



Odin

Kijk eens wat vaker naar de bodem
Natuurlijke verzorging met Dr. Hauschka

Jong boerengezin op oud BD-bedrijf

Winterse recepten van Janneke

Winter 2015

Deze winterspecial 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 * Telefoon: 0345-575154 * E-mail: consument@odin.nl



Beste Odin-consument,

Binnen en buiten, warm en koud, donker en licht, rust en actie. Het zijn mooie tegenstellingen. Mijn ideale winter bevat ze allemaal. De akkers en weilanden zijn leeg, de dieren staan op stal en de bodem krijgt de kans om nieuwe energie te verzamelen voor het komende groeiseizoen. Met een beetje geluk ligt er ijs en kan ik al schaatsend een fris hoofd halen. Warm aangekleed in laagjes, mijn gezicht goed ingesmeerd tegen de kou. Daarna is het nog lekkerder om weer naar binnen te gaan. Om moe maar voldaan en een beetje rozig weer op te warmen bij de kachel, met misschien wel een kop kippensoep van Janneke of een hartverwarmend bokbiertje. En natuurlijk de Odin-winterspecial. U ziet in dit nummer mijn ideale wintermix van tegenstellingen terug. Ik hoop dat het ook uw inspiratie voedt!

Merle Koomans,
Hoofd marketing & communicatie Estafette Odin

inhoudsopgave

Kijk eens wat vaker omlaag <i>Jan Diek van Mansvelt over de bodem</i>	5
Dr. Hauschka <i>Down to earth, met een beetje glamour</i>	8
Recepten <i>Janneke met een ode aan winterse schoonheid</i>	12
Jong gezin op oud bd-bedrijf <i>Ontmoeting op De Vijfsprong</i>	16
Alles van waarde is weerloos <i>Column Koos Bakker</i>	20
Producten <i>Meebewegen met de seizoenen</i>	22

Colofon
Redactie: Oscar van den Boezem (Buro Laga), Anne-Marij de Koning, Merle Koomans (eindredactie) en Evelien Meijs.
Met dank aan: Koos Bakker (Estafette Odin), Brigitta Hoogenboom, Guus van Imhoff, Anne de Kooter, Jan Diek van Mansvelt, Janneke Meijer.



“Kijk eens wat vaker omlaag!”

Jan Diek van Mansvelt over de bodem

Biosoof en bio-activist, zo zou Jan Diek van Mansvelt zichzelf omschrijven. De voormalig bijzonder hoogleraar Alternatieve Landbouw woont met zijn vrouw Lisette Thooft in het dorpje Broek in Waterland, waar hij vanuit zijn werkkamer de uitgestrekte Noord-Hollandse akkers ziet. Het bureau ligt vol flyers voor een nieuwe humuscampagne, want ook na zijn pensionering zet Jan Diek zich in voor een duurzame landbouw. En dat begint bij de bodem.

Waarom is die bodem zo belangrijk?

“Het grootste landbouwproduct in de wereld is niet maïs of soja, maar bodemerosie. Dat vind ik een schrikbarend feit. Kunstmest en bestrijdingsmiddelen maken de humus en het bodemleven kapot, waardoor de grond steeds verder erodeert - met overstromingen en droogte als gevolg. Bovendien wordt de plant door kunstmest steeds zwakker, omdat hij in een klap een enorme hoeveelheid in water opgeloste mineralen krijgt opgedrongen.”

Wat is het belang van die humus?

“Humus bewaart de mineralen uit compost, klei en mest, tot de plant ze nodig heeft. Het werkt als het ware als een grote voorraadkast voor gewassen. Het houdt ook veel koolzuurgas, stikstof en water vast. Dat voorkomt dat water na regen oppervlakkig wegstroomt en maakt mogelijk dat het grondwater door kan sijpelen. Die twee processen voorkomen eerst overstromingen en later droogte. Hoe meer humus in de bodem, des te gezonder en hoger de voedzaamheid van de gewassen.”



