



Winter 2015

De ene noot is de andere niet
Winterse recepten van Janneke
Zonder bij geen pit
Winterse voorraadkast

Deze Winterspecial 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,

Ik heb ooit eens met 2 jongens op een zeiljacht de Atlantische Oceaan overgezeild. Een bijzonder avontuur. We waren 4 weken onderweg zonder dat we iemand tegenkwamen. Geen andere schepen, geen havens. Alleen dolfijnen, een verdwaalde schildpad, Portugese oorlogsschepen (een soort kwal) en helaas wel heel veel volle vuilniszakken. Voordat we vertrokken haalden we voor een week of vijf proviand aan boord. De eerste week bestond het menu nog uit verse groenten, brood en fruit, maar al snel gingen we over op blikvoer en gedroogde zaken als pasta, rijst en noten en zuidvruchten. Verveling bleek achteraf de grootste uitdaging van de reis. Het dagelijkse handje noten zorgde voor de nodige “bite”. Lekker hartig, even iets gezonds te knabbelen. De Gezondheidsraad adviseert nu iedereen om elke dag een handje ongezouten noten te eten, ook als u minder spannende dingen aan het doen bent. Waarom? We gingen op zoek naar het antwoord en dat levert een Winterspecial vol denkvoer op.



Merle Koomans,
Hoofd marketing & communicatie Estafette Odin

Colofon
Redactie: Muriël Bakker, Jorinde Boon, Janneke Meijer (recepten) en Merle Koomans (eindredactie).
Met dank aan: Jesse van der Velde, Allard ten Dam (De Nieuwe Band), Marina Numan (Het Wereld Dieet), Koos Bakker (Estafette Odin) Jos Willemse (Odin Imkerij) en Weleda Nederland.

inhoudsopgave

Waarom noten en zaden “hot” zijn <i>In gesprek met Jesse van der Velde</i>	4
De ene noot is de andere niet <i>In gesprek met Allard ten Dam van De Nieuwe Band</i>	8
Recepten <i>Lekker hartig, lekker winters van Janneke</i>	12
De Odin-imker vertelt <i>Zonder bij geen pit</i>	16
Nieuws uit de Odin Proeftuinen <i>Supergroenten en Graancirkel-broden</i>	18
Moeder Aarde heeft u nodig <i>Column Koos Bakker</i>	20
Producten <i>Winterse voorraadkast</i>	22
Genotswolk Taart van Marina Numan	24

Noten en zaden zijn ‘hot’, maar waarom eigenlijk?

In gesprek met Jesse van der Velde

Naast het advies om voldoende groenten en fruit te eten, wordt nu ook geadviseerd om dagelijks een handje noten te eten. We spraken met voedingsdeskundige Jesse van der Velde en vroegen hem waarom noten en zaden zo belangrijk zijn.

Waar moet een gezond voedingspatroon aan voldoen?

“Het belangrijkste is om voor een gevarieerd en compleet eetpatroon te kiezen, waarbij het zoeken naar de juiste balans met name belangrijk is. Deze balans is voor iedereen anders. Iemand die veel sport heeft meer baat bij extra eiwitten, terwijl een ander juist meer vitamine C nodig heeft”, vertelt Jesse. “In mijn voedingsadviezen kijk ik per persoon naar de kenmerken en levensstijl en pas hier het voedingsadvies op aan. Naast voldoende groenten en fruit is het net zo belangrijk om ook andere voedingsstoffen binnen te krijgen. Noten en zaden mogen hierbij zeker niet ontbreken.”

De Gezondheidsraad adviseert om dagelijks minimaal 15 gram ongezouten noten te eten. Ben je het hier mee eens?

“Noten bevatten veel gezonde onverzadigde vetten en zijn een bron van vitaminen, mineralen en eiwitten. Er zijn duidelijke aanwijzingen dat het eten van voldoende noten beschermt tegen hart- en vaatziekten; het verlaagt onder andere het slechte LDL cholesterol en verhoogt het gezonde HDL cholesterol in ons lichaam”, legt Jesse uit. “Er zijn veel soorten noten die allemaal andere voedingsstoffen bevatten. Amandelen zijn bijvoorbeeld rijk aan calcium en hazelnoten bevatten weer veel vitamine E. Over het algemeen kun je stellen dat alle noten gezond zijn”, aldus Jesse. “Zelf ben ik groot fan van macademia- en walnoten. Beide hebben een hoog percentage omega 3, wat van groot belang is voor een gezond lichaam. Daarnaast vind ik ze ook gewoon erg lekker.”

Kunnen we ook teveel noten eten?

“Doordat noten relatief veel (gezonde) vetten bevatten, moeten mensen die willen afvallen niet teveel



Over Jesse van der Velde

Jesse van der Velde houdt zich al jaren bezig met gezonde voeding. Hij is begonnen als personal trainer, maar tijdens zijn werk zag hij dat alleen sporten voor veel mensen niet voldoende was. Ze bleken vaak moeite te hebben om op het gebied van voeding de juiste keuzes te maken, waardoor ze ondanks voldoende beweging nauwelijks vooruitgang boekten. Hij ging zich daarom steeds meer verdiepen in wat gezonde voeding is, zodat hij mensen ook op dit gebied kon adviseren. Jesse schreef meerdere boeken over dit onderwerp, waaronder het boek ‘Voor Altijd Jong’ en ‘Superfood Recepten’. Via zijn online platform begeleidt hij mensen bij het realiseren van een gezonde levensstijl met bijpassend voedingspatroon.

noten eten. Maar een handje noten per dag is prima. Pinda's vallen hier overigens niet onder (dit zijn eigenlijk peulvruchten), daar moet je niet teveel van eten."

Zaden worden door de Gezondheidsraad niet specifiek genoemd. Hoe belangrijk is het om hier voldoende van te eten?

"Zaden zijn eigenlijk een nog betere bron van omega 3 dan noten. Zelf ben ik dol op chia-zaad. Dit is zeer rijk aan omega 3 en bevat nauwelijks omega 6, wat in noten vaak wel het geval is. Hoewel omega 6 gezond is, moeten we hier niet teveel van binnenkrijgen", zegt Jesse. "Door het eten van chia-zaad kun je de inname van omega 3 en 6 goed in balans brengen. Ook lijnzaad en hennepzaad zijn goede keuzes."

Waarom zijn omega 3 en 6 zo belangrijk?

"Omega 3 en 6 zijn onverzadigde vetzuren die voor ons lichaam van essentieel belang zijn. Het zijn eigenlijk de bouwstoffen van onze cellen, ze helpen onze hormoonhuishouding in balans te houden en werken ontstekingsremmend. Omdat ons lichaam deze stoffen niet zelf aanmaakt, moeten we ze uit onze voeding halen. Beide vetzuren hebben we nodig, maar het is wel belangrijk dat we deze in de juiste verhouding binnenkrijgen", legt Jesse uit. "Uit onderzoek blijkt dat ons Westerse dieet momenteel ongeveer twintig keer zoveel omega 6 als omega 3 bevat. Terwijl men het erover eens is dat voor een goede gezondheid deze verhouding eigenlijk een op een of een op twee zou moeten zijn. Het is dus van belang dat we de consumptie van omega 3 verhogen en tegelijkertijd de consumptie van omega 6 gaan verlagen. Het eten van voldoende zaden kan hier een belangrijke bijdrage aan leveren."

