



Proef de variatie in de Odin Proeftuinen

Vijf vega kooktips van Marion Pluimes
Biologische slager
Commandeur aan het woord

In de zomerse keuken met Janneke
Bij, boer, burgers

Zomerspecial

Deze Zin special 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





Samenwerking

Het is zomer: bij uitstek het seizoen om te genieten van al het moois en lekkers dat de natuur ons biedt. Voor telers en de medewerkers van Odin is het ook een tijd om de mouwen extra op te stropen: het overvloedige aanbod van fruit en groenten en de warme en afwisselende weersomstandigheden vragen alertheid en actie. De beste kwaliteit op het goede moment vers van het land tegen de juiste prijs. Dat is de uitdaging. Bij Odin realiseren we dat dankzij samenwerking en transparantie. We vinden het belangrijk om de juiste prijs zoveel mogelijk inzichtelijk te maken: een prijs waarmee het product nogmaals op duurzame wijze in de gewenste kwaliteit geproduceerd kan worden. Het Odin-abonnement is daar een mooi voorbeeld van. Dankzij de duizenden consumenten die wekelijks een tas met groenten en fruit ophalen bij een van de Odin-afhaalpunten kunnen we teeltafspraken maken, worden voedselverspilling en overproductie voorkomen en kan de kostprijs omlaag. We kunnen de abonnees bovendien elke week een doorkijkje geven naar wat er verderop in de keten gebeurt.

Nieuwe wegen

Deze zomer staat bij Odin ook de kennismaking met nieuwe zaadvaste groenterassen centraal. Odin is benieuwd naar uw mening over deze variëteiten die door biologisch werkende veredelaars en boeren zijn ontwikkeld. In de Odin-proeftuinen op diverse BD-bedrijven in het land worden deze geteeld. U kunt ze daar gaan bekijken en proeven. Het is een spannende vraag welke rassen zullen aanslaan. Dat wil zeggen, lekker zijn en teelttechnisch passen voor de biologische boeren. Zo slaan we nieuwe wegen in. Geen herhaling van zetten, maar smakelijk weten, divers en dichtbij.

Vooruit kijken

Tot slot zijn we bij Odin deze zomer druk bezig met de voorbereidingen voor bolletjesplantdagen voor de Odin-imkerij dit najaar. Tienduizenden krokusbolletjes werden eerder al geplant. Deze herfst gaan we graag samen met u aan de slag op de nieuwe locaties waar de Odin-bijen zijn gaan wonen. Door de komst van bijen op BD-bedrijven te verzorgen, dragen we bij aan meer vitale, gezonde bijenvolken. Aandacht voor drachtplanten hoort daar onlosmakelijk bij. Ook dat vraagt vooruit kijken. Lindebomen of acacia's planten zijn goede acties voor de lange termijn. Met bloembolletjes hebben we sneller resultaat. Komt u ons straks helpen?

Nu genieten

Maar laten we eerst genieten van de zomer en hopen we op mooi en aangenaam buitenweer. Met misschien een vuurtje in de avond en een barbecue met voor ieder wat wils. Wat zal het worden? In deze uitgave daarom ook aandacht voor flexitarisch: verantwoord, beperkt en gevarieerd genieten van vega, vlees en vis.

Een fijne zomer, namens alle medewerkers en telers van Odin, Koos Bakker.

Proef de variatie

De eerste twee weken van juni waren we een paar avonden met verschillende gezelschappen te gast bij René Groenen en Gineke De Graaf op biodynamisch bedrijf De Groenen Hof in Esbeek, vlakbij de Belgische grens. Het idyllisch gelegen zaadvermeerdering- en zaadveredelingsbedrijf is een van de drie biodynamische bedrijven die meedoen aan het project Divers & Dichtbij – Proeftuinen voor zaadvaste rassen. De drie bedrijven hebben op hun land een proeftuin ingericht waar we samen met de boeren, wetenschappers en u als consument op zoek kunnen gaan naar smaakvolle en vitale rassen van onafhankelijke veredelaars. Tegenwoordig bezitten enkele grote bedrijven namelijk het zaadgoed voor de meeste groenten en granen die op uw bord belanden. Deze firma's ontwikkelen vooral hybridee gentechrassen die zich niet kunnen voortplanten. Hierdoor ontstaat een monopoliepositie, die de diversiteit en ontwikkeling van nieuwe rassen ernstig beperkt. In de Odin Proeftuinen gaan we op zoek naar alternatieven door verschillende zaadvaste rassen van onafhankelijke veredelaars naast elkaar te zetten. Zaadvaste planten zijn 'open source': ze kunnen zich voortplanten en er kunnen nieuwe rassen uit ontwikkeld worden. Zo kunnen boeren en tuinders op hun eigen bedrijf zaadgoed vermeerderen en de meest passende nieuwe rassen selecteren.

