

A photograph of two young goats in a grassy field. On the left, a grey goat with a brown face is looking towards the right. On the right, a white goat with a pink nose and small horns is looking towards the camera. The background is a blurred green field.

# Odin

Lente 2015

Over koeien, horens en melkkwaliteit

Op bezoek bij geitenboerderij Hansketien

Waar halen de bijen hun eten vandaan?

Vrolijke voorjaarsrecepten van Janneke

Deze Voorjaarsspecial is een uitgave van Odin. Odin maakt onderdeel uit 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 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](http://www.cooperatie-odin.nl) \* Telefoon: 0345-575154 \* E-mail: [consument@odin.nl](mailto:consument@odin.nl)

Beste Odin-consument,

Afgelopen winter was achteraf gezien nou niet echt een winter om over naar huis te schrijven. Als roei- en schaatsliefhebber vond ik het echt hopeloos: te weinig ijs om op te staan, te veel ijs en storm om het water op te kunnen. Het was dan ook heerlijk toen ik een paar weken geleden eindelijk weer buiten in de roeiboot zat. Ondanks de stromende regen. Op zo'n moment snap je dat koeien elk voorjaar even een paar minuten door de dolle heen zijn, als ze na de winter voor het eerst weer de wei in mogen. Begrijp je het plezier dat een akkerbouwer heeft als hij na de winter weer het land op kan. Bijvoorbeeld om tarwe te zaaien. Het voorjaar is een seizoen vol verwachtingen, vol nieuwe kansen. Het begon bij mij met een innerlijk huppeltje. Ik hoop dat u er net zo'n zin in heeft!

Merle Koomans,  
Hoofd marketing & communicatie Estafette Odin



## inhoudsopgave

Over koeien, horens en melkkwaliteit

*In gesprek met Ton Baars*

4

Geitenboerderij Hansketien

*Boerenverstand en idealen*

8

Recepten

*Janneke groet het voorjaar met vrolijke recepten*

12

De Odin-imker vertelt

*Waar halen de bijen hun eten vandaan?*

16

Wie zaait...

*Tweede seizoen Odin-proeftuinenproject van start*

18

Er is genoeg voor iedereen

*Column Koos Bakker*

20

Producten

*Nieuwe lente, nieuwe inspiratie*

22

### Colofon

Redactie: Oscar van den Boezem (Buro Laga), Anne-Marij de Koning, Evelien Meijs, Janneke Meijer (recepten) en Merle Koomans (eindredactie).  
Met dank aan: Koos Bakker (Estafette Odin), Ton Baars, Peter Govers en Ina Eleveld (Hansketien), Lizelore Vos (Mts. Dames en Heren Vos), Jos Willemse (Odin-imkerij) en De Nieuwe Band.

# Over koeien, hoorns en melkkwaliteit

## In gesprek met Ton Baars

Voor voormalig hoogleraar Biodynamische Landbouw Ton Baars is het duidelijk: er bestaat een verband tussen de leefwijze van de koe, de manier waarop de melk verwerkt wordt en de gezondheidswaarde voor de mens. Nu onderzoekt hij de effecten van onthoornen van de koe op de melk- en mestkwaliteit.

### Wat betekent de koe voor een biodynamisch bedrijf?

“De koe is voor de biodynamische boer een essentieel element binnen het bedrijfsorganisme. Het dier levert niet alleen eiwit en vet via melk of vlees, maar speelt ook een belangrijke rol in de totale kringloop van het bedrijf. Op biodynamische boerderijen zijn vlinderbloemigen, klavers, kruiden en grassen heel belangrijk voor een vruchtbare bodem. De koe kan van deze planten en grassen leven en geeft de waarde ervan via haar producten, waaronder de mest, ook weer terug aan de grond.”

### Wat typeert de biodynamische benadering van de koe?

“Vanuit de biodynamische visie willen we dat de koe zoveel mogelijk haar eigenheid kan behouden. De koe bezit drie wezenlijke eigenschappen: ten eerste is ze een uitermate kuddedier, ten tweede is ze is een zoogdier en ten derde bezit ze een uniek verteringsstelsel. De boer op het biodynamische bedrijf houdt in de omgang met de koe met al deze elementen rekening.”

### Hoe zien we dat terug op de boerderij?

“Als kuddedier houdt de koe ervan om met andere koeien in de wei te kunnen grazen, te herkauwen en ook in de stal samen te kunnen liggen. Dat hoort bij haar karakter en die ruimte krijgt ze. Als zoogdier heeft de koe een heel duidelijke fase dat ze voor haar kalfje wil zorgen. In de biodynamische landbouw houden we de kalveren daarom graag de eerste twee à drie maanden bij de moeder. We volgen het natuurlijke gedrag en scheiden kalf en moeder pas als het grootste deel van de melkfase erop zit en het jong zelfstandig op ruwvoer kan leven.”

### Hoe zit het met dat bijzondere verteringsstelsel?

“De koe heeft een uniek spijsverteringssysteem met een enorm uitgebreid voormaagstelsel. Als herkauwer kan ze een brokje gras opnieuw oprispen en herkauwen, waarbij het eten steeds in de voormaag gemengd wordt en vervolgens passeert naar maag en darm. Gras kan ze daardoor uitstekend verteren, maar voor granen is ze eigenlijk niet gebouwd. De boer geeft daarom minimaal krachtvoer, hooguit als



### Over Ton Baars

De Nederlandse landbouwecoloog dr. Ton Baars is onderzoeker melkkwaliteit en dierwelzijn aan het Zwitserse onderzoeksinstituut voor biologische landbouw FiBL in Frick. Daarnaast is hij wetenschappelijk leider van boerderij Juchowo in Polen. Ton was als wetenschapper aan het Louis Bolk Instituut te Driebergen verbonden. Van 2005 tot 2011 was hij de eerste professor voor biodynamische landbouw aan de Universiteit van Kassel in Witzenhausen.

snoepje tussendoor. Hij zal ook nooit grote hoeveelheden granen voeren om meer melkproductie te krijgen.”

