. Hoe is het daarna met onze tarwe gegaan? We praten u graag even bij!

“Op een snikhete zondag begin juli brachten we met consumenten en collega’s van Estafette Odin een bezoek aan de boerderij van Lizelore”, vertelt Merle Koomans van Estafette Odin. “Op deze leuke en inspirerende middag vertelde Lizelore over de geschiedenis van de boerderij en haar besluit om het bedrijf van haar ouders over te nemen. Gerrie van der Westen van Biologische Bakkerij van der Westen was ook aanwezig en vertelde over zijn visie op brood bakken vanuit een natuurlijk basis. In het tarweveld vertelde Edwin Nuijten, onderzoeker aan het Louis Bolk Instituut, ons tot slot meer over graanveredeling.”

“Daarna was het even een paar weken stil rondom de tarwe. Terwijl half Nederland op vakantie was, groeide het graan rustig verder en genoot Lizelore van het mooie weer en de prachtige bloeiende akkerranden. Begin augustus gaf ze het sein dat de oogst voor de deur stond en op maandag 10 augustus was het dan zover: de combine ging het land op om de tarwe te oogsten. Inmiddels liggen de graankorrels in de schuur te rusten. Zodra Biologische Bakkerij van der Westen aangeeft klaar te zijn voor het bakken, gaat het graan door naar de maalderij. In oktober gaat de bakker eerst proefbakken. Dan gaan we met de deelnemers aan de Odin Graancirkel ook op excursie naar de bakker. Eind oktober krijgen ze vervolgens bericht wanneer ze hun broden kunnen gaan ophalen in de winkel. Wordt vervolgd dus”, besluit Merle.

Wilt u het Odin Graancirkelproject verder volgen?

Ga dan naar facebookpagina: www.facebook.com/odingraancirkel

De Odin Graancirkel bijna rond



Odin Proeftuinproject voor zaadvaste rassen

Lizelore Vos is een van de drie boeren die meedoen aan het Odin Proeftuinenproject voor zaadvaste rassen. Terwijl GAOS in Swifterbant en De Groenen Hof in Esbeek zich helemaal op de zoektocht naar geschikte groenterassen focussen, draait het in het proefveld bij Lizelore om tarwe. Het driejarige Proeftuinen-project is een initiatief van Estafette Odin i.s.m. het Louis Bolk Instituut in Driebergen en drie biodynamische bedrijven: GAOS in Swifterbant, De Groenen Hof in Esbeek en de Maatschap Dames en Heren Vos in Kraggenburg. De volgende partners hebben zich inmiddels 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



Is geld het vijfde element?

Column van Koos

Uit de Griekse oudheid kennen we de vier elementen: aarde, water, lucht en vuur. De elementen gedragen zich volgens specifieke eigenschappen die we natuurwetten noemen. “Geld is net als water, het stroomt altijd naar het laagste punt.” Deze uitspraak van een Nederlandse bankier zette mij aan het denken. Klopt dat wel? Is geld het vijfde element? Gedraagt geld zich inderdaad naar zijn eigen aard en is het net als de vier elementen onderhevig aan natuurwetmatigheden? Ik denk van niet. Geld is immers mensenwerk. Geld wordt gestuurd. Geld kent een eigenaar of afzender. Geld doet zijn werk; waar en hoe wordt bepaald door mensen.

Je kunt van geld koopgeld maken. Economische ketens bestaan uit onderling verbonden schakels die waarde scheppen. En door consumptie doet koopgeld zijn werk in een door u bepaalde economische keten. Het abonnementsgeld voor uw Odin-groententas of het bedrag dat u bij de kassa van uw biologische winkel voor Odin-producten afrekent, doet zijn werk in de Odin-keten. Van uw winkel via ons distributiecentrum naar de telers en producenten. Van de koolvelden in Warmenhuizen tot bij de boeren op de flanken van de Etna in Sicilië. U bent de afzender en bepaalt met **koopgeld** waar en hoe het geld werkzaam is.