Kijken en proeven

In de Odin Proeftuin in Esbeek zijn er dit teeltseizoen rassenproeven met 5 gewassen opgezet. In het voorjaar met koolrabi en Batavia'sla, in het najaar met suikermais, courgette en knolvenkel. Al vroeg in het voorjaar heeft René de eerste proefvelden ingeplant met 10 rassen sla en 10 rassen koolrabi van verschillende zaadgoedleveranciers. Begin juni kon het Louis Bolk Instituut voor de eerste keer oogsten en wegen. Een mooi moment om ook met alle deelnemers aan het project een kijkje in het veld te gaan nemen. Twee weken later hebben we vervolgens onze allereerste smaakproef gehouden met consumenten, telers en collega's van Estafette Odin. De avond begon met een korte smaakles van natuurdiëtiste en kookdocent Marion Pluimes en een proefinstructie van Edwin Nuijten van het Louis Bolk Instituut. Vervolgens hebben we de 10 koolrabitassen eerst rauw geproefd. Op speciale smaakformulieren kon iedereen zijn smaakbevindingen noteren. Na een korte pauze hebben we de koolrabitassen vervolgens gestoomd geproefd en beoordeeld. Tot slot zijn we het veld in gegaan om de proeftuin te bewonderen en nog wat sla te proeven. De uitkomst van de smaakproef neemt het Louis Bolk Instituut als extraatje mee in de conclusies en aanbevelingen. Belangrijk, want met de rassen die positief uit de eerste proeftuinronde springen, gaan we verder. Die gaan we het jaar erna op grotere schaal testen en opnemen in ons assortiment.



Proeftuinen voor zaadvaste rassen



Kom naar de Proeftuin

In vervolg op de eerste telersbijeenkomst en smaakproef organiseren we deze zomer nog meer excursies en smaakproeven bij de drie Odin-proeftuinen:

- Half juli in de proeftuin met biologische tarwerassen bij Lizelore Vos in Kraggenburg.
- Eind augustus in de proeftuin met grove groenten en bewaargroenten bij GAOS in Swifterbant.
- Eind september wederom bij De Groenen Hof in Esbeek.

We hopen u tijdens een van de bijeenkomsten in het veld te mogen begroeten!

Kijk voor meer informatie en data op www.estafette.org



Minder vlees, hoe doe je dat?

Wilt u uw eigen ecologische voetafdruk verkleinen, dan is minder vlees eten zeker een goed idee. Bij Odin adviseren we: als u vlees eet, eet het met mate en kies voor biologisch vlees. In de biologische veehouderij krijgen de dieren zowel binnen in de stal als buiten in de wei volop de ruimte om zich naar hun aard te gedragen. Ze eten bovendien biologisch voer en krijgen pas medicijnen als het echt niet anders kan. Bent u een liefhebber van vis, dan adviseren we om ook vis met mate te eten en op de keurmerken te letten. Kies voor biologisch gekweekt of duurzaam gevangen zonder bijvangst! Maar fulltime of parttime geen vlees (of vis) meer eten, hoe doe je dat? We vroegen natuurdietist en kookdocent Marion Pluimes om advies. Zij adviseerde ons het volgende:



**Natuurdietist en kookdocent
Marion Pluimes**

Marion Pluimes is natuurdietist en kookdocent. Zij ontwikkelde de vegachecklist en schreef De Kleine Vegetariër. Met De Groene Kookacademie verzorgt Marion opleidingen, cursussen en kookworkshops over de natuurvoedingskeuken. www.groenekookacademie.nl

“Ga je vleesvervangend koken? Ofwel, vlees weglaten en een vleesvervanger toevoegen. Ga je eiwitvervangend koken? Door een extra eiwithoudend product in je maaltijd te gebruiken. Of ga je vegetarisch koken? Door een uitgebalanceerde maaltijd samen te stellen.

In het eerste geval voldoet een willekeurige schijf of burger van vleesloze makelij. Met of zonder soja, wel of niet bio, you name it. Veelal met een structuur, bereidingswijze en smaak die in de buurt moet komen van vlees. In het tweede geval gebruik je een wat traditioneler eiwithoudend product als tofu, tempeh of seitan. Soms komt daarbij ook quorn of lupine om de hoek kijken.

Bij de derde optie ga je iets anders te werk. Daarbij maak je combinaties van producten die qua structuur, voedingswaarde en smaak bij elkaar passen en zorgen voor een uitgebalanceerde vegetarische maaltijd.