Zijn alle zaden rijk aan omega 3?

"Sommige zaden hebben een minder hoog percentage omega 3 maar bevatten weer andere gezonde voedingsstoffen. Zonnebloempitten zijn bijvoorbeeld rijk aan zink en pompoenpitten bevatten veel vitamine E en B", vertelt hij.

Hoe kunnen we noten en zaden het beste eten?

"Om zoveel mogelijk te profiteren van de gezonde eigenschappen van noten kun je ze het beste rauw en onbewerkt eten. Door noten te branden gaat de kwaliteit van de namelijk voedingswaarde achteruit", legt Jesse uit. "Doordat zaden een harde buitenkant hebben, is het voor veel zaden bovendien aan te raden om deze open te breken, bijvoorbeeld door ze te malen in een koffiemaler", vervolgt hij. "Op deze manier kan je lichaam de voedingsstoffen nog beter opnemen. Overigens zijn noten en zaden zijn niet alleen lekker als snack tussendoor", besluit hij. Ze kunnen ook door veel maaltijden gedaan worden. Een handje zaden door de havermout of noten door een salade is heerlijk en geeft je gerecht net dat beetje extra."



Jesse van der Velde over noten en zaden:

- Noten en zaden zijn goede leveranciers van omega 3 en 6.
- Eigenlijk zijn alle noten gezond.
- Noten bevatten veel gezonde onverzadigde vetten en zijn een bron van vitaminen, mineralen en eiwitten.
- Een handje noten per dag is prima.
- Alleen pinda's (dit zijn peulvruchten) moet je niet teveel eten.
- Eet de noten zoveel mogelijk ongebrand en ongezouten.
- Met het eten van zaden breng je de inname van omega 3 en 6 beter in balans.
- Noten en zaden zijn zo uit de hand lekker, maar ook in gerechten.
- Door zaden te malen voor gebruik, kan de voedingswaarde nog beter worden opgenomen.



De ene noot is
de andere niet!

In gesprek met Allard ten Dam van De Nieuwe Band

Het is een zonnige dag als we op weg zijn naar het Groningse Marum, waar we op bezoek gaan bij De Nieuwe Band, coöperatieve groothandel in biologische levensmiddelen. We hebben afgesproken met Allard ten Dam, medeoprichter en al sinds het begin bestuurslid van de coöperatie.

Wanneer en door wie is De Nieuwe Band opgericht?

“In 1983 besloot een groep winkeliers, producenten en medewerkers in het noorden van het land om de handen ineen te slaan en gezamenlijk een groothandel voor biologische producten op te richten. Zo ontstond coöperatie De Nieuwe Band” vertelt Allard. “In eerste instantie hadden we ook versproducten in ons assortiment, maar na een paar maanden zijn we ons uitsluitend gaan richten op droogwaren. In het begin hadden we vooral winkels in de noordelijke provincies als klant, maar inmiddels leveren we door heel Nederland, België en zelfs Zweden.”

Consumenten kennen jullie vooral van producten die onder jullie eigen merknaam in de winkels liggen maar jullie hebben nog veel meer producten in het assortiment?

“We hebben een compleet aanbod van ongeveer drieduizend producten, waarvan ruim vierhonderd van ons eigen merk zijn. We leveren niet alleen voedingsmiddelen, maar ook producten als cosmetica en schoonmaakmiddelen.”

Wat kenmerkt het merk De Nieuwe Band?

“De producten moeten passen bij ons coöperatieve model, waarbij samenwerking belangrijk is. We gaan voor partnerschap en vinden het belangrijk de mensen met wie we werken persoonlijk te kennen. Niet alleen moet het product 100% biologisch en van de beste kwaliteit zijn, ook moet het op een eerlijke en transparante manier geproduceerd worden met respect voor mens en milieu.”

Veel producten van De Nieuwe Band worden in Europa geproduceerd. Is dit een bewuste keuze?

“Hoe dichterbij we een product kunnen krijgen, des te beter” zegt Allard. “Moesten we vroeger veel



Over Allard ten Dam

Allard ten Dam (1959) woont in Groningen. In 1983 was hij betrokken bij de oprichting van coöperatie De Nieuwe Band. Daarvoor werkte hij als winkelier in Groningen en besteedde hij reeds veel tijd aan het bezoeken van zijn leveranciers. “Ik vond het belangrijk om te weten waar de producten vandaan kwamen, zodat ik klanten kon vertellen door wie en hoe ze werden geproduceerd.” Nog steeds houdt Allard zich dagelijks bezig met het leggen van de verbinding tussen consument en producent. “Hoe brengen we de gezamenlijke behoefte aan een kwalitatief hoogstaand product bij elkaar? Het werken aan deze verbindingen vind ik het mooiste aan het werk dat ik doe”, aldus Allard.