### En een koe heeft hoorns.

“Precies. Die hoorns worden vaak vooral beschouwd als wapens, en dus besluiten de meeste gangbare en helaas ook ecologische melkbedrijven te onthoornen. Wij zien de hoorns als wezenlijk onderdeel van de koe met een veel ruimere functie, bijvoorbeeld voor stofwisseling en melkkwaliteit. ‘Hoorns horen gewoon op de koe’ is de mening van biodynamische boeren. Maar wat de hoorns nu precies doen, blijft een moeilijk te grijpen iets. Daarom zijn we twee jaar geleden een nieuw onderzoek hiernaar gestart.”

### Een onderzoek naar de effecten van onthoornen. Hoe werkt dat?

“Twee jaar geleden hebben we een aantal kalveren (2x8) in twee gelijkwaardige groepen verdeeld, allemaal van hetzelfde ras en opgegroeid onder dezelfde omstandigheden. Om en om hebben we het ene kalf op een leeftijd van 6-7 weken onthoorned en het andere niet. Nu, twee jaar later, beginnen beide groepen melk te geven en is het moment van meten aangebroken. Hoe is de vertering, de mest, de melkkwaliteit? Voor de analyses gebruiken we geavanceerde methoden in laboratoria van onder andere Italië en Wageningen. Eind dit jaar verwachten we de eerste uitslagen, erg spannend!”

### Wat kan de melkkwaliteit nog meer beïnvloeden?

“Om te beginnen is er een groot verschil tussen rauwe of verhitte melk. Bij verhitting veranderen de eiwitstructuren van de melk tot structuren die het lichaam niet meer herkent. Bovendien worden alle – dus ook voor het lichaam nuttige - bacteriën gedood. De waarde van rauwe melk wordt steeds meer erkend. Zo is gebleken dat kinderen die op jonge leeftijd al rauwe melk kregen, veel minder vatbaar zijn voor allergieën, astma of hooikoorts, maar ook bijvoorbeeld middenoorontsteking. Hun immuunsysteem is anders geprogrammeerd. Helaas mag rauwe melk nog niet in de winkels verkocht worden. Je kunt dit op eigen risico alleen bij de boer afhalen.”

### En hoe zit het met de melk in het winkelschap?

“Biodynamische melk is de enige melk die niet gehomogeniseerd is (wel traditioneel gepasteuriseerd), dus waarbij de vetmoleculen niet versplinterd zijn. Je kunt dat ook zien: Alleen bij Demeter melk zie je nog een klein roomlaagje op de melk liggen. De structuur van deze melk is het minste aangetast, en daardoor het meest herkenbaar en gezond voor het menselijk lichaam.”

### En als we kijken naar het verschil tussen biologisch of gangbaar?

“Daarbij gaat het er vooral om wat de koeien te eten hebben gekregen. Koeien die veel krachtvoer en snijmaïs eten, ontwikkelen een heel verkeerd vetzurenpatroon met een overschot aan Omega-6 vetzuren. Bij biologische en biodynamische koeien is de melk dankzij de voeding vooral Omega-3 rijk, een belangrijke groep vetzuren die goed is voor onze hormoonhuishouding en stofwisseling.”

### Kortom?

“Kort gezegd: voor de melkkwaliteit maakt het uit wat de koeien te eten krijgen, wat er in de fabriek met de melk gebeurt, en waarschijnlijk of ze wel of niet onthoorned zijn. En over dat laatste kunnen we hopelijk binnenkort meer zekerheid geven!”



#### Waarin onderscheidt Demeter-melk zich:

- De koeien houden hun hoorns (geldt ook voor de geiten)
- In de stal lopen ze op biologisch stro
- De koeien krijgen een ruime weidegang
- Het voer is 100% biologisch en komt grotendeels van het eigen bedrijf
- Krachtvoer wordt beperkt gegeven
- De melk wordt niet gehomogeniseerd
- In de koeling is de fles of het pak melk te herkennen aan het Demeter-logo

Zie ook: [www.stichtingdemeter.nl](http://www.stichtingdemeter.nl)





# Boerenverstand en idealen

## Op bezoek bij geitenboerderij Hansketien

Het is lammertijd op geitenboerderij Hansketien in het Drentse plaatsje Mantinge, en dat betekent topdrukke voor het biodynamische bedrijf. Terwijl een voorzichtig voorjaarszonnetje over de weilanden schijnt, zijn Peter en Ina druk met het verzorgen van de net geboren geitjes.

In de boerderijkeuken zet Ina Eleveld water voor de thee op, terwijl Peter Govers terugkeert van zijn voerronde door de stallen. Na een ochtend vol melken, kaasmaken, inpakken en lammetjes verzorgen, is het na de lunch even wat rustiger. Met de lammertijd behoren deze maanden voor het bedrijf tot de drukste van het jaar. “Maar dat kunnen we prima aan hoor”, lacht Peter. “We doen dit werk al zo lang!”