Over Jan Diek

Jan Diek van Mansvelt was docent en directeur van Warmonderhof, opleidingsinstituut voor biodynamische landbouw. Hij werkte als bijzonder hoogleraar Alternatieve Landbouw aan Wageningen Universiteit, was mede-oprichter van het Louis Bolk Instituut, is erevoorzitter van de BD vereniging en was voorzitter van Stichting Grondbeheer. In 2013 werd Jan Diek vanwege zijn voortrekkersrol bij de ontwikkeling van de biodynamische landbouw benoemd tot Officier in de Orde van Oranje Nassau. Jan Diek is voorzitter van de werkgroep Down2Earth, een groeiende groep burgers en boeren die verontrust zijn over het continue verlies van humus uit onze landbouwgrond. Met hun campagne ‘Help Humus’ hopen ze zoveel mogelijk mensen te bereiken en te laten weten dat het roer om moet. Meer informatie, petitie en filmpjes op: www.helphumus.nu

Kun je met het blote oog zien of een bodem goed is?

“Ja hoor. Aarde die iets naar bosgrond ruikt, rulzwart van kleur is en waar je je vingers gemakkelijk in kan prikken, is al gauw goede aarde. Zitten er ook nog een paar regenwormen tussen, dan gaat het bijna zeker om vitale grond. Als er nergens een wormpje te bekennen is, moet je je achter je oren krabben, en nagaan wat er mis is.”

Wat is de rol van die regenwormen?

“Regenwormen zijn de grote mengers en verdelers van de bodem. Ze trekken bladafval en mest de grond in en verteren die. Ze halen diepere grondlagen naar boven, brengen lucht in de aarde en maken gangen voor de wortels. Er is geen andere diersoort die deze unieke functie kan overnemen. Met andere woorden: zonder regenwormen geen vruchtbare bodem.”

Een vruchtbare bodem met veel wormen dus. Maar hoe realiseer je dat?

“Duurzaam bodemgebruik begint met respectvolle nederigheid naar de natuur toe, zowel vanuit de boer als de consument. Ik heb bewondering voor dat handjevol eigenwijze boeren: boeren die van het gangbare pad durven afwijken. Zij bewerken de bodem met hun hart als stuurman, voelend en luisterend naar wat de aarde nodig heeft. Met als resultaat heerlijke producten, waar de topkoks van jubelen.”

Wat zou de boer concreet moeten doen?

“Voor de boer is de eerste grondregel: maak je wormen blij! Hoe? Bijvoorbeeld door te zorgen voor lekker voedsel: strorijke stalmest en bladrijke compost. En door vooral aan oppervlakkige grondbewerking te doen, weinig ploegen, en dan met lichte trekkers of met paarden. Bodembedekkers zijn nodig om te vermijden dat de grond ‘s winters kapot vriest. Tenzij dat nou juist een keer nodig is. Vlinderbloemigen, zoals klaver en bonen, zorgen voor de benodigde stikstof in de grond. Verder is een ruime vruchtwisseling goed, zodat de wormen niet steeds hetzelfde hoeven te eten.”

En hoe zit dat voor de consument?

“Voor de consument geldt: eet de grond gezond. Betaal de boer zoveel dat die zo goed voor de grond kan zorgen als die eigenlijk wil. Biologische landbouw behoudt de bodemvruchtbaarheid en hanteert daarmee een andere maatstaf voor economie, namelijk een die spoort met de ecologie. Goede mest op de akker en tuinbouwland, weidegrond voor het vee dat langer de tijd krijgt om uit te groeien: in de praktijk betekent dit een hogere prijs voor het eindproduct. Maar dan heb je wel blij, stressvrije vlees- en zuivelproducten en voedzame gewassen.”

Tot slot, heeft u misschien nog een leuke ‘bodem’-tip voor onze lezers?

“Hou eens wat meer in de gaten wat er allemaal in de bodem gebeurt. Kijk hoe regenwormen in deze tijd blaadjes de grond in trekken, hoe bacteriën en schimmels het bladerdek in de winter afbreken tot een prachtig bladernetwerkstructuur. Leef gegrond. Met andere woorden: hou je bodem in ‘t oog, en kijk vaker omlaag!”



2015
JAAR VAN DE
BODEM

Jaar van de Bodem 2015

De FAO (*Food and Agriculture Organization*) heeft 2015 uitgeroepen tot Internationaal Jaar van de Bodem. In Nederland is hiervoor een speciale werkgroep opgericht. De werkgroep roept iedereen op om komend jaar mee te helpen ‘bodem’ als duurzaamheidsthema breder op de kaart te zetten. Een voorbeeld van zo’n initiatief is het project Save Our Soils van Odin-leverancier Nature & More (www.saveoursoils.com). Wilt u meer weten over het Jaar van de Bodem? Kijk dan op www.jaarvandeodem.nl

Down to earth, met een beetje glamour



Dr. Hauschka



Anne de Kooter over Dr. Hauschka

Internationale sterren lieten zich de laatste jaren lovend uit over de producten van Dr. Hauschka. Ook in de biologische winkelschappen in Nederland verwierf het Duitse merk in korte tijd een vaste plek. Hoe is de populariteit van deze natuurlijke verzorgingslijn te verklaren? En wat maakt Dr. Hauschka eigenlijk zo bijzonder?