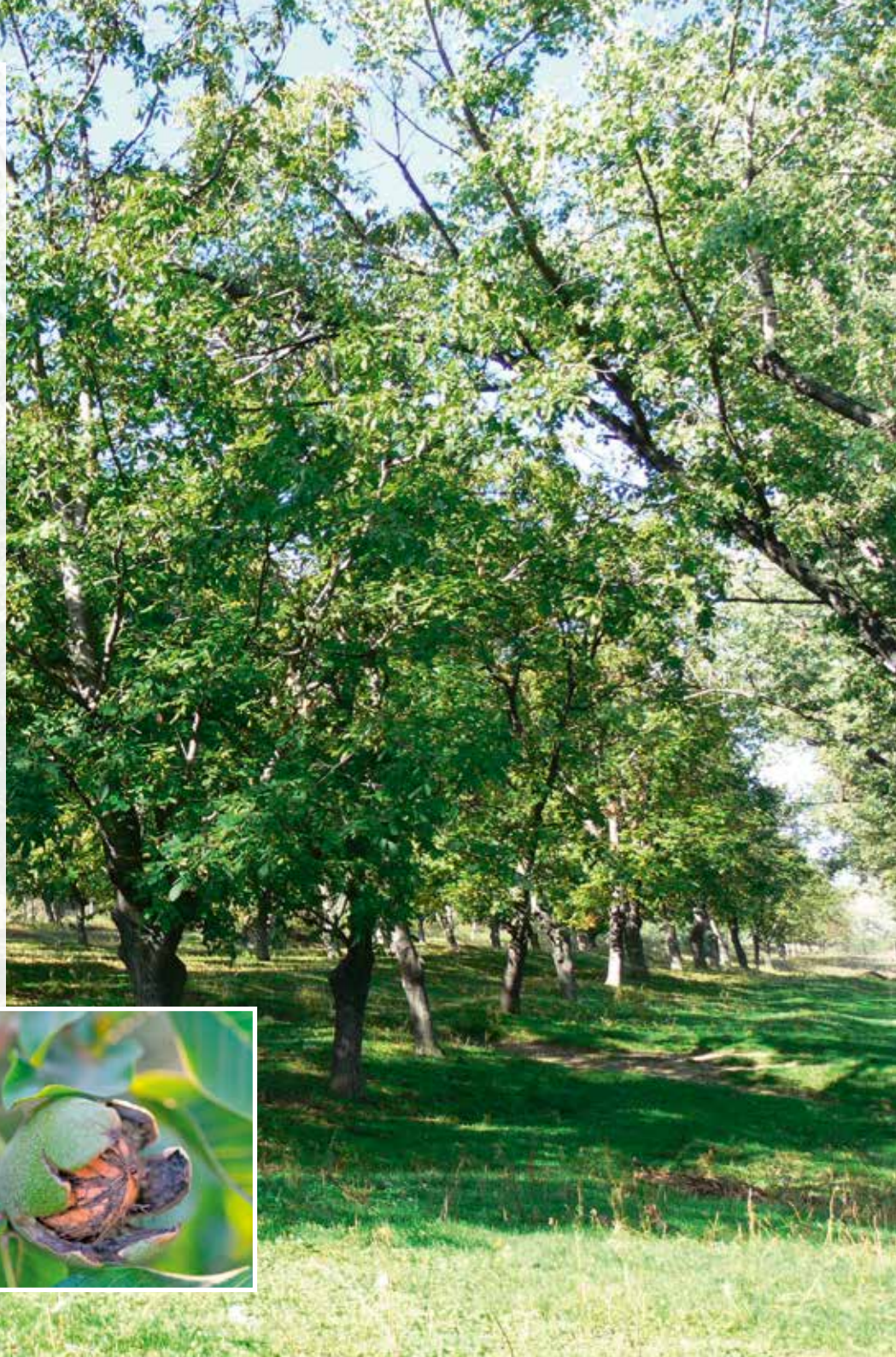
Walnoten van Nova Nut

De walnoten van De Nieuwe Band komen uit Moldavië. “Moldavië is samen met Frankrijk hét land voor de beste kwaliteit biologische walnoten. Helaas worden de Franse walnoten allemaal op de lokale markt verkocht, die hebben we tot nu toe niet kunnen krijgen”, lacht Allard.

In Moldavië groeien de biologische walnoten op overheidsgrond in nationale parken. Lokale boeren pachten een stuk van het bos dat zij onderhouden en wat hen het recht geeft om de walnoten te rapen. Nova Nut, het lokale verwerkingsbedrijf waar De Nieuwe Band mee samenwerkt, verzamelt de noten bij de boeren en brengt deze naar het verwerkingsstation.

“Voor ons is het belangrijk dat er uitsluitend biologische walnoten verwerkt worden”, legt Allard uit. „Verder kijken we of er strikte regels worden gehanteerd op het gebied van hygiëne als ook op het gebied van sociale voorzieningen voor de medewerkers. Dit is bij Nova Nut allemaal het geval. Naast een eerlijk loon krijgen de medewerkers kleding, gezonde maaltijden en sociale verzekeringen, iets wat niet standaard is in een land als Moldavië.

Alle walnoten worden met de hand gekraakt. Een bus van Nova Nut rijdt iedere ochtend langs de dorpen om de medewerkers op te halen en naar de werkplaats te brengen. In totaal werken er ca. 200 vrouwen als notenkraker bij Nova Nut. “Er bestaan wel machines om dit te doen, maar hierdoor raken de noten beschadigd. Dat werkt dus alleen voor walnoten die verwerkt worden” legt Allard uit. “Het handmatige notenkraken maakt de walnoten wel een redelijk kostbaar product.”



producten uit China of Canada importeren, tegenwoordig hebben we granen uit Nederland, boekweit uit Duitsland en zonnebloempitten en lijnzaad uit Roemenië. Het beperken van vervuילend transport is belangrijk, maar we zetten ons ook in om lokale biologische landbouw te bevorderen. Zo wordt het voor consumenten steeds zichtbaarder waar ons voedsel vandaan komt en hoe biologische landbouw zich in positieve zin onderscheidt van de gangbare.”

Veel noten en zuidvruchten komen van buiten Europa. Letten jullie bij deze producten nog op andere onderdelen?

”Noten en zuidvruchten komen vaak uit landen waar arbeidsomstandigheden, maar ook kwaliteitseisen anders zijn dan bij ons. De ene noot is de andere niet. Twee noten kunnen er vergelijkbaar uitzien, maar toch een heel ander verhaal en een andere kwaliteit hebben”, vertelt Allard. “Vaak worden ze geproduceerd door veel verschillende boeren. Om controle te kunnen houden op de kwaliteit moet je al deze boeren regelmatig bezoeken. Dit is arbeidsintensief en kost geld. Wij werken uitsluitend met leveranciers die deze investering ook belangrijk vinden, iets wat niet voor alle aanbieders geldt”, aldus Allard. “Daarnaast is het belangrijk om ter plaatse met een goede verwerker samen te werken. Na de oogst worden de producten naar een pakstation gebracht, waar ze verder verwerkt, schoon-gemaakt en verpakt worden. Zuidvruchten worden bijvoorbeeld gedroogd, noten gekraakt. Het is van groot belang dat de hygiëne bij deze bedrijven goed is, maar ook dat de arbeidsomstandigheden voor de medewerkers kloppen.”

Het is dus ook belangrijk om een goede verwerker te vinden?

”Zeker, om de kwaliteit te kunnen waarborgen, is de verwerker minstens zo belangrijk als de boer. Waar mogelijk kiezen wij voor bedrijven die uitsluitend met biologische producten werken. Veel verwerkers werken namelijk ook met gangbare producten. Tussen de verschillende partijen door moet dan alles goed gereinigd worden. Hier zijn strenge regels voor, maar het feit dat er ook gangbare producten verwerkt worden, blijft een extra risico. Dit willen we zoveel mogelijk uitsluiten.”

De juiste partners ter plaatse lijkt dus essentieel om een goed product te kunnen leveren?

”Absoluut. Dankzij onze jarenlange ervaring kennen we de verschillende productiegebieden en lokale bedrijven inmiddels goed. We hebben bijvoorbeeld veel mooie producten uit Turkije, waaronder abrikozen, sultana’s en hazelnoten. Een belangrijke partner ter plaatse is het Duitse bedrijf Rapunzel. Dit bedrijf, dat onze producten ook verwerkt, wordt gerund door lokale medewerkers, maar is opgezet met steun en kennis vanuit Duitsland. De boeren, vaak kleine familiebedrijven, worden regelmatig bezocht en ondersteund door landbouwingenieurs en zo geholpen een zo goed mogelijk product te leveren. Deze steun vraagt om een investering, maar is het zeker waard”, legt Allard uit. “Doordat zij de boeren persoonlijk kennen, zijn ze veel beter instaat de kwaliteit te garanderen.”

Welke andere controlesystemen hanteren jullie om de kwaliteit te kunnen waarborgen?

”De garantie voor biologisch begint bij het kennen van je leveranciers” zegt Allard. “Vervolgens moet natuurlijk de certificering in orde zijn en worden de producten regelmatig geanalyseerd op o.a. pesticiden”, vervolgt Allard. “In ons bedrijf in Marum pakken we alles in kleine verpakkingen om. Dit is meteen een extra controle, om er zeker van te zijn dat alleen het beste kwaliteit product in het winkelschap terechtkomt.”



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 Winterspecial dook ze voor ons eerst de voorraadkast en daarna de keuken in voor een paar multi-culti gerechten met noten, zaden en zuidvruchten en andere winterse ingrediënten.