Geld doet ook zijn werk voor onderwijs, opleiding, ontwikkeling en hulp. Bijvoorbeeld voor onderwijs en scholing in Nederland, maar ook in ontwikkelingslanden. Geld kan ook worden ingezet voor onderzoek en ontwikkeling in de biologische sector. Bijvoorbeeld voor de ontwikkeling van zaaizaad en veredeling van gewassen, niet met gentechniek maar met respect voor de wijsheid van Moeder Natuur. Ook het onderzoek naar de voedingskwaliteit van biologische producten is nog een gebied dat om (langdurig) ontwikkelingswerk, onderzoek en opleiding vraagt. Op allerlei manieren doneren onze klanten kleinere en grotere bedragen aan de Odin-imkerij of ons Proeftuinen-project voor zaadvaste biologische groenterrassen. Geld dat dit soort ontwikkelingen mogelijk maakt, wordt ook wel **schengeld** genoemd.

De derde werking die we geld kunnen meegeven is door het in de vorm van een lening ter beschikking te stellen. Door het te lenen aan mensen, in organisaties, bedrijven of aan ondernemers, geven we mede richting aan de wereld van vandaag en morgen. Het is fenomenaal wat zelfs kleine bedragen, in de vorm van een crowdfunding of microkrediet, teweeg kunnen brengen. Een gebaar van vertrouwen in de vorm van een klein leenbedrag kan voor mensen een toekomstbepalende stap betekenen in de richting van een bestaansmogelijkheid en zelfstandigheid. Zo wordt geld gebruikt in zijn eigenschap als **leengeld**.

Koopgeld, schengeld, leengeld. Geld lijkt op de geest in de fles. De meester doet een wens en de geest gehoorzaamt. Geld staat dus onder onze regie. De werking die wij het geld meegeven is mensenwerk. Zo bepalen wij, ieder naar inzicht en vermogen, de wereld van morgen. Dat doet me denken aan wat een goede vriend laatst tegen me zei: “goede dingen moet je organiseren, narigheid komt vanzelf.”

Koos Bakker, directeur Estafette Odin en voorzitter Coöperatie Odin, 2015



Lang leve de herfst!

Als de avonden korter worden en de bladeren aan de bomen verkleuren. Als de appelpluk in volle gang is en de eerste pompoenen van Nederlandse bodem weer in de winkel liggen. Dan is het herfst! Het seizoen om biologische bloembollen te planten voor het volgende voorjaar. We halen alvast de ananasschijfjes in huis voor de eerste zuurkoolstampot van dit jaar. En genieten bij de kachel of in een laat herfstzonnetje van een lekkere kop kruidige thee of een goed glas rode wijn met een stuk pure en eerlijke chocolade. Het leven is goed, lang leve de herfst!



Betoverend aroma

Al meer dan 40 jaar staat Yogi Tea voor kruiden- en specerijentheën, gebaseerd op ayurvedische theerecepturen. De Yogi Tea Classic is, zoals de naam het al zegt, een echte klassieker. Het was destijds de allereerste melange van Yogi Tea en nog steeds de favoriet van veel mensen. Zeker in de herfst en winter. Dat komt door de heerlijke kruidige combinatie van gember, kardemom, kaneel en kruidnagel.

Gouden smaak

Bij het Franse Kaoka weten ze hoe je (h)eerlijke chocolade maakt. Deze pure chocolade komt van cacaobonen uit Ecuador en bestaat voor maar liefst 80% uit cacao. Bij Kaoka noemen ze hem ook wel 'la graine d'or': pure verleiding met een gouden smaak. Geniet tijdens een herfststorm van een stukje chocolade met een dampende mok thee.



Voedsel voor de bij

Met deze biologische bloembollenmix levert u een bijdrage aan de voedselvoorziening voor bijen en insecten. Het mandje bevat 35 bloembollen van verschillende bloemen (tulpen, krokussen en sneeuwkllokjes) die tussen september en december geplant kunnen worden. De bloemen bloeien op verschillende momenten en zorgen dan voor stuifmeel en nectar voor de bijen. Per verkocht mandje gaat 1 euro naar de Odin Imkerij.



Zoete vrucht

Deze Ananas Slices komen van de Mauritius, een unieke, typisch Sri-Lankaanse ananasoort. Deze ananas is veel zoeter en aromatischer dan de reguliere ananas uit Zuid-Amerika en Afrika. Dit maakt de ananasschijfjes bijzonder geschikt voor desserts en vruchtencocktails, maar ook heerlijk op een pizza of in een Mexicaanse wrap.

Vino Español



Deze karaktervolle Pablo Claro Tempranillo komt van het biodynamische wijngoed Dominio de Punctum in de regio La Mancha in het Spaanse binnenland tussen Valencia en Madrid. De rode wijn geurt naar rode bessen en kersen en heeft een lichtdroge smaak met lange afdronk. Heerlijk in combinatie met pastagerechten, paella en tapas.