Een mond vol, letterlijk en figuurlijk. Soms ook een boodschappentas of keuken vol, waarbij je even moet oefenen voor het beste resultaat. Als je graag (een keer) vegetarisch wilt eten, hoe pak je dat aan? Op de volgende pagina vind je mijn top vijf vega-kooktips.”

Vega tips van
Marion Pluimes

Marion's top vijf vega-kooktips

Tip 1

Begin met een product of gerecht waar je zin in hebt

Iets waarvan het water je in de mond loopt. Iets wat je onlangs bij een of ander kookprogramma zag of de groenten van de aanbieding.

Tip 2

Hou het simpel

Je heet geen Nigella Lawson of Yotam Ottolenghi. Je hebt Mac van Dinther niet aan tafel zitten en de koning eet ook thuis.



Tip 3

Neem de tijd c.q. zorg voor een tijdsplanning

Gehaast is nergens goed voor. Heb je geen tijd, eet dan gewoon een boterham. Gun jezelf oefentijd. Soms mag een gerecht mislukken, dat zijn de beste leermomenten.



Tip 4

Gebruik je zintuigen. Proef. Ruik. Voel.

Proef wat je gaat bereiden. Proef het rauw, proef het wanneer het gerecht nog niet op smaak gebracht is, proef het als je er kruiden of zout aan toegevoegd hebt. Ruik aan je saus of bouillon, ruik aan vers gesneden groenten, ruik aan pas gehakte noten.

Voel met je vingers de structuur van het loof van een bietje, voel met je tong de zalvigheid van gepureerde linzen.

Combineer en varieer

Je denkt misschien: wàt ga ik dan eten?

Vlees levert behalve eiwitten ook vitamines en mineralen, smaak en een bepaalde structuur in een gerecht. Wordt vlees weggelaten, dan is het even zoeken naar de juiste balans. Zorg ervoor dat het grootste deel van de maaltijd uit groenten bestaat, minimaal twee soorten, liefst meer. Maak die ook op verschillende manieren klaar, dus niet een hele berg gekookte sperzieboontjes en wortel, maar bijvoorbeeld gekookte boontjes en wortelsalade. Ga op zoek naar een graan dat je lekker vindt.

Wil je 'gewoon' spaghetti of rijst of kies je een flensje met lekkere vulling of een stuk brood bij je gerecht? Voeg daar plantaardige eiwitproducten aan toe in de vorm van peulvruchten, noten, zaden of pitten, tofu of tempeh of seitan. Vul dit aan met een dierlijk eiwitproduct zoals zuivel of ei.

Goede combinaties zijn:

- Zuivel met noten, bijvoorbeeld kaas met cashewnoten, yoghurt met amandelen of kwark met hazelnoten.
- Ei met zaden-pitten, bijvoorbeeld ei met zonnepitten.
- Granen met peulvruchten, bijvoorbeeld rijst met tofu, witte bonen met maïs of bulgur met linzen.

Al deze componenten zorgen voor samenhang binnen een maaltijd waardoor je lekker eet en tegelijk ook de benodigde voedingsstoffen binnen krijgt.

Tip 5



Kleine Hobbit, grote missie

De Hobbit, al dertig jaar specialist
in het maken van verse
biologisch-vegetarische producten.



Van kleine winkel tot bloeiende onderneming

Oorsprong

“Onze oprichter was een echt geitenwollensokkentyper”, lacht Edith Gomes. De Belgische werkt sinds 1998 bij De Hobbit en kent het verhaal van oud-eigenaar Erik de Wilde van binnenuit. Edith: “De geschiedenis van ons bedrijf begint eigenlijk bij het moment dat Erik als student besloot zijn dienstplicht te weigeren. Voor een alternatieve burgerdienst werd hij naar Indonesië gezonden, waar Erik als vegetariër en chemicus-in-opleiding al gauw geboeid raakte door een typisch Indonesisch product: tempeh. Terug in eigen land probeerde Erik het sojaproduct in zijn keukentje te maken, en met succes. Om het product in eigen beheer te verkopen, startte hij in het plaatsje Maldegem een kleine natuurwinkel. Zo introduceerde Erik in de jaren zeventig als eerste zelfgemaakte tempeh in België.” In dezelfde periode nam de interesse in vegetarische voeding in het land sterk toe, wat het kleine winkeltje al snel tot een bloeiende onderneming maakte.