Ingrediënten (4 personen)

- 1 ui, fijngehakt
- 3 tenen knoflook, geperst
- 1 bakje kastanjechampignons
- 1 bakje shiitake
- 1 bakje oesterzwammen
- de blaadjes van 5 takjes tijm of 2 tl gedroogde tijm
- ½ blik cannellini (witte) bonen
- 200 gr walnoten, geroosterd in een droge koekenpan
- 2 el balsamico of droge sherry
- 3 el verse gehakte peterselie
- zout naar smaak en lekker veel versgemalen peper
- eventueel : 1 tl truffelolie van Ton

Bereiding

Fruit de ui in 1 el olie of boter. Voeg de knoflook en de paddenstoelen toe en de tijm toe (houd een mooi takje achter om te garneren) en bak, al omscheppend, totdat alles begint te kleuren en geuren. Blus of met de balsamico of de sherry. Voeg de bonen toe. Maal alles in de keukenmachine tot een smeuïge massa. Voeg eventueel wat water toe als het mengsel te droog is. Breng op smaak met zout en peper. Doe over in een mooi bakje. Strooi de peterselie erover en besprenkel met de truffelolie. Lekker op een (desem)broodje of op een cracker.



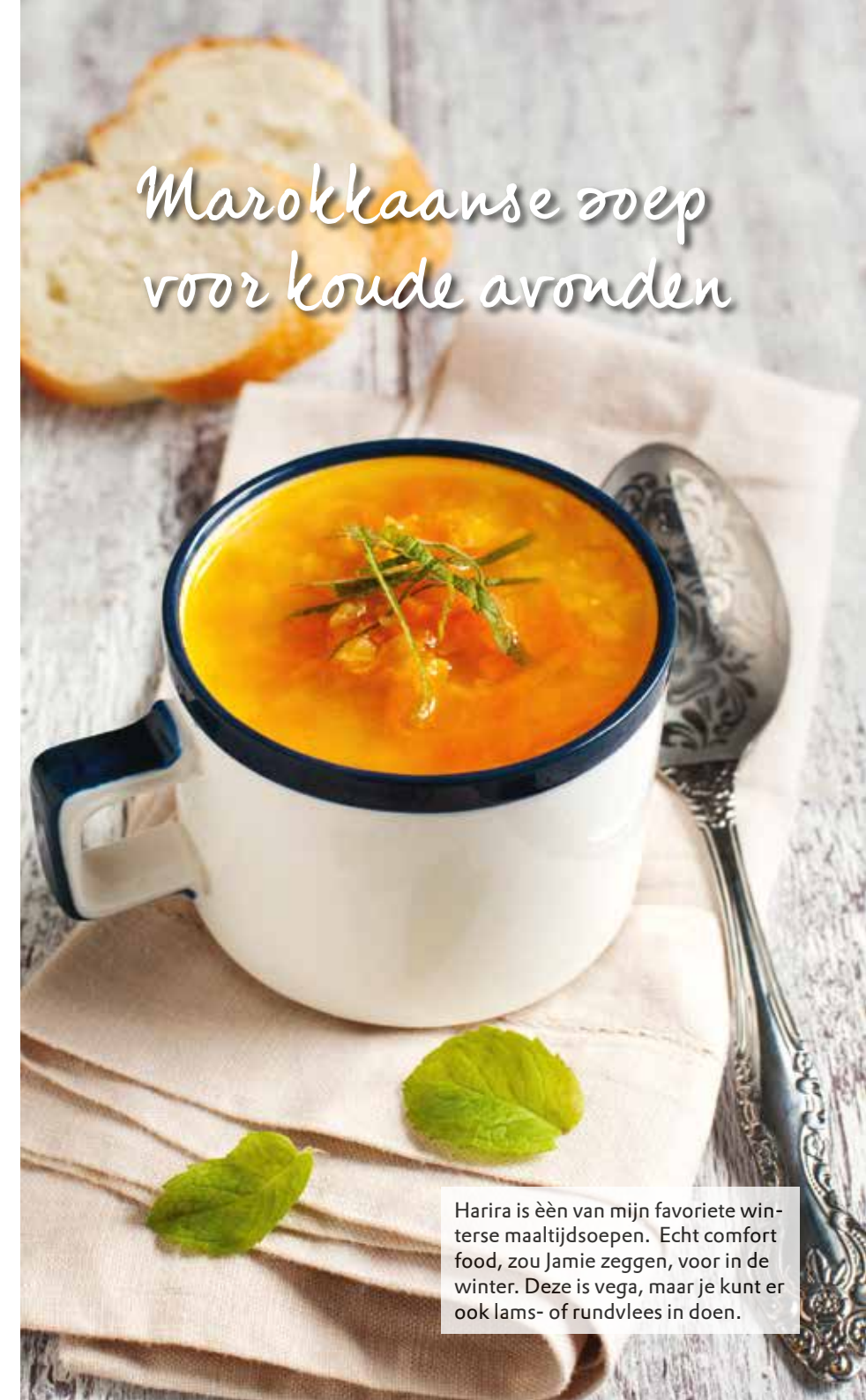
Ingrediënten (4-6 personen)

- 1 blik kikkererwten of 300 gr gedroogde
- 100 gr gedroogde abrikozen
- 1 of 2 el olijfolie of ghee
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 ui, fijngesneden
- 1 klein rood pepertje, zaadjes eruit en fijngesneden
- 2 tl kaneelpoeder, 2 tl komijnpoeder en 2 tl paprikapoeder.
- 2 stengels groenselderij, in stukjes
- 1 wortel, in stukjes gesneden
- 1 groene of rode paprika
- 200 gr rode linzen
- 1,5 liter water
- 1 blik gehakte tomaten of 150 gr cherrytomaten, gehalveerd
- 4 groentebouillonblokjes
- 1 citroen, schilletjes en sap
- 1 grote bos koriander, fijngehakt
- 1 grote bos peterselie, fijngehakt
- 150 ml Griekse yoghurt
- 4 dadels in stukjes
- wat kaneelpoeder

Bereiding

Volg de gebruiksaanwijzing op de verpakking als je gedroogde kikkererwten gebruikt. Giet ze af en laat goed uitlekken. Zet de abrikozen een half uurtje in water, tot ze zacht zijn. Goed uitlekken en in stukjes snijden. Verwarm de olijfolie of ghee in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de ui iets glazig. Voeg kaneel, komijn en paprikapoeder toe en bak, al omscheppend, even mee. Voeg de selderij, de wortel en de paprika toe en fruit dit even mee. Doe het blik tomatenpulp erbij (of de cherrytomaten), de linzen en de helft van de koriander en peterselie. Laat even stoven, zo'n 10 minuten. Voeg het water en de bouillonblokjes toe en roer goed. Doe de deksel op de pan, breng aan de kook en laat circa drie kwartier doorsudderen. Voeg dan de rasp en het sap van de citroen, kikkererwten en abrikozen toe en warm nog even goed door. Schep de soep in kommen en giet er een klein straaltje olijfolie over, een schepje yoghurt, wat stukjes dadel en bestrooi met wat kaneelpoeder en groene kruiden. Eet de soep uit een robuuste kom waar je je koude handen aan kunt warmen en met lekker (plat) brood met hummus of noten-champignonpaté.