Hollywood-‘celebs’ als Jennifer Lopez, Kate Moss en Uma Thurman spraken openlijk uit fan te zijn van de verzorgingsproducten van Dr. Hauschka. Madonna gaf in interviews aan te zweren bij de speciale rozen crème. Ook Nederlandse glossy’s als Viva, Jan en Plus Magazine ontdekten het afgelopen decennium het merk. Zijn dit resultaten van een effectieve marketingstrategie? “Zeker niet,” reageert Marketing & Sales Manager Anne de Kooter. “Bij Dr. Hauschka geloven we alleen in eerlijke communicatie. We hebben niemand voor die positieve uitspraken betaald. De mensen die zich voor ons uitspreken, kiezen daar allemaal zelf voor.”

Vleugje glamour

Hoe zou Anne de toenemende populariteit van de het natuurcosmeticamerk dan verklaren? “De laatste jaren zie je een ontwikkeling waarin mensen steeds bewuster willen leven. De populariteit van biologische voeding groeit. Bewustzijn en duurzaamheid zijn ‘in’ en omgeven door meer glamour dan voorheen. Aan de ene kant is onze consument heel down to earth, geworteld in de antroposofische traditie. Aan de andere kant is er de modebewuste consument die houdt van glamour, maar ook van bewust leven. We zijn trots dat beide doelgroepen zich bij ons thuis voelen.”



Natuurlijke verzorging met Dr. Hauschka

In het idyllische Zuid-Duitse plaatsje Eckwälden produceert bedrijf WALA sinds 1950 de bijzondere verzorgingslijn van Dr. Hauschka. Geïnspireerd door het ritme van tegenstellingen als licht en donker, rust en beweging en warmte en kou maakt het bedrijf cosmetica uit natuurlijke grondstoffen. De filosofie van oprichter Rudolf Hauschka gaat ervan uit dat de huid eigen krachten bezit om zichzelf te herstellen. De producten van het bedrijf zijn in alle opzichten eerlijk: gemaakt van biologische en biodynamische ingrediënten, zonder chemische toevoegingen, dierproefvrij en veelal afkomstig van fairtrade-projecten. Meer informatie: www.drhauschka.nl

Natuurlijk ritme

Wat maakt de producten van Dr. Hauschka zo uniek? Anne: “De basis van onze filosofie is bijzonder. Onze verzorgingsproducten nemen de functie van de huid niet over, maar stimuleren juist het zelfwerkzame vermogen ervan. Daarnaast is onze benadering holistisch. Neem onze vetvrije nachtverzorging. Bijna iedereen is gewend aan het gebruik van nachtcrèmes. Maar zoals je je lichaam voor het slapen gaan niet nog een zware maaltijd geeft, zo geloven wij ook dat je je huid ’s nachts niet meer moet laten eten. Door vetvrije nachtverzorging te gebruiken, stimuleer je je huid tot rust te komen en zichzelf te herstellen.”

Geen hype

Dat klinkt mooi, maar is het effect van Dr. Hauschka’s producten ook concreet bewezen? Anne: “Dat gebeurt eigenlijk doorlopend. Voor we een nieuw product op de markt brengen, onderzoeken we drie jaar lang de werking ervan. We bestuderen het effect van de toevoeging van afzonderlijke ingrediënten en hoe we de heilzame eigenschappen van de plant zo goed mogelijk kunnen overbrengen. Daarom zullen wij ook nooit op tijdelijke hypes reageren. Er gaat altijd een lange testperiode aan onze producten vooraf.” Betekent dit dat de crèmes van Dr. Hauschka écht veroudering tegengaan? Anne lacht. “Je kunt de ouderdom nooit tegenhouden. Ouder worden we nu eenmaal allemaal. Je zult ons nooit horen zeggen dat onze producten rimpels doen verdwijnen. Maar ze kunnen de veroudering van de huid wel vertragen. Een goede verzorging maakt dat je huid er goed uit ziet, of je nou jong of oud bent.”