Filosofie

Erik doopte zijn winkel De Hobbit, geïnspireerd op een voorliefde voor Tolkien. Zoals de hobbits uit Tolkien's klassieker de strijd aan gingen met ‘het kwaad’, zo had ook Erik met zijn biologische bedrijf een missie om voor de aarde te zorgen. Edith: “Erik zag het een beetje zo: de kleine Hobbit trekt de wijde wereld in om deze te beschermen door het verspreiden van vegetarische voeding.” Ondanks het succes besloot Erik eind jaren negentig toch zijn onderneming te verkopen. “Erik had nooit een groot bedrijf voor zichzelf in gedachten gehad. Uiteindelijk verkocht hij De Hobbit aan Frederik Dossche, een visionair en investeerder met uitgesproken interesse in vegetarisme en gezonde voeding.” Onder de nieuwe eigenaar breidde het assortiment in de loop der tijd flink uit, maar het bedrijf bleef trouw aan haar oorspronkelijke filosofie. Edith: “Onze missie is en blijft het produceren van eerlijke en volwaardige voeding uit biologische landbouw. We maken geen psychologische vleesvervangers, die zoveel mogelijk op vlees lijken. We hebben ons juist gespecialiseerd in de klassieke ‘eiwitbommen’: lekker, simpel en natuurlijk.”

Wereldkeuken

De Hobbit produceert behalve tempeh, seitan en tofu ook veel exotische crèmes en dips. Wie ontwikkelt al die verrassende smaakcombinaties? Edith: “De bereiding van de sojaproducten hebben we van Erik geleerd. Daarnaast zijn we ons langzaam meer gaan verdiepen in de wereldkeuken. De meeste van onze nieuwe producten proberen we in eerste instantie thuis uit. We verzinnen een recept, waarna we het in onze eigen keuken bereiden en vervolgens samen proeven. Als we tevreden zijn, gaat het naar de productieruimte waar de medewerkers ook meeproeven. In totaal werken er zo’n twintig man hier en iedereen is bij het eindresultaat betrokken. We doen het dus echt samen. Soms brengen klanten ons op nieuwe ideeën, bijvoorbeeld doordat iemand vraagt of we onze traditionele hummus ook met olijven uit kunnen brengen. Zo eenvoudig kan dat gaan.”

Jong geleerd

“Reparaties, telefoontjes, en nu weer een interview”, grapt Hans Commandeur terwijl hij een stevige handdruk geeft.

De slager is wat druk op deze zomerse dinsdagochtend.

“Maar het geeft niet. Vandaag is een onderhoudsdagje en morgen ga ik weer slachten. Dat doe ik het liefst zelf, zodat ik alle dieren heb gezien en weet hoe ze erbij staan.” Hans is sinds 2000 eigenaar van Commandeur Eko Vlees in het Noord-Hollandse De Goorn. Hoewel hij het slagersambacht niet van huis uit meekreeg – zijn ouders hadden een café – werkt hij al sinds zijn dertiende in het vak. Als jongetje kwam hij op weg naar school langs een kleine slagerij, waar hij op een dag naar binnen liep. Niet veel later kwam hij naar buiten met zijn eerste baantje. “Het werken met dieren en vlees vond ik meteen prachtig. Op mijn vijftiende schreef ik me in bij de slagersvakschool.”

Ommekeer

Hans werkte uiteindelijk vijftien jaar bij de dorpsslager, waarna hij als zelfstandige aan de slag ging. Hoewel het fijn was om zelfstandig te zijn, kwam die overstap in de

praktijk al gauw neer op snel productiewerk bij grote bedrijven. Hij realiseerde zich dat hij dat niet tot zijn vijftigste zou volhouden en besloot afstand te nemen van het slagersvak. “Ik ging lassen, klussen, dat soort werk. Ik had het nodig om na te denken over wat ik wilde.” Op een gegeven moment ontmoette Hans op de markt een biologische kaasmaker. De boer zocht iemand die af en toe een koe voor hem kon slachten. Hans bood aan te helpen en maakte zo voor het eerst kennis met de biologische sector. “Het viel me op dat de dieren zo rustig en stressvrij waren. Dat was ik wel anders gewend. Het was prettig om te zien, net als het kleinschalige karakter van het bedrijf.” Zo zette hij de eerste stap terug in zijn vak.

Charme

Langzaam pakte Hans zijn werk als slager weer op, maar dit keer met alleen biologisch vlees. “Dankzij die kleinschaligheid kan ik nu net zo ambachtelijk werken als vroeger bij de

dorpsslager. Dat geeft veel voldoening. En onze dieren komen allemaal van biologische boeren uit de buurt, waar ze de tijd en ruimte krijgen om te leven.” Hans runt inmiddels een bedrijf met zevenendertig medewerkers en brengt dus veel tijd op kantoor door. Heeft het slagersvak voor hem nog dezelfde charme als vroeger? “Als ik tijd heb, val ik in bij de productie. Vooral de worstenmakerij vind ik prachtig.” Hans leidde de jongste worstenmaker zelf op, toen deze als jochie het bedrijf binnenkwam. De oudste van het team is de pensioengerechtigde leeftijd gepasseerd, maar geeft nog steeds advies. Hans: “Mooie en eerlijke producten maken, dat is wat ik wil. Voor mij gaan een bourgondische leefstijl en bewust eten prima samen.”