Marokkaanse soep voor koude avonden



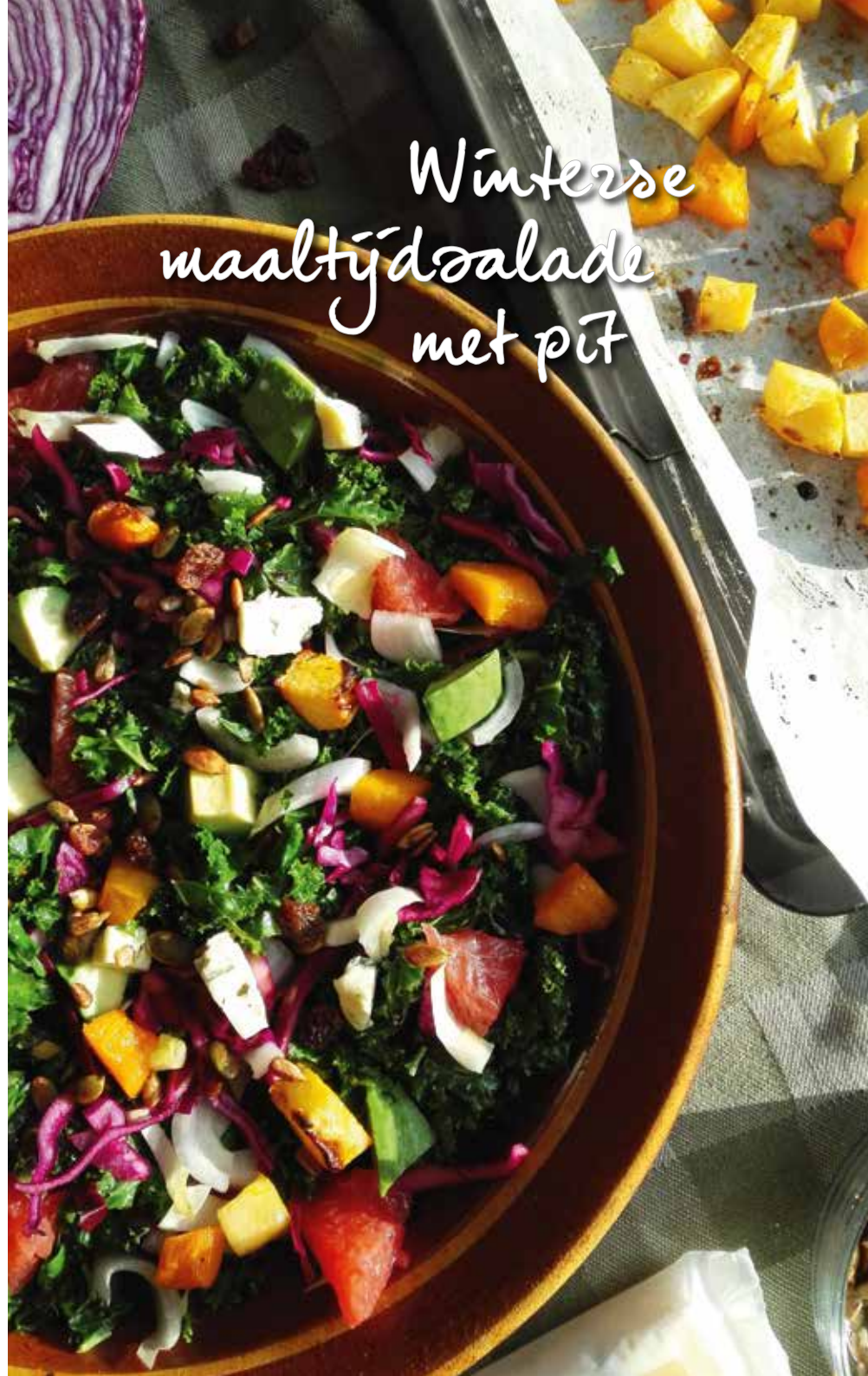
Harira is één van mijn favoriete winterse maaltijdsoepen. Echt comfort food, zou Jamie zeggen, voor in de winter. Deze is vega, maar je kunt er ook lams- of rundvlees in doen.

Ingrediënten (4 personen)

- 1 zoete bataat, in blokjes
- 1 el kokosolie
- 1 el ahornsiroop
- zout en peper
- 300 g boerenkool, fijngesneden
- 2 tenen knoflook, geperst of fijngehakt
- 1 el kokosolie of olijfolie
- 1 kwart rode kool, fijngesneden of geschaafd
- 2 stronkjes witlof, in fijne reepjes
- 2 el rode wijnazijn
- 1 tl fijne mosterd
- 4 el olijfolie
- zout en peper
- 1 sjalotje, in ringetjes
- 2 bloedsinaasappels of 1 roze grapefruit, dik geschild en partjes losgesneden.
- 1 avocado, in blokjes gesneden
- 1 rode paprika, in reepjes
- 75 g danish blue, in kleine blokjes
- 2 el zonnepitten
- 1 el pompoenpitten
- 2 el tamari
- 50 g rozijnen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de bataat en de pastinaak in een braadslee en meng ze met de kokosolie en de ahornsiroop. Beetje zout en peper erover strooien. Rooster 15 minuten, haal uit de oven en zet opzij om af te koelen. Roerbak de boerenkool met de knoflook in een wok of koekenpan in de olie totdat het begint te bruinen. Haal voordat het gaat slinken de pan van het vuur en zet opzij om af te koelen. Snijd of schaf de rode kool heel fijn en de witlof in ringen. Meng met de boerenkool. Maak de dressing van de azijn, mosterd en olijfolie. Naar wens zout en peper toevoegen. Meng met de kool en lof, voeg daarbij de sjalot en zet een tijdje weg. Schil ondertussen de sinaasappels dik en snijd de partjes los. Rooster de pitten in een droge koekenpan. Als ze een beetje beginnen te poffen, blus je ze af met een scheutje tamari. Goed roeren totdat het vocht verdampt is en haal dan gelijk van het vuur. Meng de koolsalade met de bataat, de sinaasappels, de paprika en de avocado. Bestrooi met de kaas, de pitten en rozijnen.