Het verzorgingsritueel volgens Dr. Hauschka



1. Reinigen

Heilzame plantextracten in Reinigingscrème stimuleren en verfrissen de huid op zachte wijze. Daarnaast verfijnt de crème de poriën, stimuleert de uitscheiding en zuivert. Gebruik ’s ochtends en ’s avonds.



2. Versterken

Het versterkende effect van Gezichtsloction stimuleert het zelfherstellend vermogen en hydrateert de huid. Toverhazelaar en wondklaver ondersteunen de vitaliserende werking. Spray ’s ochtends en ’s avonds na de reiniging het gezicht, hals en decolleté.



3. Verzorgen

Met de juiste dagcrème wordt de vet-vochthuishouding van de huid weer in balans gebracht. Rozencrème stabiliseert de natuurlijke ritmes van de huid. Kostbare rozenolie en extracten van wilde rozenbottels omhullen de huid en ondersteunen het zelfherstellend vermogen.



Licht en donker

Rudolf Hauschka ontwikkelde een unieke geritmiseerde methode om heilzame planten langer houdbaar te maken, zonder toevoeging van alcohol. Hij maakte hierbij gebruik van de kracht van natuurlijke polariteiten. Het ritmische productieproces resulteerde in de naam WALA: Warmte-As en Licht-As. Tot op de dag van vandaag gebruikt WALA deze methode in de productie van haar planten-extracten. Medewerkers maken de versgeogste planten klein, waarna ze deze gedurende zeven dagen in water dompelen. Daar werken licht en duisternis, warmte en kou, rust en beweging op ze in. Tot slot wordt het resultaat geperst en gefilterd. In sommige gevallen wordt nog een beetje as toegevoegd. Op deze manier blijven de heilzame plantextracten jarenlang houdbaar. Ook de olie-extracten ontstaan volgens een ritmisch procedé. De samenstellingen worden verwarmd tot 37° C, de natuurlijke temperatuur van het menselijk lichaam. ‘s Ochtends en ‘s avonds wordt het mengsel zorgvuldig geroerd, waardoor bijvoorbeeld de harmoniserende eigenschappen van de roos overgaan in de olie.



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. Samen met Henk van der Linden verzorgt ze hiermee biologische buffetten, diners en borrels aan huis. In deze Winterspecial brengt ze met een paar heerlijke recepten een ode aan de pure schoonheid van de winter.

Ingrediënten

- 4 ontpitte Medjouldadels, in flinters gesneden
- 1 el boter of olie
- 2 rode uien, gehalveerd en in dunne ringen
- 80 ml bokbier en nog wat extra zeezout en versgemalen peper
- ½ tl cayennepeper

Bereiding

Wel de dadels een uur in het bier. Bak de uien in wat boter of olie tot ze zacht en enigszins goudbruin zijn. Voeg de dadels en nog wat extra bier toe. Laat lekker inkoken, roer af en toe met een pollepel, totdat alles wat gaat karamelliseren. Breng op smaak met zout en peper en een snuf cayennepeper. Serveer bij de fritatta.



Bokbier
dadel-ui compôte

Ingrediënten

- 400 gr (butternut) pompoen, geschild en in blokjes
- een paar el olie: kokos, olijf of ghee naar keuze
- 1 rode ui, in ringen
- 200 gr gesneden groene, boeren- of spitskool
- 250 gr champignons of portobello paddestoelen in plakken
- 1 el fijngesneden salie of 1 tl gedroogde
- 5 el room van koe, soja of andere oorsprong
- 8 eieren
- 100 gr geraspte belegen kaas

Bereiding

Bak en stoof de pompoenblokjes gaar in 10 minuutjes. Zet weg en verhit weer wat olie in een pan. Fruit de ui en de paddestoelen totdat alles lichtbruin is en alle vocht verdampt is. Voeg de kool toe bak mee totdat het zacht is. Klop de eieren los in een grote kom en meng alles, dus ook de room, de salie en de kaas. Laat even staan. Verhit nog wat olie in een ovensafe pan en giet de kom erin leeg. Verdeel de ingrediënten goed over de bodem. Bak de frittata zachtjes, ongeveer 8 minuten, totdat de bovenkant begint te stollen. Zet de pan tot slot nog 10 minuten in de oven totdat de bovenkant ook gaar is. Je kunt de frittata ook in een ovenschaal of quichevorm in de oven bakken. Doe dit dan 25 minuten op 180°C. Serveer met de dadel-uicompote.