Frisse ontspanning na het sporten

De Arnica producten van Weleda hebben een herstellende werking op gewrichten en spieren. Weleda Arnica Massageolie stimuleert de doorbloeding en verwarmt en ontspant de spieren. De massageolie heeft er een verkwikkend broertje bij gekregen: Arnica Sport Doucheegel. Samen houden de verzorgingsproducten je spieren voor, tijdens en na het sporten soepel.



Lekker vegetarisch van Taifun met Europese soja

Het verhaal van het Duitse bedrijf Taifun begint halverwege de jaren '80 in Freiburg met een zak biologische sojabonen en passie voor tofu als plantaardige eiwitleverancier. De eerste kilo's tofu worden met de hand geproduceerd in een gehuurde kelder en verkocht op een plaatselijke markt.

Inmiddels is Taifun uitgegroeid tot specialist in tofuproducten. Het bedrijf produceert consequent biologisch en biedt daarbij ook tofuproducten van Demeter-kwaliteit aan. Toen de eerste gentechsoja in Amerika op de markt kwam, besloot Taifun geen risico te nemen en zelf met biologische sojateelt in Europa aan de gang te gaan. Inmiddels worden er door 100 boeren op in totaal 1600 hectare in Duitsland, Frankrijk en Oostenrijk Taifun-sojabonen geteeld. De boeren worden door Taifun van biologisch vermeerderd zaadgoed voorzien en intensief bij de teelt begeleid. Om biologische sojateelt ook in koudere regio's mogelijk te maken, doet Taifun ook mee in onderzoeksprojecten die op zoek zijn naar hiervoor geschikte rassen.



Taifun heeft een uitgebreid assortiment tofuproducten, van burgers en worstjes tot blokken tofu in verschillende smaken. Weet u niet hoe u tofu naturel lekker kunt maken? Dan hebben wij een gouden tip: snijd de tofu in blokjes, bak deze goudbruin in olie, ghee of kokosvet, blus af met een scheut sojasaus en serveer met sesamzaadjes eroverheen gestrooid. U zult verrast zijn!

Ingrediënten (8 burgers)

- 3 rijpe bananen, goed fijngeprakt
- 200 g havermout, in een foodprocessor gemalen en 2 el ongemalen
- 1 el gebroken lijnzaad of 1 el chiazaad (of gemengd) even geweekt in 2 el warm water, of 1 ei
- 100 gr + 2 el gehakte walnoten (licht roosteren)
- 4 el pindakaas
- 1 el ahornsiroop
- 2 tl kaneelpoeder
- snufje zout
- 100 g blauwe bessen of gedroogde cranberries
- kokosolie of ghee om in te bakken
- toppings: pindakaas, jam/fruitbeleg, banaan, kokosvlokken, blauwe bessen, cranberries, walnoten

Bereiding

Meng de havermout met de banaan (houd een eetlepel of 2 achter) en het ei of het lijn- of chiazaadmengsel. Doe de rest van de ingrediënten (behalve de blauwe bessen) in een kom en mix tot alles goed plakt. Wat extra bananenpuree toevoegen als het mengsel te droog is. Als het mengsel juist te vochtig is, voeg lepel voor lepel wat havermeel toe. Spatel de blauwe bessen door het mengsel. Vorm met natte handen burgertjes van het mengsel. Zet een koekenpan op het vuur met wat kokosolie of ghee. Als dat goed heet is bak je de burgers in 4-5 minuten goudbruin. Bak ze niet allemaal tegelijk en bak ze voorzichtig, zodat ze niet uit elkaar vallen. Draai om en bak nog 4 minuten tot ook deze kant goudbruin is. Leg ze op een bordje en smeer er wat pindakaas op, een klodder jam en leg daar weer een plakje banaan op. Strooi er wat kokosvlokken, blauwe bessen en walnoten omheen.

Odin

Ontbijtburger met banaan en pindakaas

Janneke over de ontbijtburgers: "Ze zijn een goeie kickstart van je morgen. Je kunt ze ook de avond van tevoren maken, zodat je alleen een mooi bordje hoeft op te maken. Ze zijn namelijk ook afgekoeld lekker, maar zo uit de pan niet te versmaden. En dan even rustig opeten natuurlijk, met een kopje rooibos ofzo. Helemaal Zen de dag beginnen, da's fijn!"