Meer lezen? www.commandeurekovlees.nl

“Mooie
en eerlijke
producten
maken,
dat is wat
ik wil.”



Biologisch slager
Hans Commandeur



Koken met Janneke



Een mooie zomer kan voor Janneke niet lang genoeg duren. De zon, de warmte, de kleurige groenten en fruit, het buiten eten... De rijkdom die Janneke in de zomer ervaart, heeft ze schijnbaar moeiteloos vertaald in een paar heerlijke zomerse gerechten. Zet de barbecue alvast maar aan!

Janneke Meijer is vaste oproepkracht voor Odin en verzorgt de lunches en maaltijden tijdens bedrijfsbijeenkomsten. Daarnaast staat zij regelmatig in de boerderijwinkel van Thedingsweert. De passie voor koken en liefde voor pure producten deed Janneke vorig jaar 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. Meer info: www.lacomidabuena.nl

Salade met een stokkie

- handje rucola of andere kleine blaadjes sla
- handje basilicum, peterselie, munt, korianderblaadjes, fijngesneden
- 4 el olijfolie
- klein scheutje azijn
- zout en versgemalen peper (4-seizoenenpeper is mooi)
- 16 blokjes watermeloen
- 16 blokjes feta
- 16 zwarte olijven zonder pit
- 4 leuke prikkertjes

recept: vegetarisch



Meng in een kom de kruiden met de olie en de azijn. Kruid met wat zout en peper.

Rijg per prikkertje om en om twee blokjes watermeloen en twee blokjes feta. Verdeel de rucola of slablaadjes over vier bordjes of kommetjes.

Voeg de olijven en de rest van de blokjes watermeloen en feta toe. Leg de spiesjes ernaast, druppel de dressing over de sla en het spiesje en geef het nog een draai met de pepermolen. Leuk bijgerechtje voor bij een bbq of picknick.

Aardbei-tomaat gazpacho met verveine- of basilicumolie

- 1/3 komkommer, geschild en in stukjes
- 4 tomaten, kleingesneden
- 15 grote aardbeien, in stukjes
- klein handje munt, fijngesneden
- flinke scheut rode-wijnazijn (1 el)
- beetje honing of agavesiroop
- wat druppels tabasco / hete peper-saus of 2 tl chilisaus of andere pittigmaker
- snuf kruidenzout
- verse verveine of basilicum
- 100 ml extra vergine olijfolie

recept: vegetarisch

Stop alle ingrediënten in een blender (of gebruik een staafmixer) en pureer. Eventueel kun je het nog zeven, maar echt nodig is dat niet. Proef! Het is belangrijk om net die juiste balans tussen zoet, zuur en pittig te krijgen. Voeg zo nodig dus nog wat azijn, zoetmiddel en / of peperigs toe. Zet minimaal een uur in de koelkast.

Voor de olie: snijd een flinke hand verse verveine (of basilicum) fijn en pureer dit met 100 ml extra vergine olijfolie.

Serveer in kleine (shot) glaasjes met een sliertje van de olie en wat versgemalen zwarte peper.

Lekkere opfrisser op warme dagen.
Voorafje of borrelhap voor 4 tot 6 personen



Gemarineerde aubergine en spicy uienjam

- 3 kleine aubergines, in plakken van 1/2 cm dik gesneden.
- zeezout
- 100 gr pesto (rode, groene of rucolapesto)
- 150 ml olijfolie
- 5 teentjes knoflook gesnipperd
- sap van 2 citroenen

Voor de uienjam:

- 3 rode uien
- Takje tijm
- 1 rood pepertje
- 75 ml balsamico azijn
- 1-2 eetl honing, bruine suiker of agavesiroop

Puntjes op de i:

- 100 gr rucola
- 4 el blauwe kaas of hummus
- handje platte peterselieblaadjes, fijngesneden

recept: vegetarisch



Leg de aubergineplakken op keukenpapier (bijv. op een bakplaat) en bestrooi met wat zeezout. Laat zo een half uurtje liggen. Ze beginnen dan wat te zweten. Maak de marinade in een grote schaal. Klop daarvoor de rest van de ingrediënten door elkaar. Leg de aubergine erin en laat zeker een uur of 2 marineren.

Maak vervolgens de uienjam: ontdoe het pepertje van de zaadjes en snijd hem fijn. Snipper de rode uien. Bak in een wok of grote pan de uiensnippers met de pepersnippers en het takje tijm, totdat de uien glazig en lichtbruin gebakken zijn. Blus af met de balsamico-azijn en schep er 1 of 2 eetlepels honing, bruine suiker of agavesiroop over. Laat dik inkoken.