Groene kool- pompoen-champignon frittata



Ingrediënten

- Voor de bouillon:
 - 1 hele soepkip
 - 2 preien, in grote stukken, goed gewassen
 - 6 stengels groenselderij, in stukken
 - 1 winterwortel, gewassen en in stukken
 - 2 hele uien met schil
 - 4 kruidnagels
 - 4 stukjes foelie
 - 3 laurierblaadjes
 - 3 teentjes knoflook, on gepeld
 - ½ bosje peterselie
 - wat takjes verse tijm of 1 el gedroogde
 - 1 el korianderzaad
 - 4 korrels piment
 - 1 el zwarte peperkorrels
 - 2 stukken geelwortel (vers) van 3 cm of 2 tl gemalen kurkuma
 - 1 duimgroot stuk gemberwortel

- Voor de afwerking :
 - peper en zout
 - 400 gr soepgroente, kant en klaar of zelf gesneden (wortel, prei, selderij, pastinaak, champignons, broccoli, bloemkool)
 - 2 handjes vermicelli of strikjespasta
 - verse kruiden: wat je lekker vindt, bijv. peterselie, bladselderij, kervel
 - ½ citroen

Bereiding

Was de kip onder stromend water en doe deze met de rest van de ingrediënten in een grote soeppan. Zet onder koud water (4 à 5 liter) en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat de bouillon zachtjes trekken. Schep af en toe het schuim eraf met een schuimspaan, anders krijg je troebele bouillon. Haal na ca. 3 uur de kip eruit en laat deze wat afkoelen. Zeef de bouillon als volgt: leg een schone, natgemaakte theedoek in een vergiet, zet die boven op een andere pan en giet de bouillon er doorheen. Laat de bouillon afkoelen in de koelkast. Schep het gestolde vet eraf voor een magere versie. Verwijder het vel van de kip en snijd het vlees van de botjes. Verwarm de bouillon, breng op smaak met peper en zout en doe de stukjes kip er weer in. Voeg nu de soepgroente toe evt. vermicelli of pasta. Kook nog even door totdat dit beetgaar is. Maak af met verse kruiden en een kneepje citroensap.

Ouderwetse kippensoep

'Als je je een beetje griepig voelt, is een echte kippensoep een wonderbaarlijke oppepper. De bouillon heeft wat tijd nodig om te trekken, maar moeilijk is het niet. Ik doe er nog wat gember (is verwarmend) en kurkuma (is ontstekingsremmend) bij voor een nog weldadiger effect.'



Ingrediënten

- Voor de ricotta:
 - 0,5 dl (geiten)melk
 - 0,5 dl (geiten)karnemelk
 - 1 citroen
 - snuf zout
- Voor de salade:
 - Een slakom vol met zoveel mogelijk roodgekleurde (sla)blaadjes
 - 2 bloedsinaasappels, dik schillen en in schijfjes snijden
 - 1 roze grapefruit, dik schillen en de partjes lossnijden van vliesjes
 - 1 hand granaatappelpitjes
 - 30 gr geroosterde hazelnoten, grof gehakt
 - 1 sjalotje, in ringen
 - 2 el rode wijnazijn
 - paar radijsjes, in dunne plakjes
 - pluk sango kiemen

- Voor de dressing:
 - sap van 1 citroen
 - 1 of 2 tl sinaasappelbloesemhoning of ander zoetmiddel
 - ± 6 el olijfolie

Bereiding

Verwarm de melk en karnemelk tot bijna kokend, giet het citroensap erbij. Warm al roeren nog een minuutje zachtjes door tot het korrelig wordt. Bekleed een zeef met kaasdoek of een schone theedoek en giet de melk erin. Eventueel kun je de wei (is het vocht dat overblijft) opvangen. Bind de doek met de wringel erin bij elkaar met een touwtje en knijp zoveel mogelijk vocht eruit. Hang het buideltje op (aan de kraan bijv.) om verder uit te lekken. Laat dit hangen tot het goed afgekoeld en stevig is. Nu heb je ricotta gemaakt.

Leg de sjalotjes in rode wijnazijn met een snuffje zout en laat 10 minuten staan. Maak de dressing, proef of er nog iets bij moet om een lekkere zoetzuur balans te hebben. Schenk over de slablaadjes. Verkruimel de ricotta erover samen met de rest van de ingrediënten en eventueel nog wat (vier seizoenen) peper en een snuffje (kruiden) zout. Als je eraan kunt komen is paarse basilicum een leuke toevoeging, of wat verse dille.