### Witje

Peter en Ina begonnen geitenboerderij Hansketien twintig jaar geleden, maar de kiem voor hun biodynamische bedrijf werd vele jaren eerder gelegd. Peter: “Als Brabantse boerenzoon woonde ik in de buurt van de oprichters van De Halm (biologische graanpletterij, red). Ik herkende mezelf in hun ideeën en zienswijze. Langzaam ontstond het verlangen iets voor mezelf te beginnen, en dan liefst op biodynamische wijze.” Peter begon met de kweek van biologische paddenstoelen, maar veranderde na de aanschaf van zijn eerste geit al gauw van plan. “Witje heette ze, een ontzettend leuk dier. Ik verdiepte me in het opzetten van een geitenboerderij en besloot de stap te wagen.’s Nachts draaide ik nachtdiensten in de psychiatrie, overdag werkte ik aan mijn bedrijf. Mijn doel? Het realiseren van een evenwichtig en gezond boerenbedrijf. Ik was zo gedreven, voor mijn gevoel kon ik alles aan.”

### Hanske 10

Nadat Peter na twee keer verhuizen met zijn bedrijf in Drenthe terecht kwam, leerde hij Ina kennen. Ina: “Ik leefde zoveel mogelijk zelfvoorzienend met een grote moestuin en zocht nog een paar geiten voor de melk.” Uiteindelijk kwam ze bij Peter terecht. “Ik ging voor een geit, maar kwam thuis met een boer,” knipoogt ze. In 1995 is hun gezamenlijk bedrijf een feit. Hansketien, vernoemd naar lievelingsgeit Hanske nummer 10, groeide sindsdien uit tot een biodynamische geitenboerderij met eigen kringloop, dertig hectaren land, een

### Over Hansketien

Biodynamische geitenboerderij Hansketien ligt in het Drentse plaatsje Mantinge en wordt gerund door Peter Govers en Ina Eleveld. Het bedrijf staat voor regionale, kleinschalige producten rechtstreeks van de boerderij. Alle geitenmelk wordt op de boerderij verkaasd tot grie. Dit is een halfzachte kaas bereid volgens het recept van feta. Daarnaast levert Hansketien een groot aantal geitenvleesproducten. [www.hansketien.nl](http://www.hansketien.nl)

trouwe klantenkring en maar liefst elfhonderd Twittervolgers. Toch gingen de afgelopen twintig jaar niet alleen maar over rozen. Ina: “We hebben zat hobbels gekend. Vooral tijdens de MKZ-crisis waren we op een gegeven moment de wanhoop nabij.” “Maar improvisatie is gelukkig niet onze slechtste kwaliteit,” vult Peter aan. “En als iets niet meteen in de meest luxe vorm kan, dan maar even wat minder. Ups en downs zijn er altijd, maar we hebben een aardig evenwicht bereikt.”

### Lammetjes

Op het moment zit het bedrijf volop in de ‘kraamtijd’. Zo’n tachtig lammetjes zijn er inmiddels geboren, de komende weken worden er nog minstens zoveel bij verwacht. Ina: “De lammertijd vind ik ieder jaar weer een wonderbaarlijke periode. Al dat kleine spul dat geboren wordt en hoe het groeit. Het is een intensieve periode, maar erg mooi.” Ina begint haar dag om zes uur met een rondje door de schuur om te kijken of er nieuwe lammetjes geboren zijn. De nieuwe geitjes krijgen eerst nog biest bij de moeder, na een paar dagen leert Ina ze stuk voor stuk de kunstspeen te gebruiken. Vier keer per dag brengt ze de oudere lammeren opgewarmde biologische melk. “Het is veel werk, maar die aandacht en zorg vinden we belangrijk. Rond tien uur maak ik nog een laatste rondje langs de lammeren. Dat is een heerlijk karweitje: het is al stil, je hoort wat smakgeluidjes, een bijna meditatief moment.”

### Boerenverstand

Met de jaren begint zich nu het thema opvolging voor het bedrijf aan te dienen. Peter. “Nu ik ouder word, realiseer ik me dat ik dit graag door wil geven aan de volgende generatie. Laatst had ik problemen met mijn schouder, dat zette me aan het denken: hoe gaan we verder, wil ik dit verloren laten gaan?” Ina knikt. “We gaan nu concreet mensen voor opvolging klaarstomen. Zo kunnen wij en het bedrijf door.” Aan vroegtijdig stoppen denken beiden in ieder geval niet. Peter: “Ik heb zoveel gelukkige momenten hier. Als ik over het land loop, als ik de dieren in de zon zie liggen, of als ik de schuur binnenkom en alles ligt rustig te herkauwen. Dan voel ik me tevreden.” Is dat wat hij het mooiste van het werk vindt? “Wat me het gelukkigst maakt, is dat we levensmiddelen kunnen produceren zonder rooibouw te plegen. De idealen die ik in het begin had, hebben nooit in waarde ingeboet. We zijn zoveel mogelijk zelfvoorzienend en het gebeurt allemaal gewoon hier: op deze plek in Drenthe en met deze grond. Dan heeft een bedrijf voor mij bestaansrecht. Je kunt het duurzaamheid noemen, voor ons is dat gewoon simpel boerenverstand.”



### EN DE BOKJES?

Een geit moet lammeren om melk te geven, maar de bokjes kunnen niet op het bedrijf blijven. Veel geitenmelkbedrijven laten hun bokjes na een week of zeven slachten. Bij Hansketien blijven de jonge bokjes op het eigen bedrijf tot ze zes maanden oud zijn. De dieren krijgen biologische melk en hooi en lopen bij mooi weer in de wei. De chevons (geitenlammeren van 5-7 maanden oud) worden in de lokale dorpslagerij geslacht.