Bak de gemarineerde plakken aubergine in een hete grillpan of op een hete bbq tot je donkere strepen ziet (ongeveer 3 minuten per kant). Beleg een lekker broodje met wat rucola, een plak aubergine een beetje blauwe kaas of (tomaten)hummus, nog een plak aubergine en de uienjam. Bestrooi met de peterselie. Ook erg lekker met ananas-guacamole. (Zie het recept hiernaast)

Zalmburger met ananas-guacamole

- 400 gr verse zalm (wilde of sockeye)
- 100 gr grof broodkruim of paneermeel
- 2 el parmezaanse kaas, geraspt
- 1 el thaise rode curry pasta of chilisaus (bijv. van Yakso)
- 2 stengeltjes bosui in hele fijne ringetjes

Voor de ananas-guacamole:

- 3 avocado's
- 1 fijngesneden sjalotje of rood uitje
- 1 teen knoflook, gehakt
- 1 el olijfolie
- 1 tomataslice in blokjes
- 2 schijven ananas, vers of uit blik in kleine stukjes
- sap van 1 citroen
- handje korianderblaadjes fijngesneden
- zout en (cayenne)peper

recept: niet vegetarisch



Hak de zalm fijn in een foodprocessor of met een scherp mes. Doe de zalm met de broodkruimels, de kaas, de currypasta of chilisaus en de bosuitjes in een kom en meng door elkaar. Vorm er 4 of 6 burgers van. Verhit wat kokosolie in een koekenpan of vet het rooster of een grillschaal van een matig hete bbq goed in met wat olie, leg de burgers daarop en bak ze 3 tot 4 minuten per kant.

Fruit de sjalot en het teentje knoflook in de olie zacht. Doe de ananas erbij en bak alles al omscheppend lichtbruin. De ananas moet een beetje karamelliseren. Haal van het vuur en laat iets afkoelen. Snijd de avocado's in blokjes en gooi ze in een kom. Prak ze met een vorm iets smeùiger. Doe de tomaat, de ananas, de koriander, en het citroensap erbij. Doe de ui en knoflook erbij. Meng door elkaar. Kruid met zout en peper.

Leg de burgers op knapperige broodjes met een blaadje sla, schep de guacamole erop en eventueel nog wat bbq-saus gemaakt van 200 ml ketchup, een schep abrikozen of kersenjam en 1 eetlepel chilisaus.

Oosterse salade met Limousin steak, peultjes en mango

- 2 Limousin steaks (biefstuk)
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- 1 citroen, 1tl geraspte schil en het sap ervan
- 2 tl gembersiroop
- 2 tl tamari
- 3 el olie (iets verwarmde kokosolie of koolzaad-, sesam- of zonnebloemolie; wat je lekker vindt)
- 1/2 bakje insalata mista
- 100 gr peultjes, 3 minuten koken, uit laten lekken en afspoelen met koud water
- 1 mango in stukjes
- 1 rode paprika in stukjes
- eventueel 1/2 rood pepertje, van zaadjes ontdaan en fijn gesneden
- volle hand verse kruiden: basilicum, koriander, munt (alleen de blaadjes)
- 1 el geroosterd sesamzaad

recept: niet vegetarisch



Haal het vlees een half uurtje van te voren uit de koelkast en bestrooi met zout en peper. Laat even op temperatuur komen. Grill in een grillpan of op een hete bbq een minuutje of 3 aan elke kant. Zorg dat ze niet te gaar worden, dat is zonde. Dan kun je beter een hamburger nemen! Leg op een snijplank met wat aluminiumfolie of 2 stukken bakpapier erover. Laat even rusten. Klop een dressing van de gembersiroop, tamari en olie (en het pepertje). Was de slablaadjes en doe ze in een ruime kom. Verdeel de peultjes, de mango en de paprika erover. Snijd de biefstuk in hele smalle reepjes en verdeel ook over de salade. Besprenkel alles met de dressing en strooi tot slot de kruiden en het sesamzaad erover.

Sinaasappelijs met zomerbietjes

- 1 pak of fles bloedsinaasappelsap (puur)
- 2 eetl olijfolie
- 450 g suiker
- 3 dl water
- 1 kaneelstokje
- rasp van 1 sinaasappel
- 2 rode (bos)bietjes

recept: vegetarisch

Maak van de bloedsinaasappelsap in een ijsmachine sorbetijs. Als het klaar is, schep je er 2 eetlepels goede olijfolie door. Laat in een diepvriesbakje verder opstijven in de diepvries (half uurtje is genoeg). Als je geen ijsmaker hebt, kun je het ook in een diepvriesbakje doen en in 3 uur laten bevriezen. Elk half uur goed doorkloppen. Roer ook hier tot slot de olijfolie door en laat weer bevriezen.