Rode salade met zelfgemaakte ricotta



Jong boerengezin op oud biodynamisch bedrijf

Ontmoeting op De Vijfsprong

Guus van Imhoff en Brigitta Hoogenboom zijn sinds een jaar boer en boerin van zorgboerderij De Vijfsprong in het Gelderse Vorden. Hoe is het om zo jong op een biodynamisch bedrijf met zo'n lange historie te werken?

Een zwak winterzonnetje schijnt over het Achterhoekse platteland. Op het erf van De Vijfsprong heerst een gemoedelijke bedrijvigheid. Een groepje zorgwerkers draagt kratjes groenten naar binnen, boer Guus is aan het werk in de potstal en boerin Brigitta staat samen met zoon Emiel bij de koeien. "Het is de eerste dag dat de dieren binnen staan. Het was een uitzonderlijk zacht najaar!"

De vuurdoop

De vijftientwintjarige Guus en Brigitta leerden elkaar kennen tijdens hun opleiding aan Warmonderhof. Na hun afstuderen vertrokken de twee naar Zwitserland, waar ze voor vier maanden op een alp werkten.

Guus: "Op tweeduizend meter hoogte verzorgden we dertig melkkoeien, jongvee en paarden. Samen deden we het melken en 's avonds maakte Brigitta kaas op open vuur. Het klinkt romantisch, maar we hadden geen stroom, het was koud en er moest ontzettend veel gebeuren. Voor ons was het een vuurdoop: zouden we samen een bedrijf kunnen runnen?"

Kans

Eenmaal terug uit Zwitserland werkte het stel op verschillende boerderijen, tot er een functie op De Vijfsprong vrijkwam. Brigitta: "Het was een perfecte kans. Guus wilde in zijn werk meer verantwoordelijkheid, maar we hadden geen geld om een eigen bedrijf te kopen. Ik wilde graag werken op een bedrijf met een grote gemeenschap. Daarbij zochten we ook een fijne plek voor een kind om op te groeien." Guus: "Eerlijk gezegd dachten we dat het niets zou worden. Als boer en boerin heb je hier echt een voorbeeldfunctie. Onze voorganger Willem deed het werk al vijftientwintig jaar. Vergeleken bij hem waren wij nog twee jonkies. Maar Willem heeft zijn werk met heel veel liefde aan ons overgedragen. Je voelde dat hij begreep wat het werk betekende en dat hij ons het vertrouwen gaf."

Verbinding

Sinds januari 2014 zijn Guus en Brigitta als ondernemers veehouderij en akkerbouw officieel in dienst op het landbouwbedrijf. Ze melken de koeien, zorgen voor vleesafzet en werken met andere ondernemers aan een toekomstplan voor het bedrijf. Hoe is het om zo jong al zoveel verantwoordelijkheid te hebben?

Brigitta: “Het is keihard werken, maar dat we jong zijn heeft ook voordelen. Zo hebben we de tijd om ons echt te verbinden met de mensen, de dieren en deze plek. We kijken naar wat er in de omgeving aanwezig is en hoe we dat zoveel mogelijk in de identiteit van ons bedrijf kunnen opnemen. Het mooie van dit bedrijf is dat het ook letterlijk op een vijsprong ligt. Er loopt een weg door het bedrijf heen, we staan direct in verbinding met onze omgeving.”

Guus zwijgt even en wijst naar Emiel die op de grond met zijn blokken speelt. “De realiteit van dit werk kun je vergelijken met het krijgen van een kind: het is zalig, maar ook zwaar. En tegelijk weet ik zeker dat ik niets liever wil.”

Urtica De Vijsprong: in het verbinden de kracht hervinden

Antroposofische instelling Urtica De Vijsprong combineert al dertig jaar wonen, zorg & behandeling met meewerken op de biodynamische boerderij. Centrale uitgangspunten van de instelling zijn een goede sfeer, gelijkwaardigheid en saamhorigheid.

De instelling bestaat uit twee organisaties: Stichting Urtica en Stichting De Vijsprong. Stichting De Vijsprong is een biodynamisch gemengd landbouwbedrijf met vier onderdelen: veehouderij, zuivelverwerking, akkerbouw en tuinbouw. Sinds 2011 staat er bovendien een bijenstal met Odin-bijen.