Het smaakvolle chevonvlees kan op verschillende manieren bereid worden. Omdat Hansketien meegaat in het seizoensgebonden karakter van de dieren, is het verse vlees alleen van juli tot begin september verkrijgbaar. Daarnaast verkoopt Hansketien ingevroren chevonvlees en gedroogd chevonvlees dat op natuurlijke wijze gerijpt is. Meer informatie en recepten: [www.geitenvlees.com](http://www.geitenvlees.com) / [www.hansketien.nl](http://www.hansketien.nl)



## Koken met Janneke

Janneke Meijer is vaste oproepkracht voor Odin en verzorgt de lunches en maaltijden tijdens bedrijfsbijeenkomsten. De passie voor koken en liefde voor pure producten deed Janneke besluiten een eigen cateringbedrijf te starten: La Comida Buena. Naast koken en lekker eten houdt Janneke ook erg van de zon. Ze is dan ook blij dat de winter weer voorbij is en groet het voorjaar met een paar vrolijke recepten om in het voorjaarszonnetje van te genieten!

### Ingrediënten

- 200 gr boekweitmeel
- 400 ml volle (Demeter) melk
- 3 eieren
- 1 el pesto (rood of groen)
- snuf zout
- roomboter of kokosolie om in te bakken
- 6 grote handen spinazie
- teentje knoflook
- 2 baby avocado's
- 100 gr feta
- 100 gr zonnebloempitten
- paar takjes munt
- zout en peper uit de molen

### Bereiding

Maak een beslag van het meel, de melk, eieren, pesto en zout en bak er mooie crêpes van. Houd ze warm. Snijd de spinazie eventueel wat fijner. Fruit de knoflook in wat olie en voeg de spinazie toe. Roerbak even snel en laat dan uitlekken in een vergiet. Stel de pannenkoekjes samen door op elk pannenkoekje een beetje spinazie te leggen, met blokjes feta en avocado. Maal er wat zout en peper over. Klap ze dubbel of rol ze (een beetje) op. Bestrooi met zonnepitten en met wat munt.



### Ingrediënten

- 250 gr kasha (geroosterde boekweit)
- 500 ml water
- beetje zout
- 2 handen rucola
- 1 bos asperges (groen of wit, de witte moet je schillen)
- 1 bos radijs
- 500 gr aardbeien
- 3 el olijfolie
- sap van 1 citroen
- 1 el acaciahoning
- 100 gr parmezaan (geschaafd in krullen)
- bosje dille, fijngesneden
- bosje platte peterselie, fijngesneden
- zeezout en 4-seizoenenpeper

### Bereiding

Snijd de radijsen en de aardbeien in plakjes. Breng het water aan de kook. Kook de kasha op een laag vuur ongeveer 8 minuten. Laat dan van het vuur af nog even wellen en iets afkoelen.

Snijd de houtige delen van de asperges en grill ze in ongeveer een kwartiertje in een droge grillpan om en om tot ze mooie grillstreepjes hebben en bijtbaar zijn. Let op: witte asperges moet je eerst schillen, bij de groene asperges hoeft dat niet! Snijd de gegrilde asperges vervolgens mooi schuin in bite-size stukken. Klop een dressing van de olie, het citroensap en de honing. Doe de rucola in een mooie schaal en strooi de kasha erop. Meng met de helft van de fijngesneden kruiden. Leg de asperges, de aardbeien en de radijsjes erop. Besprenkel met de dressing en strooi de rest van de verse kruiden en de parmezaan erover. Bestrooi tot slot met grof zeezout en grove peperkorreltjes.

## Salade met kasha, asperges en aardbei



Boekweit is een mooi gewas voor de bijen, maar ook lekker om te eten en bovendien glutenvrij. De smaak is een beetje nootachtig. Om boekweit lekker te bereiden moet je misschien een beetje experimenteren. Kort koken en nog even na laten wellen werkt het beste. Mijn favoriet is boekweitrisotto met paddestoelen, maar deze salade is ook een echte ontdekking!

## Ingrediënten

- stukje kaas van 250 gr (geiten-, koe-, jonge-, oude-Remeker-, Emmenthaler, is allemaal goed)
- 1 rood uitje, gesnipperd
- 1 bosje platte peterselie
- 125 gr boter
- 500 gr bloem
- 100 ml witte wijn
- 400 ml (groente) bouillon
- zout, peper
- 4 eieren
- bloem voor het bestuiven
- 500 gr paneermeel

- Voor het serveren
- paar slablaadjes
- balsamico crème

## Bereiding

Snijd de kaas in blokjes. Pel en snipper de ui. Hak de peterselie. Smelt de boter en fruit de uitjes aan. Voeg in één keer de bloem al roerend toe en laat de bloem gaar worden. Blus af met de witte wijn schenk de groente-bouillon erbij. Blijf roeren tot er een gladde dik gebonden saus ontstaat. Laat deze 10 tot 15 minuten zachtjes koken. Roer de kaas en de peterselie door de saus en neem de pan van het vuur.

Schenk de ragout uit op een met koud water omgespoelde platte ovenschaal of bakplaat en laat afkoelen. Laat de ragout ongeveer drie uur opstijven in de koelkast.