Verwarm in een pannetje 450 gram suiker met 3 dl water. Voeg het kaneelstokje en de sinaasappelrasp toe. Kook er zachtjes een suikerstroop van. Leg hierin, als de suiker is opgelost, de in kleine stukjes gesneden rode (bos)bietjes en kook deze in het stroopje gaar (15 minuten voor zomerbietjes). Laat het niet verbranden, voeg anders nog wat heet water toe.

Schep wat ijs in een mooi schaalje en leg er wat van de bietjes op en van de lekkere siroop.



A group of about ten people are walking away from the camera on a lush green grassy field. They are dressed in casual outdoor attire like jackets and jeans. In the background, a large, leafy tree stands prominently. To the right, there is a wooden building with a slatted facade, possibly a barn or a workshop. The sky is overcast.

Bij Boer Burger

Odin-imkerij verzorgt al 33 volken

Jee-Dee en Appel

In oktober 2010 is de ervaren biodynamische imker Jos Willemse in dienst van Odin begonnen met het plaatsen en

verzorgen van bijenvolken op drie biodynamische zorgboerderijen waar Odin tot nu toe vooral een zakelijke relatie mee had. Doel van de Odin-imkerij is niet het oogsten van honing, maar een toename van het aantal gezonde bijenvolken en het terugbrengen van honingbijen op de boerderij. Inmiddels zijn we drie en een half jaar jaar verder. Het aantal locaties waar Odin-bijen worden verzorgd, is gegroeid naar negen. En daar komen deze zomer weer drie mooie nieuwe plekken bij. Jos Willemse is inmiddels fulltime in dienst als Odin-imker. In totaal verzorgt hij verspreid over het land nu 33 bijenvolken. Om ze goed uit elkaar te kunnen houden, heeft hij ze allemaal een naam gegeven. Zo is bijvoorbeeld een van de volkeren bij De Groote Voort in Lunteren met de naam Jee-Dee vernoemd naar boer Jan Dirk van de Voort, die de zwerm als eerste gespot had. Ook staat er een volk dat Appel heet, omdat de zwerm in de appelboomgaard op Thedingsweert geschept is.

Bij, boer en burger

Naast het verzorgen van de bijenvolken, schept de Odin-imker zwermen, houdt hij zich bezig met de behuizing van de

volken en besteedt hij met de boeren aandacht aan de drachtplanten op de boerderijen. De bijen moeten immers wel wat te eten hebben! Tot slot verzorgt de Odin-imker lezingen, filmavonden en cursussen en doet hij mee aan verschillende projecten. Een van die projecten is Bij, boer, burger, dat Odin dit voorjaar gestart is in samenwerking met het Louis Bolk Instituut en de boerderijen waar de Odin-bijen al wonen of deze zomer hun intrek nemen. Met het project wil Odin meer kennis ontwikkelen over het wezen van de bijen en over de gewoonten van bijenvolken in hun omgeving. Maar ook de invloed van bijen op het landbouwbedrijf en hun meerwaarde voor onze landbouwcultuur en samenleving zichtbaar maken.

Beter beeld van bij en boer

De onderzoekers van het Louis Bolk Instituut gaan drie jaar lang samen met de boeren en de Odin-imker de ont-

wikkeling van de Odin-bijenvolken en de invloed van hun komst op de omgeving monitoren. Door het verzamelen en de analyse van stuifmeel ontstaat er bijvoorbeeld inzicht in het vlieggedrag van de bijen. Waar en van hoever halen de werkbijen hun voedsel en verzamelen zij nectar en stuifmeel? Verder wordt gekeken naar de inrichting en beheer van het bedrijf en de aanwezige biodiversiteit en tot slot worden de boeren getoetst op hun kennis en ervaringen tot zover. Door deze gegevens over meerdere jaren te verzamelen, hopen we de Odin-imkerij verder te kunnen verbeteren, nog gericht drachtplanten te kunnen zaaien en aanplanten op de boerderijen en ook andere boeren en imkers te informeren en inspireren.

Steun de Odin-imkerij

Het project Bij, boer, burger is mede mogelijk gemaakt dankzij fondsenwerving van de Iona Stichting. Wilt u het werk van de Odin-imker en/of het project Bij, boer, burger financieel ondersteunen? Schenkingen kunt u doen via ons fonds bij de Iona Stichting. U kunt uw bijdrage overmaken op het volgende rekeningnummer:

IBAN: NL23 TRIO 0212 1898 40 (Triodosbank)
BIC: TRIONL2U

T.n.v. Iona Stichting, Amsterdam
O.v.v. Bij, boer, burger

Deze schenkingen zijn fiscaal aftrekbaar.
Alvast hartelijk dank voor uw bijdrage!
Meer informatie www.odin-imkerij.nl

Laat de zon maar doorkomen!