Stichting Urtica levert zorg, begeleidingen behandeling aan mensen met psychiatrische problemen, autisme of aanverwante stoornissen en mensen met een verstandelijke handicap.

Odin verkoopt diverse groenten en zuivelproducten van De Vijsprong, waaronder kaas en kwark zonder stremsel. De kaas en kwark worden dagelijks gemaakt door een groep hulp- en zorgvragers, onder leiding van een werkleider, verzuivelaar en kaasmaakster. De melk voor de zuivelproducten wordt zo snel mogelijk na het melken verwerkt en zo min mogelijk behandeld. Zo blijven de positieve eigenschappen maximaal behouden. Meer weten? www.urticadevijsprong.nl



‘Alles van waarde is weerloos’

foto: Dr Hauschka

Column van Koos

Alles van waarde is weerloos. Wat een weergaloze woorden van de dichter Lucebert. Ik moet denken aan dromerige, loom herkauwende koeien op stal in een winternacht. Zo kwetsbaar en afhankelijk van respectvolle verzorging door de mens. En toch ook met zo'n eigenheid, autonomie en waardigheid. Wat doen we onze dieren aan? Door de mens is het weerloze dier uit een oorspronkelijk en natuurlijk verband geraakt en hiervoor aan ons gebonden. Dieren die we tot metgezel van ons mensen hebben gemaakt, zijn voorgoed afhankelijk van ons geworden. Wat uit de natuurlijke context is weggenomen, moet door ons blijvend worden verzorgd, meegenomen. Wat een verantwoordelijkheid die op onze schouders rust.

We bewerken akkers en velden. We ontbossen, kappen, ontginnen en verspillen kostbare grondstoffen. Waar ongerepte bossen en wouden zich uitstrekten, kennen we nu ons huidige cultuurlandschap: een leefomgeving ontstaan en gevormd door mensenhand. We komen er door schade en schande achter, dat wat uit de oorspronkelijke eigenheid is gehaald, uit zichzelf nimmer kan herstellen. Het cultuurlandschap is door de mens gevormd en van de mens afhankelijk geworden. Wat zo is ontstaan, kan alleen door wijs handelen van de mens zelf worden geheeld en verzorgd.

Alles van waarde is weerloos: dat geldt helemaal voor onze kwetsbare landbouwgronden. Door duurzaam en scheppend handelen, zullen we onze bodem nieuwe vitaliteit en weerbaarheid moeten brengen. Biodynamische boeren stellen zich als opgave om de aarde, het landschap en de diversiteit van flora en fauna te helen en herstellen. Wat is hun geheim? Ze nemen de bodem als uitgangspunt. Door te composteren wordt afstervend plantaardig materiaal omgevormd in zijn tegendeel: levensopbouwende krachten komen beschikbaar en worden benut voor toekomstig, duurzaam leven. Composteren is een wonderlijk en geheimzinnig proces. Het lijkt ongrijpbaar en is subtiel, maar is ook onmiskenbaar effectief en vruchtbaar. Net als de bijzondere band die door zorg en aandacht ontstaat tussen mens en dier.

Ook de verbinding tussen boer en consument is verbroken. Deze kan op eigentijdse wijze opnieuw tot stand worden gebracht. Hoe? Door de juiste prijs voor onze voeding in de winkel te betalen. Die juiste prijs werkt als compost voor vernieuwende economie met verbeterde sociale verhoudingen. Het leuke is: dankzij de juiste prijs is de boer weer in staat om een verbinding en respectvolle omgang met dier en bodem aan te gaan en te onderhouden. En dat is in ons aller belang.



Koos Bakker
directeur Estafette Odin

Meebewegen met de seizoenen

Elk seizoen heeft zijn eigen dynamiek en charmes. Sommige producten zijn typisch winters of zomers. Dat boerenkool of rookworst bij het winterseizoen horen, is geen discussie. Maar er zijn ook producten die zich als een kameleon aan de seizoenen aanpassen. Neem het ecologische wolwasmiddel van Sonett: 's zomers ideaal voor je dunne zomerjurk of vestje, 's winters perfect voor je favoriete trui of sjaal. Op deze pagina vindt u een paar van die producten die zich meebewegen met de jaargetijden. Behalve het bokbier, dat vonden we gewoon lekker...