Vorm van de stevige ragout met bebloemde handen kroketjes van 2 x 5 cm. Klop de eiwitten los in een schaal en strooi bloem en paneermeel in twee schalen. Haal de kroketjes eerst door de bloem, vervolgens door het losgeklopte ei en tenslotte door het paneermeel.

Verhit de olie tot 180 °C en bak de kroketjes in porties goudbruin en gaar.

Leg wat blaadjes sla op een bordje, serveer per persoon drie kroketjes en bedruip met een beetje balsamico crème.



# Kaaskroketjes met balsamico-crème

Ik ben net weer terug uit Spanje en heb daar allerlei varianten gegeten van croquetas oftewel kleine kroketjes. Ze zijn er in allerlei versies, zoals blauwe kaas-spinazie, garnalen, aubergines, ossenstaart en geitenkaas met rode bietjes (lekker!). Ik wilde ze allemaal wel proeven. Hier is een basisreceptje om zelf mee te experimenteren.

## Ingrediënten

- 1 zak nacho corn chips (Amaizin)
- 150 gr sperziebonen, peultjes of sugarsnaps
- 1 blikje zwarte bonen, afgespoeld en uitgelekt
- 1 potje rode nierbonen, afgespoeld en uitgelekt
- 100 gr zwarte olijven, zonder pit in plakjes
- 1 oranje of rode paprika, in reepjes
- 1 potje mais, afgespoeld en uitgelekt
- 100 gr cashewnoten
- 8 cherrytomaatjes, gehalveerd
- 2 babyavocado's, in stukjes of schijfjes
- 1 rode ui, in stukjes
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl oregano
- 5 takjes korianderblad

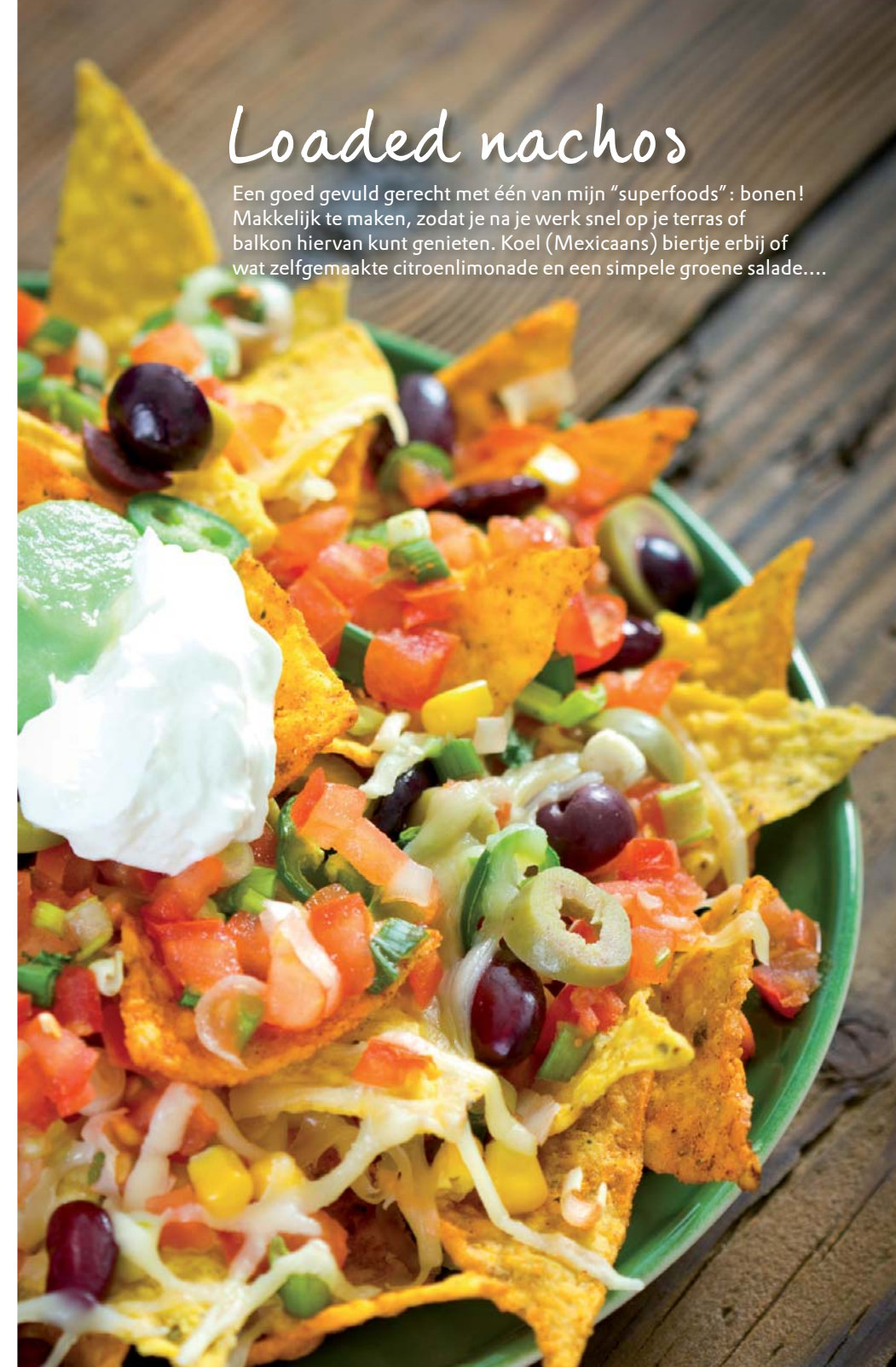
- Om te garneren:
- snuf chilipoeder
- nog wat korianderblaadjes
- zure room
- event. guacamole of tomatensalsa (Amaizin)
- partjes citroen of limoen.