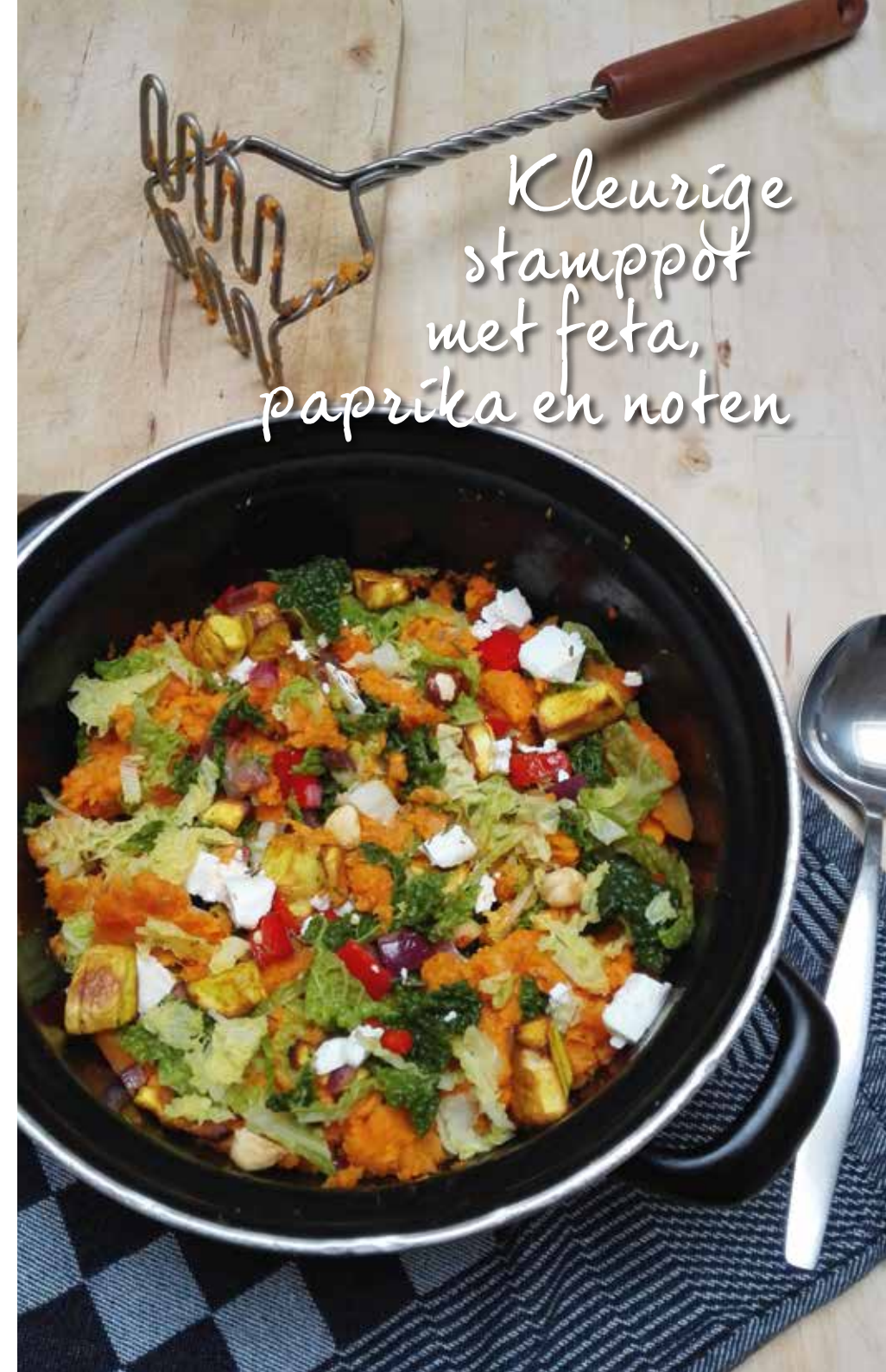
Winterse maaltijdzalade met pit

Ingrediënten (4 personen)

- 1 (butternut)pompoen of zoete bataat van ruim een kilo, geschild en in blokjes
- ½ groene kool / savooiekool, in fijne reepjes
- 2 pastinaken, geschild en in blokjes
- 2 uien, gesneden in partjes
- 3 takjes tijm of 2 el gedroogde tijm
- 2 el olijfolie of ghee
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 el kerriepoeder of ras-al-hanout
- 1 tl gemberwortel, fijngeraspt
- 100 gr feta, in blokjes
- 50 gr rode paprika, in blokjes
- 50 gr paranoten, grofgehakt (of cashewnoten, walnoten, hazelnoten)
- zout en peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 graden. Kook de reepjes kool in 15-20 minuten in wat water met zout bijna gaar. Giet af. Kook de pompoen in een andere pan met water zo'n 15 minuten of totdat die ook zacht is. Giet af. Rooster de pastinaken met de ui, gehusseld met de olie, de knoflook, de tijm, de kerriepoeder, de gember en wat zout en peper, in een oven in 20 minuten beetgaar. Stamp alles met een pureestamper door elkaar. Voeg eventueel wat boter toe om het lekker smeuïg te maken. Breng op smaak met zout en peper. Strooi de kaas erover, de blokjes paprika en de noten. Lekker met lams(rook)worstjes of gewoon zo.



Kleurige stampptot met feta, paprika en noten



Zonder bij
geen pit

De Odin-imker vertelt

”Pitten komen van vruchten. Soms is de pit kaal, soms zit er vruchtvlees omheen. Soms zit de pit aan de buitenzijde, zoals bij de aardbei, soms binnenin, zoals bij de pompoen en de kiwi. Soms noemen we de pit een noot, zoals bij de beuken-, cashew- of walnoot. Die pit of noot heeft alles met de toekomst te maken. We noemen het dan zaad. Als je zegt ‘dat is een mens met pit’, dan bedoel je een echt pittig mens. Een vurig mens. Een enthousiast mens. Een mens die weet in welke richting hij of zij wil gaan, die misschien wel een helder toekomstvisioen heeft. Zou een zaadje ook een toekomstvisioen hebben”, vraagt Odin-imker Jos Willemse zich af, “innerlijk licht met zich meedragen?”

Insectenbezoek als geluksmoment

“Veel zaden, pitten, nootjes en vruchten kunnen niet ontstaan zonder de hulp van insecten en soms ook zoogdieren. De hommels, solitaire bijen en in het bijzonder de honingbijen spelen met name een belangrijke rol. Door hun bezoek wordt er stuifmeel naar de bloem gebracht. Daardoor vindt de bestuiving plaats. Je kunt waarnemen dat de bloem wacht op dit “geluksmoment”, dit insectenbezoek”, aldus Jos Willemse. “Appelbomen kunnen weken langer bloeien wanneer de insecten de bloesems niet kunnen bezoeken door kou of slecht weer. Dit is werkelijk prachtig om je te realiseren! Als appels niet goed bestoven worden, kunnen de vruchten soms rare vormen krijgen. Goede bestuiving zorgt bij heel veel gewassen voor “mooi” fruit en een gezonde vrucht/plant. Wind en zwaartekracht helpen soms ook mee bij de bestuiving, maar er zijn gewassen waar geen enkele vrucht ontstaat als de bloemen niet door insecten zijn bezocht. Die zijn dus voor 100% afhankelijk zijn van (vaak) honingbijenbezoek, zoals bij de amandelen.”

Producten met pit

“Juist een gewas als amandelen vraagt in de moderne landbouw dan ook veel kunst- en vliegwerk. Als zorgelijk voorbeeld zie je in de films *More than Honey* en *Queen of the Sun* in Californië (USA) een gebied van ca. 250 vierkante kilometer met alleen maar amandelbomen. Een echte monocultuur. Ieder voorjaar, half februari, worden er ca. 1,25 miljoen bijenvolken vanuit heel Amerika naar toe getransporteerd om hun bestuivingwerk te doen. Na 3 weken moeten ze weg, anders worden ze doodgespoten. Bovendien zou er niks meer te eten zijn voor ze. Er zijn gelukkig alternatieven: biologisch of biodynamische landbouw. Biologische bedrijven zijn vaak redelijk kleinschalig en gevarieerd en daardoor veel bijvriendelijker, zeker als de teler de bijen het hele jaar laat staan en voor voldoende andere bloeiende planten en bomen zorgt. Het zijn oases waar bijen de bloemen nog ouderwets geluksmomenten kunnen bezorgen”, besluit Jos. “Ze zorgen voor producten met pit. Waar een klein insect groot in kan zijn!”