Of je nu lekker luizig vakantie viert of als biologische teler druk bent op het land met onkruid wieden of oogsten van gewassen als sla, bosbietjes en zomerfruit; goed smeren tegen de zon is voor iedereen een goed idee. Net als lekker eten. Liefst buiten natuurlijk. Misschien wel met de barbecue aan. En een lekker zomers drankje. We hebben alle benodigde ingrediënten voor een fijne zomer in huis....

Vlees met 'n verhaal

Het biologische vlees voor deze kogelbiefstuk is afkomstig van Nederlandse Limousin koeien.

Commandeur Ekovlees verwerkt het vlees in de eigen slachterij, waarmee de herkomst en kwaliteit gegarandeerd is. Doordat het vlees minimaal drie weken gerijpt is, is het rundvlees bijzonder mals.



Tropisch toetje

Droom even weg met deze romige fruityoghurt van Schrozberger. Mango en guave voorzien de milde biodynamische yoghurt van een fris en tropisch tintje. De Duitse coöperatie Schrozberger gebruikt voor hun zuivelproducten melk van koeien die hun horens mogen behouden.



Limoentjesfris

Zongerijpte biologische limoenen uit Brazilië zijn direct na de oogst geperst voor dit natuurtroebele limoensap van Odin. Sapfabrikant Beutelsbacher bottelde het sap in het Zuid-Duitse Weinstadt. Verwerk het pure sap bijvoorbeeld in een zomerse cocktail of frisse ijsthee.



Lekker smeerbaar

Smakelijke hummus van Hobbit, bereid met gekookte kikkererwten, zonnebloemolie, citroensap, tahin (sesampasta) en specerijen. De hummus is heerlijk als broodbeleg, dip of op een pitabroodje met verse groenten en knapperige falafel. Probeer ook hun andere exotische dips!



Veilig zonnen

In de zon zitten wordt extra lekker met de actieve zonnebescherming van Lavera. De producent van natuursmijters was meer dan vijftien jaar geleden de eerste die een 100% minerale zonnebescherming introduceerde. De Sun Spray factor 20 werkt zodra deze op de huid zit en beschermt tegen UV-A, -B, en -C-straling.

Schrozberger - Zuivel van melkkoeien met horens

Heeft u ze al ontdekt, de heerlijke yoghurts en room van Schrozberger? Het Duitse zuivelbedrijf uit het plaatsje Schrozberg produceert al sinds 1974 biodynamische melkproducten met zorg voor de natuur, een diervriendelijke werkwijze en passie voor het eindproduct.

Schrozberger is een zelfstandige coöperatie van Duitse melkboeren, waarbij kleinschaligheid en persoonlijke verbinding centraal staan. De Demeter melkveehouders van Schrozberger produceren het veevoer voor de koeien grotendeels zelf, laten de dieren hun horens behouden en behandelen hun bedrijf als een organisch geheel met gesloten kringloop.

Ook in de bereiding van hun zuivelproducten onderscheidt Schrozberger zich van anderen. Zo zijn hun yoghurts dankzij de langdurige rijping extra smaakvol en gebruiken zij uitsluitend natuurlijke aroma's uit de genoemde vruchten. "Wir finden, das schmeckt man," aldus de boeren van Schrozberger. En dat vinden wij nou ook!

Meer informatie vindt u op www.molkerei-schrozberg.de



Rodelika on the rocks

Dit heb je nodig voor 2 glazen:

- 3 dl pure wortelsap (bijvoorbeeld Odin wortelsap van Rodelika-wortels)
- 1½ dl (bloed)sinaasappelsap
- 1¼ cm verse gemberwortel, geschild
- Een handje ijsklontjes
- 2 mooie glazen
- 2-4 rietjes

Doe wortelsap en sinaasappelsap bij elkaar in een maatbeker en roer even goed door elkaar. Knijp de gember fijn in een knoflookpers en vang ongeveer een halve theelepel gembersap op. Meng het gembersap door het sapmengsel en zet het geheel even in de koelkast. Doe ondertussen een paar schijfjes wortel aan de satéprikker. Neem 2 mooie (cocktail)glazen. Doe in elk glas een paar ijsklontjes. Schenk het sapmengsel erover heen en zet in elk glas 1 of 2 rietjes en klaar is uw cocktail.

PS Voor de liefhebbers kan er evt. een scheutje wodka (of 2) bij...