## Bereiding

Verwarm de oven op 180°C. Leeg de zak nacho chips in een ovenschaal. Houd wat van de chips achter om later aan de rand van de schaal te steken of bovenop te verkruimelen. Meng de rest van de ingrediënten door elkaar, maar houd van alles nog een paar lepels achter om bovenop te strooien, dat staat mooier. Leg het bonenmengsel op de nachos en bestrooi met de kaas. Verkruimel wat chips en leg met de rest van het mengsel bovenop. Zet 20 minuten in de oven. Bestuif met een pietsie chilipoeder en strooi er nog wat korianderblaadjes over. Eet het met een lepel zure room of guacamole, een salsadip en een kneepje citroen of limoen.

# Loaded nachos

Een goed gevuld gerecht met één van mijn "superfoods": bonen! Makkelijk te maken, zodat je na je werk snel op je terras of balkon hiervan kunt genieten. Koel (Mexicaans) bierje erbij of wat zelfgemaakte citroenlimonade en een simpele groene salade....



# Waar halen de bijen hun eten vandaan?



## De Odin-imker vertelt

Afgelopen najaar heeft de Odin-imker samen met consumenten en boeren bijna 50.000 biologische bloembolletjes geplant. “Alle inspanning was niet voor niets”, vertelt Odin-imker Jos Willemse tevreden. “Onze bijen hebben er na de winter veel profijt van gehad. Inmiddels zijn de meeste krokusjes helaas uitgebloeid”, vervolgt hij, “maar gelukkig zorgen andere drachtplanten alweer voor eten voor de bijen. Zoals de hazelaar, hyacintjes en de wilg. Er komt steeds meer tot bloei. En ook al zijn de nachten zijn nog wel fris met af en toe vorst, de warmte neemt toe. In de volken is de koningin dan ook alweer aan de leg. Dat kun je zien aan de bijen die water aan het halen zijn”, legt Jos uit, “maar ook aan de gekleurde klompjes stuifmeel waarmee de haalbijen thuiskomen.”

### Door de bril van de bij

Tijdens het driejarige project Bij Boer Burger probeert Odin samen met het Louis Bolk Instituut, boeren en BD-imkers kennis te verzamelen over het wezen van de honingbij en over de gewoonten en ontwikkeling van bijenvolken in hun omgeving. Belangrijke vraag is: waar halen de bijen hun eten vandaan? Jos Willemse: “Op de boerderijen waar Odin-bijen wonen, brengen we alle bomen, heggen en andere drachtplanten in kaart. Op zes boerderijen verzamelen en analyseren we daarnaast stuifmeel van verschillende volken. Zo kijken we als het ware door de bril van de bij naar zijn woonomgeving.” Na het eerste projectjaar blijken de verschillen per boerderij groot. Zowel qua hoeveelheid stuifmeel als het aantal drachtplanten. Door ook te kijken naar de ontwikkeling van de bijenvolken door het jaar heen, hoopt de Odin-imker samenhangen te ontdekken en te leren welke verbeteringen de boerderijen qua beplanting kunnen aanbrengen.

### Stof tot nadenken

Dat we veel nog niet weten, bleek ook toen de Odin-imker dit voorjaar alle kasten ging inspecteren. “Van de 34 Odin-bijenvolken hebben er 9 de winter niet overleefd”, zucht Jos. “Omdat ik de varroa-mijt niet bestrijd, zou deze parasiet een logische oorzaak kunnen zijn. Een paar volken blijkt echter omgekomen van de honger. Niet omdat er geen eten in de kast aanwezig was”, legt hij uit, “maar omdat ze er gewoon niet bij konden. Ze zijn “los van het voer” gekomen. Dit komt met name voor wanneer de koningin weer eitjes is gaan leggen en de afstand tot het voer te groot wordt. Door de kou zijn de bijen dan niet meer in staat zich te bewegen en het voer op te halen. Ze sterven dan op en rond het jonge broed wat ze tot het laatst warm hebben geprobeerd te houden op 35° C. Een ontroerend beeld”, besluit Jos. “Dit geeft weer nieuwe stof tot nadenken...”

## 2e Seizoen Odin Proeftuinenproject van start

Biodynamische akkerbouwer Lizelore Vos in Kraggenburg 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 groenterrassen focussen, draait het in het proefveld bij Lizelore helemaal om tarwe. De meeste baktarwe voor biologische broden die in Nederlandse winkels worden aangeboden, komt van ver buiten ons land. Als de biologische tarwe al in Nederland geteeld wordt, gebeurt dit met vrijwel maar één geschikt ras: Lavett. De vrees bestaat echter dat dit ras straks niet meer bruikbaar is, omdat het steeds vatbaarder wordt voor ziekten en schimmels.

Zowel voor onze toekomstige broodvoorziening, als voor de bodem is het belangrijk dat we nieuwe biologische tarwerassen vinden die geschikt zijn om brood mee te bakken. “Het belang voor de bodem wordt dit jaar weer eens extra duidelijk”, vertelt Lizelore. “Het was een relatief warme winter en dat is niet goed voor de structuur en vochthuishouding van de bodem. Je moet dan als akkerbouwer heel erg voorzichtig zijn om de bodem niet voor langere tijd te beschadigen. Een gewas als tarwe draagt bij om de balans in de bodem weer snel te herstellen!”