Zoekt u meer kennis of inspiratie? Volg het werk van de Odin-imker via www.odin-imkerij.nl

Nieuws uit de Odin Proeftuinen

In het tweede teeltseizoen van het Odin Proeftuinen-project hadden de zomer-tarwerassen uit het proefveld bij biodynamische akkerbouwer Lizelore Vos in Kraggenburg de hoofdrol. Onder de noemer Odin Graancirkel kon u de groei en weg door de keten van 2 kansrijke tarwerassen volgen. Zo'n 250 mensen kochten in het voorjaar van beide rassen een brood in de voorverkoop. De tarwe stond op dat moment amper boven de grond. Via o.a. facebook en excursies naar het proefveld en Biologische Bakkerij Van der Westen was te zien hoe het gewas zich ontwikkelde en hoe de bakker er vervolgens brood van bakte. "In november konden de deelnemers van de Odin Graancirkel hun broden ophalen", vertelt Merle Koomans van Estafette Odin, "met bij elk brood een vragenlijst. Beide broden scoorden gemiddeld een 7,5. Maar zoveel mensen, zoveel smaken. "De een vond brood nummer een lekkerder en de ander juist nummer twee. Te nat, te droog, te stevig, te los... Meest gehoorde opmerking was dat de prijs aan de hoge kant is. Alles bij elkaar is de feedback gelukkig zo positief, dat we met deze Graancirkel-granen van Nederlandse bodem verder kunnen en willen gaan", besluit Merle. "Maar we zullen nog wel wat moeten fijn slijpen."

Supergroenten

"Naast de Graancirkel-broden zijn er over het afgelopen seizoen nog een paar kleine successen te melden uit het Proeftuinen-project", vervolgt Merle. "Bijzonder waren de superkoolrabi's van het ras Superschmelz. Dit ras sprong er vorig jaar op De Groenen Hof in Esbeek in de rassenproef positief uit. In Nederland zijn we gewend aan kleine koolrabiknolletjes, die vaak houderig en taai worden als ze groter groeien. Dit late ras kan echter wel een kilo groot en zwaar worden en toch lekker mals blijven. Ideaal voor soepen, schotels en salades dus, met aanzienlijk minder schilwerk", legt Merle uit. "Een ander succesje zijn de gekookte rode bietjes van het ras Robuschka. Die kwamen in 2014 goed uit de rassenproef bij GAOS in Swifterbant. Vooral de smaak van de bietjes sprong eruit. Op ons verzoek heeft GAOS dit jaar een wat groter stuk ingezaaid, met als doel ze door bietjesspecialist BioBrass in Zeewolde te laten verwerken tot gekookte bietjes", vervolgt Merle. "Toen de Robuschka's gekookt en verpakt waren, gaf BioBrass ons fijne feedback: de smaak is intenser, de kleur dieper rood en er was bovendien minder verlies bij het schillen." De gekookte Robuschka's zijn nog via Odin te koop zolang de voorraad strekt. Ondertussen gaat het Proeftuinen-project gewoon verder met de beoordeling van verschillende rassen pompoen, rode en witte kolen en prachtige groene kolen. "Uiteraard maken we alweer plannen voor het nieuwe teeltseizoen", besluit Merle. "Wordt zeker vervolgd dus!"

Supergroenten en Graancirkel-broden



Odin Proeftuinproject voor zaadvaste rassen

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



Moeder Aarde heeft u nodig



Column van Koos

Sommige uitspraken van Rudolf Steiner (grondlegger antroposofie, red.) zetten je wereld op zijn kop. Over zaadvorming in de plant bijvoorbeeld. De gangbare opvatting is dat de bevruchting in de plant plaats vindt wanneer na bestuiving het zaad wordt gevormd, met de meeldraden als mannelijk principe en het vruchtbeginsel als vrouwelijk principe. Een vergissing zegt Steiner. Het klopt wel dat langs dit proces het zaad zich vormt. Maar de bevruchting van waaruit de nieuwe plant ontstaat, vindt plaats wanneer het zaad in de aarde, in de bodem, komt. Het zaad is het mannelijke principe en de aarde vormt het vrouwelijke principe. Dan pas kan de plantgestalte zich met het zaad verbinden en tot ontkieming en wasdom komen.

Deze constatering heeft verregaande consequenties. We kunnen hierdoor pas echt begrijpen waarom het behoud en het verzorgen van een gezonde en vruchtbare bodem centraal staan in het streven van de biologische landbouw. En dat dit ook centraal zou moeten staan in het bewustzijn van iedere consument. Niet alleen behoud van diversiteit en de beschikbaarheid van robuuste gewassen en zaadgoed zijn onze zorg. Het behoud van vruchtbare bodems en landbouwgronden is van levensbelang voor de mensheid. In de afgelopen 40 jaar is een derde van onze landbouwgrond verloren gegaan. Om dit nog te herstellen, is een veelvoud nodig van de bedragen die zijn afgesproken op de klimaatconferentie in Parijs. Wereldvoedselorganisatie FAO zegt in een rapport, dat voor een ‘bodemdegradatie-neutrale’ wereld jaarlijks 300 miljard dollar nodig is.

De biodynamische landbouw is ontstaan vanuit gezichtspunten en aanwijzingen voor een vruchtbare ontwikkeling van de landbouw, die Rudolf Steiner in 1924 in een aantal voordrachten heeft gegeven. Hierdoor kon een wereldwijde beweging ontstaan. Inmiddels bewijst de biodynamische landbouwmethode op alle continenten en in vele uiteenlopende omstandigheden haar waarde. Nu en voor de toekomst. Voor veel mensen vormt de voordrachtenreeks nog steeds een onuitputtelijke bron voor reflectie over en inspiratie voor de praktijk. Goede ideeën en gezichtspunten zijn als zaden: je moet het ontstaan bevorderen, ze behouden en koesteren. Maar vruchtbaar worden ze pas wanneer ze in goede aarde vallen en tot wasdom en bloei komen. De biologische beweging bewijst dat in de praktijk. Dankzij nieuwe samenwerkingsvormen tussen consumenten, winkeliers en producenten is het tij wellicht te keren. Doet u mee? Biologische boeren en Moeder Aarde hebben u hard nodig. Want morgen begint nu.

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



Winterse voorraadkast

Terwijl je in de zomer en herfst lekker veel vers van het land eet, stappen we in winter over op allerlei bewaarproducten. Uit de schuur of koeling, uit het vat of uit de voorraadkast. Peulvruchten, noten, zaden en zuidvruchten zijn ideaal. In de zomer of herfst zijn ze al geoogst en vervolgens zo gedroogd of verwerkt dat we er later in het jaar ons voordeel mee kunnen doen. Er energie uit kunnen putten. Daar komt Jan Splinter wel mee door de winter!



Daar wordt je groot en sterk van

Jori pindakaas van Horizon is een echte klassieker. Heerlijk smeug en gemaakt van geroosterde biologische pinda's met een snuffje zeezout. Ideaal als broodbeleg, maar ook erg lekker om mee te koken, bijvoorbeeld in een pittige pindasoep of zelfgemaakte pinda-chocokoekjes.