Heerlijk romig

De mensen van biodynamische boerderij De Vijfprong hebben een liefdevolle omgang met hun dieren en proberen hun melk zo min mogelijk te behandelen. De melk wordt na het melken van de koeien zo snel mogelijk verwerkt tot bijvoorbeeld smaakvolle romige kwark. Een van onze toppers!



Goed begin

De Duitse sapfabrikant Beutelsbacher bracht de kwaliteiten van verschillende groenten bij elkaar in deze cocktail kuursap. De drank bestaat onder andere uit tomaten-, wortel-, selderij- en bietensap. De groenten hebben voor verwerking een melkzuurfermentatieproces ondergaan, waarna het bedrijf het pure sap voor Odin zo vers mogelijk bottelt.

Startverwarmend



Dit roodbruine bokbier van De Leckere is een heerlijke dorstlesser voor de gure winterdagen. Het bier heeft sterke roostertonen in de geur en een zoete, moutige smaak. In de afdrank proeft u nuances van gebrand mout en hop.



Bella Italia

Deze vegetarische groentepizza met desembodem is bereid door Judith & Jorge van De Biologische Keuken in Zutphen. Hun vakmanschap en passie in combinatie met de kleinschalige manier van werken, maken deze pizza tot een echt succesnummer.



Lekker wollig

Het Duitse bedrijf Sonett behoort tot de pioniers op het gebied van milieuvriendelijke was- en reinigingsmiddelen. Al hun grondstoffen zijn volledig biologisch afbreekbaar en vrij van allergenen. Perfect dus om je favoriete schaatstrui mee te wassen.

Fris en fruitig

Deze Dr. Hauschka gezichtsloction stimuleert het zelfherstellend vermogen van de huid. De samenstelling van heilzame plantenextracten bevordert de stofwisseling en zorgt voor een frisse, vitale uitstraling. Voor mannen is de lotion ideaal voor na het scheren.



Kies de tas die bij u past

Kent u de groente- en fruitabonnementen van Odin? Al twintig jaar lang pakken we bij Odin wekelijks duizenden tassen in, vol met verse biologische en biodynamische groenten en fruit van het seizoen. Onze Odin-abonnees kunnen hun tas iedere week ophalen bij een afhaalpunt in de buurt. Zo ontvangen ze telkens weer een tas vol verrassende producten en inspirerende recepten voor een eerlijke prijs.

De inhoud van de Odin-tas is:

- altijd vers
- uit biologische of biodynamische teelt
- zoveel mogelijk van het seizoen
- nooit ingevlogen, maar per boot of vrachtwagen aangevoerd
- zowel bekend (bv. bloemkool) als verrassend (bv. aardpeer)
- voorzien van informatie en recepten

De mogelijkheden zijn:

- Klein: 2-persoonstas met 4 soorten groenten (€8,75)
- 1-Persoons: met 3 soorten groenten en 2 soorten fruit (€8,75)
- Fruit: 1- à 2-persoonstas met 4 soorten fruit (€8,75)
- Groot: 4-persoonstas met 5 soorten groenten (€11,75)
- Familie: 4-persoonstas met 4 soorten groenten en 2 soorten fruit (€15,75)

Goed idee?

Kies de tas die bij u past en meld u aan voor een vrijblijvend proefabonnement. Voor meer informatie en aanmelden kunt u contact opnemen met onze consumentenservice via 0345-575154 of consument@odin.nl.



Mueslireepjes met dadel en pindakaas

Ingrediënten

- 150 gr dadels (Medjoul of Deglet Nour) ontpit en in stukjes
- 150 gr havervlokken
- 150 g bruine amandelen
- 6 el pindakaas
- 6 el rijststroop
- snufje zout

Bereiding

Rooster de vlokken en amandelen naar wens in een droge koekenpan. Verwarm de rijststroop met pindakaas al roerende in een pannetje op laag vuur en meng goed.

Voeg de rest van de ingrediënten toe en roer totdat alles vermengd is en je van een plukje een balletje zou kunnen maken. Het moet goed plakken. Bekleed een rechthoekige of vierkante bakvorm met bakpapier en schep het mengsel erin. Druk goed aan! Dek het eventueel af met nog een velletje bakpapier en druk het daarmee aan. Zet een halfuurtje in de koelkast en snijd er dan repen van.

'Eerst lekker bewegen. Naar de sportschool, hardlopen of een stevige wandeling en dan dit powersnackje...past bij allerlei goede voornemens. Detox in plaats van botox. Ware schoonheid komt van binnenuit!'

Odin