In 2014 werd op de akkers bij Lizelore een veldproef aangelegd met 20 tarwesorten in drie herhalingen. De verschillen in opbrengst waren klein. Bij de bakproeven bij Biologische Bakkerij Van der Westen bleken de verschillen in bakkwaliteit en smaak mede dankzij de Duitse bakmethode ook klein. Om beter inzicht te krijgen in de opbrengstverschillen, ziektegevoeligheid en bakeigenschappen van de verschillende rassen, herhalen we de veldproef dit seizoen. Donderdag 19 maart is het proefveld van seizoen 2015 ingezaaid. Op de foto zie je hoe dit met een speciale zaaimachine gebeurt. Zelf heeft Lizelore van twee tarwesorten uit de veldproef van afgelopen jaar (een ras en een populatie van een Duitse biodynamische veredelaar) driekwart hectare ingezaaid. Met de opbrengst hopen we dit najaar een uitgebreide bak- en smaakproef te kunnen doen. “Het mooie is, dat alle tarwe net voor de regen in de grond zat”, vertelt Lizelore. “Dat was even spannend, maar dat maakt het werk van de boer extra leuk.” Wilt u de groei van de tarwesorten bij Lizelore volgen? Ga dan naar facebookpagina: [www.facebook.com/odingraancirkel](http://www.facebook.com/odingraancirkel)



### Odin Proeftuinproject voor zaadvaste rassen

In het Odin- Proeftuinenproject zijn we op zoek naar geschikte zaadvaste rassen waarmee biologische en biodynamische telers in de regio ook in de toekomst uit de voeten kunnen en waarmee we de diversiteit in het winkelschap kunnen behouden of zelfs verbreden. Het driejarige 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 teelteigenschappen, opbrengst en smaak. Kijk voor meer info op [www.estafette.org](http://www.estafette.org)



Wie zaait...



Er is genoeg  
voor iedereen

## Column van Koos

Alle hedendaagse vraagstukken komen op hetzelfde neer: hoe welvaart te verdelen, hoe om te gaan met schaarste. Het is een moreel, cultureel en sociaal-economisch vraagstuk waaraan geen mens zich kan onttrekken. De samenleving als geheel, met het ontstaan van onze wereldeconomie, blijkt niet meer in staat hierop een pasklaar antwoord te geven. Schandelijke misstanden en schrijnend onrecht zijn aan de orde van de dag. Ze veroorzaken onder burgers eerder onmacht, apathie en woede, in plaats van inzicht en goede wil.

In oude culturen was dit vraagstuk, zo lijkt het, niet aan de orde. Er waren ambten, personen of instanties om over schaarste, welvaart en welzijn te oordelen of te besluiten. Personen die daarvoor spiritueel waren opgeleid, dan wel werden aangewezen of gekozen. Dat klinkt goed, maar toch waren het culturen waar je echt niet naar terug zou willen. Want het belang van het individu was ondergeschikt.

Onze tijd geeft gelukkig meer ruimte voor de realisatie van onze hoogste menselijke idealen: individuele vrijheid, zelfontplooiing, gelijke kansen en broederschap. Ons economisch systeem zwaait ons echter dagelijks met allerlei prikkels op om zoveel mogelijk voor onszelf te presteren. Verleidt ons het onderste uit de kan te halen. Uit eigenbelang. Dit systeem kent echter vele uitvallers en sluit velen uit. De oplossing komt niet meer van de overheid of instanties. Sociale daden, sociaal handelen beginnen in mijn visie bij onszelf.

Bij Odin houden we ons dagelijks met deze opgave bezig. Odin produceert en distribueert al haar biologische producten vanuit een coöperatie, waarin we economisch leven, rechtsleven en cultureel leven in een gezonde verhouding en juiste context brengen. We werken in onze coöperatie aan een economie die dient en verbindt in plaats van verdeelt en heerst. Waarin vertrouwen kan groeien. Door onderzoekend te streven naar de juiste prijs voor biologische producten, komen vraagstukken van verdeling van welvaart, meer beschikbaarheid van gezond voedsel, individuele zelfontplooiing, dierenwelzijn en het verantwoord omgaan met grondstoffen en schaarse hulpbronnen dichtbij een oplossing.

Er is genoeg voor iedereen, maar wij realiseren ons dat de ene consument zich een biologisch product nauwelijks kan veroorloven en de ander met gemak. Nog zo'n uitdagend vraagstuk. Kortom, er is nog genoeg te doen voor iedereen...

Koos Bakker  
Directeur Estafette Odin



## Voorjaar

Het buitenleven komt weer op gang. De akkers en velden worden ingezaaid, de geiten en koeien kunnen weer in de wei. Bijen vliegen af en aan om nectar en stuifmeel te verzamelen. Wij zetten de ramen en deuren open om ons huis lekker door te laten waaien na de winter. Tijd voor nieuwe inspiratie en bijpassende producten.

demeter



### Geitenkaas op z'n Grieks

Deze halfzachte rauwmelkse geitenkaas van biologische kwaliteit is bereid volgens Grieks feta-recept, met knoflook. Grie wordt gerijpt in pekkel, een zoutoplossing waar de Drentse geitenboerderij Hansketien zeezout voor gebruikt. Door de verandering van het voer van de geiten gedurende de seizoenen verandert de melksamenstelling en daarmee ook de smaak van de kaas. Proef nu het voorjaar in uw salade!

demeter



### Dorstlesser met pit

De tomaten voor dit natuurtroebale tomatensap van Odin zijn in de vollegrond op biologische wijze geteeld met een zaadvast ras. Mooi rood en rijp geplukt zijn ze direct na de oogst in het land van herkomst verwerkt. Het sap is fijn gekruid met zwarte peper en zeezout en daarmee een lekkere zonnige dorstlesser met pit.