Duurzaam zakje

Verpakkingloos boodschappen doen kan met Re-Sack. Met de herbruikbare zakjes neem je gemakkelijk je verse, onverpakte groenten en fruit en brood mee vanuit de winkel naar huis. De zakjes zijn van gecertificeerd biologisch katoen en worden in India gemaakt tegen een eerlijke beloning. Een duurzaam alternatief voor papieren en plastic weggooizakjes.



Goed voor iedereen

De walnoten en dadels van De Nieuwe Band zijn ideaal als tussendoortje, maar ook lekker door diverse gerechten. De gepelde walnoten komen uit een walnotenbos in Moldavië en helpen de dorpbewoners aan een betere levensstandaard. Voor het werk krijgen ze een eerlijk loon, een ziektekostenverzekering aangeboden en gratis maaltijden. De faire dadels komen van drie dadelplantages in Tunesië, die door de familie Chibani wordt beheerd. Het uitzoeken en drogen van de dadels gebeurt voornamelijk door vrouwen. Ze zijn allemaal vast in dienst en krijgen daardoor sociale verzekeringen en kunnen terecht in een eigen medisch centrum.



Marokko ontmoet Betuwe

De familie Geurts begon in 1888 met het produceren van broodbeleg en is daarmee een van de oudste jammakers van Nederland. De abrikozen voor dit heerlijke zoete broodbeleg komen uit Marokko en zijn in de Betuwe verwerkt tot jam, zonder toevoeging van suiker. Lekker op brood of in de yoghurt, maar ook een verrijking voor bijvoorbeeld een kwarktaart.



Vloeibare noot



De rijstdranken van het Italiaanse bedrijf Isola Bio zijn gemaakt van pure plantaardige grondstoffen van Italiaanse bodem. De rijstdrank amandel en de subtiele rijstdrank hazelnoot hebben een natuurlijk vleugje zoetheit en zijn lekker om zo te drinken, maar ook goed te combineren met muesli en havermout en extra smakelijk in desserts, koekje en gebak. 100% Plantaardig en glutenvrij!

Zwitsers genieten

De Maestrani dark nuts van pure chocolade met amandelen en hazelnoten is een feest voor chocoladeliefhebbers. De luxe chocoladereep heeft een heerlijke bite en is bereid door de toegewijde chocolatiers van Maestrani. Dit Zwitserse chocoladehuis begon meer dan 150 jaar geleden met de bereiding van chocoladeproducten en maakt al meer dan 30 jaar de lekkerste biologische chocoladerepen.



Nieuw van Weleda: Amandel Verzachtende Lichaamsverzorging



Weleda heeft haar Amandel-productlijn uitgebreid met drie heerlijke lichaamsverzorgingsproducten voor de gevoelige huid: douchecrème, bodylotion en handcrème. Net als de Amandel Gezichtsverzorging kalmeren de producten de gevoelige huid en herstelt haar natuurlijke balans. De huidvriendelijke producten reinigen, voeden en beschermen op milde wijze.

Voor haar cosmetica, zelfverzorgingsproducten en geneesmiddelen gebruikt Weleda enkel 100% natuurlijke ingrediënten. Door te kiezen voor milde, puur natuurlijke producten zonder synthetische toevoegingen komt je huid weer tot rust. Het basisingrediënt, biologische zoete amandelolie, is een zeer lichte, bijna transparante en geurloze olie die dankzij haar lichte structuur goed door de huid opgenomen wordt.

De biologische amandelen die Weleda gebruikt voor de verzorgingsproducten worden duurzaam geteeld door coöperatie 'Manan', in de buurt van Valencia. De Spaanse telers werken niet alleen biologisch, maar zien ook af van kunstmatige irrigatie omdat dit beter is voor de bodem. Dit betekent echter wel een minder grote opbrengst en een hogere amandelprijs. Na de oogst worden de amandelpitten in een speciale molen koudgeperst en gefilterd. Vervolgens wordt de olie op een biologisch gecertificeerde wijze geraffineerd en kunnen ze er bij Weleda mee aan de slag.



Ingrediënten

- 700 gram gedroogde zuidvruchten.
(Voor deze taart gebruikte Marina cranberries, kersen, rozijnen, dadels, abrikozen, pruimen en sinaasappelsnippers. Alles klein gesneden)
- Fijngeraspte schil en sap van 1 citroen
- 150 ml cognac, rum of sterke Earl grey thee (of half alcohol, half thee)
- 250 gram ongezoeten boter
- 250 gram kokosbloesemsuiker
- 4 eieren
- 1 theelepel vanillepoeder
- 200 gram speltbloem
- 1,5 eetlepel koek- of speculaaskruiden
- 1 eetlepel bakpoeder
- 100 gram gemengde noten zoals walnoten, hazelnoten, pistache, amandelen, gehakt.

Bereiding

Meng de zuidvruchten in een kom. Voeg de cognac, rum of thee, het citroensap en de citroenrasp toe. Meng goed, dek de kom af en laat dit een nachtje goed intrekken.

Verwarm de oven op 160 graden. Vet een ronde cakevorm in met boter.

Beleg de bodem met bakpapier. Knip een brede strook bakpapier af en bekleed de zijkanten van de vorm zo, dat er minimaal 2 cm uitsteekt van het papier. Zo kan de taart mooi rijzen.

Klop de boter en de kokosbloesemsuiker licht en romig met de keukenmachine met gardes. Voeg de eieren 1 voor 1 toe. Voeg de vanille toe en klop nog een paar minuten door. Zeef het meel en het bakpoeder.

Roer de koek- of speculaaskruiden door het meel. Voeg dit in één keer bij het beslag. Klop kort door, net genoeg om het meel te laten verdwijnen. Werk voorzichtig het geweeekte fruitmengsel en de noten erdoor. Doe dit beslag in de cakevorm en strijk glad. Bescherm de buitenkant van de vorm met een dubbele reep alufolie. Iets aandrukken.

Bak de taart 1,5 uur. Zet nu het gas iets lager en leg een vel alufolie losjes over de bovenkant zodat de taart niet kan verbranden. Bak nu nog 1,5 uur verder. Prik wel na ca. 1 uur met een prikker in de taart; komt hij er schoon uit dan is de taart gaar.

Goed verpakt in alufolie of in een afsluitbare taartvorm blijft de taart heerlijk smeug en droogt hij niet uit. Ideaal als voedzaam tussendoortje.

Genotswolk Taart van Marina Numan

Marina Numan heeft het boek Het Wereld Dieet geschreven. Dit dieet voor de wereld voorkomt voedselverspilling, honger en welvaartsziekten. Het bestaat uit een groene krul = gezond, een rood kruis = ongezond en de genotswolk = in het weekend. Simpel maar doeltreffend. Marina Numan geeft lezingen en biologische kookworkshops. Voor meer info: www.werelddieet.nl

Marina over haar Genotswolk Taart:

"I love it om te experimenteren met overgebleven ingrediënten die ik in mijn keukenkastjes vind. Gedroogde vijgen, abrikozen, dadels, hazelnoten, cranberries, walnoten, rozijnen, sinaasappelschilletjes. Gemengd met het cakebeslag en specerijen is het een hemelse melange. Alleen die heerlijke geur al, die uit mijn oude gasoven komt. Een genot om te proeven en te delen!"

MARINA NUMAN
HET WERELD DIEET