### Uit de winterdip

De biologische maïs voor deze nachochips van Amaizin heeft lekker kunnen afrijpen in de zon. De chips zijn knapperig gebakken in high oleïc zonnebloemolie en op smaak gebracht met kaas, ui en zeezout. Heerlijk zo uit de zak of even opgewarmd in de oven met een zoete of pittige salsa. Die zijn bereid volgens Mexicaanse receptuur, maar wel met ingrediënten van Nederlandse bodem. Ideaal om jezelf uit de winterdip te halen.

demeter



### Friszuur van smaak

Kefir is een dikke, licht zure, koolzuurhoudende melkdrank die op yoghurt lijkt. De kefir van Schrozberger is bereid met biologische melk van koeien met horens. Aan de melk zijn levende Biogarde-culturen (*L. Acidophilus* en *B. Bifidum*) toegevoegd. De kefir is bijvoorbeeld lekker met vers fruit en graanvlokken.



### Granen in de mix

Deze biologische korenvlokken van het Noord-Brabantse bedrijf De Halm zijn een gevarieerd en rijk mengsel van 7 granen, namelijk: haver, gerst, rogge, tarwe, maïs, boekweit en rijst. De vlokken zijn geschikt voor het maken van pap, maar zijn ook een ideale basis om zelf aan de slag te gaan met het maken van muesli.



## Zonnig wijntje

De Chardonnay Seleccion van het Spaanse wijnhuis Dominio de Punctum is gemaakt van 90% Chardonnay en 10% Sauvignon Blanc druiven. Biodynamisch geteeld en 's nachts geplukt, omdat ze dan bij het verwerken de juiste temperatuur hebben. De witte wijn is lekker fruitig en fris, met een vleugje citrus en bloemen. Heerlijk bij elke vissoort of bijvoorbeeld een aspergetaartje.



### Boekweit: lekker om te eten, goed voor de bijen

Sinds najaar 2012 haalt De Nieuwe Band haar biologische boekweit niet meer uit het verre China, maar uit de groene heuvels van het Zuid-Duitse Beieren. Hier maakten de nonnen van de Benedictijner abdij Maria Frieden zich jaren geleden grote zorgen om de toenemende bijensterfte en het verdwijnen van de diversiteit op de landbouwgronden in hun omgeving. Ze besloten op hun eigen landerijen te gaan werken aan de vitaliteit van de bodem en het welzijn van de bijen. Ze gingen boekweit en diverse zaadgewassen telen en houden koeien en schapen om in de eigen mest te voorzien. De keuze voor boekweit is bijzonder. Het is namelijk erg gevoelig.

Nachtvorst en regen kunnen de oogst beschadigen, maar ook een geslaagde

bestuiving door de bijen is sterk weersafhankelijk. Vanwege de onzekere oogsten is het gewas dan ook langzaam maar zeker van de Europese velden verdwenen. De nonnen hebben het nu herontdekt als stuifmeelparadijs voor de bijen. Het gewas staat namelijk al enkele weken na het zaaien (half mei) in bloei met prachtige witte bloemen en dat gaat in feite door tot de oogst aan het einde van de zomer. In de keuken kunnen we met de glutenvrije korrels heel veel kanten op: van risotto tot een salade, of gemalen in pannenkoeken. Meer info: [www.nieuweband.nl](http://www.nieuweband.nl)



Boekweit-boer Andreas Schwab (l) en Allard ten Dam, inkoper bij De Nieuwe Band

## Ingrediënten

- 500 ml Odin tomatensap
- ¼ komkommer in stukjes
- ½ groene paprika in stukjes
- 1 klein rood uitje, gesnipperd
- 2 tomaten in stukken
- 3 blaadjes gelatine
- 50 ml sherry of balsamicoazijn
- 2 el suiker
- zout, peper
- tabasco, sambal of andere pittige smaakmaker

Voor de kletskoppen:

- 100 gr parmezaanse kaas
- paar tl tijm, vers of gedroogd

## Bereiding

Doe bovenstaande ingrediënten tot en met de tomaten in een blender of foodprocessor en maak fijn. Week de gelatine in een kommetje in koud water. Warm de azijn met de suiker in een pannetje en laat de suiker oplossen. Als dat gebeurd is, haal dan het pannetje van het vuur, knijp de gelatine uit en los deze op in het azijn-suikermengsel. Schenk dit vervolgens bij het tomatensap en maak het lekker op smaak met zout, peper en wat pittigs. Bevries in ongeveer 3 uur in een bak in de diepvries. Roer elk half uur om ijskristallen te voorkomen. Of draai er ijs van in de machine.

### Kletskoppen

Verwarm de oven voor op 200°C. Rasp de kaas, meng er wat tijm doorheen en leg bergjes van het mengsel (1 el) op een bakplaat bekleed met bakpapier. Bak de kletskopjes ca. 5 minuten tot ze bubbelen en goudbruin beginnen te worden. Pas op, het kan opeens heel snel gaan en verbrande kaas vindt niet iedereen lekker.

# Gazpacho-ijś met een kaas-tijmkletskop



Odin