



Voorjaarsspecial

**‘Op het land
voel ik me het best’**

**Wonderlijke
bijen**

**Brabantse bakker
met grote dromen**

Odin-proeftuinen

**Traditie van de
sapmaker**

Deze Voorjaarsspecial is een uitgave van Odin. Odin maakt onderdeel uit van Estafette Odin BV, ketenorganisatie voor biologische en biodynamische voeding. De basis voor het bedrijf werd 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

Vitaliteit

Steeds meer studies wijzen erop dat diversiteit een teken is van vitaliteit en weerbaarheid. Helaas gaan de verschraling en verarming van de natuur en onze leefomgeving sluipend, maar onstuitbaar door. Dat is onrustbarend. Want vitaliteit is leven. Biologische landbouw is het alternatief dat deze ontwikkeling zou kunnen keren. Een florerend biologisch bedrijf is een divers en veelzijdig bedrijf. Een bedrijf dat actief met klanten en afnemers in verbinding staat. Zulke initiatieven zijn pareltjes in het landschap met een geweldig positieve uitstraling in de omgeving en maatschappij. Ze tonen aan hoe verschraling en verarming is te keren. Ze produceren een landschap en voedsel met vitaliteit en variatie.

Keuzevrijheid

Helaas wordt het de biologische boeren niet gemakkelijk gemaakt. Door marktwerking staan ook zij onder druk. Via patenten dreigt het eigendom van de genetische diversiteit die de natuur ons biedt brutaal te worden geannexeerd. Een handjevol machtige, aan farmacie en bestrijdingsmiddelen gelieerde bedrijven beheerst het monopolie in de zadenhandel. Zij zien geen belang in de waarden van biologische landbouw, diversiteit en vrije beschikbaarheid van gewassen en zaden. De keuzevrijheid van zaden en soorten wordt voor boeren en tuinders dan ook steeds beperkter als het gaat om dagelijks aanbod van groenten, granen en fruit. Met als gevolg dat er voor ons allemaal in de winkels steeds minder te kiezen valt.

Divers dichtbij

Tijd om de handen ineen te slaan. Odin ondersteunt allerlei initiatieven van biologische boeren en tuinders die zich naast productie ook als veredelaars en vermeerderers sterk maken voor nieuwe, robuuste soorten groente en fruit. Zo kunnen er biologische wortel-, kool-, aardappel-, tomaten- en bietenvariëteiten ontwikkeld worden die voor iedereen beschikbaar zijn. Soorten met bijzondere smaak- en voedingseigenschappen, die steeds meer boeren kunnen inzaaien. Met als gevolg meer keuze in het winkelschap en bij u op uw bord. Op drie prachtige biodynamische bedrijven in Nederland worden vanaf dit voorjaar grote proefvelden met een keur aan oude en nieuwe biologische rassen geteeld. We gaan andere telers, belangstellende consumenten en winkeliers uitnodigen om te komen kijken, proeven en oordelen. Met de meest veelbelovende soorten gaan we verder. Deze worden in het teeltplan opgenomen en komen daarmee voor u te koop. Divers komt zo dichtbij.

Koos Bakker
Odin





Lizelore Vos: ‘Op het land voel ik me het best’

Lizelore (27) is samen met ouders Niek en Jozien en broer Michiel eigenaar van biodynamisch akkerbouwbedrijf Maatschap dames en heren Vos in Kraggenburg.



foto: Jakob Schuringa

Nieuw land

“Kom maar achterom, de voordeur gebruiken we hier niet!” Lizelore Vos (27) loopt lachend het erf over. De jonge vrouw is aan het werk op het akkerbouwbedrijf van haar familie in de uitgestrekte polder. Afgelopen weekend draaide ze als veearts nog nachtdiensten in een dierenkliniek. Aan de keukentafel schetst Lizelore de geschiedenis van het familiebedrijf in Kraggenburg, die teruggaat tot de drooglegging van de Noordoostpolder in 1942. “Mijn opa hielp daarbij. Vijf jaar later kon hij zich inschrijven voor een landbouwbedrijf in ‘het nieuwe land’. Na een uitgebreide selectieprocedure kreeg hij deze grond toegewezen.” Lizelore’s grootvader overleed vrij jong, waarna haar vader Niek het bedrijf overnam. “Hij bewerkte het land volgens dezelfde methode als mijn opa, maar merkte dat hij steeds meer moest spuiten voor hetzelfde resultaat. Dat voelde niet goed, dus besloot hij in 1987 om te schakelen naar biodynamisch.”

De keuze

Lizelore trekt haar laarzen aan om naar buiten te gaan. Ze is hier geboren en getogen, maar verhuisde na haar middelbare school naar Utrecht. “Ik wilde ontdekken wat er nog meer in het leven was. Ik ging diergeneeskunde studeren en reisde veel. Toch bleef ik de connectie met het bedrijf voelen.” Drie jaar geleden kreeg haar vader een hartprobleem. Lizelore’s broer Michiel besloot het bedrijf over te nemen. Ook Lizelore kreeg na haar afstuderen die mogelijkheid. “Ik heb lang getwijfeld. Het werk als dierenarts geeft me plezier, maar de boerderij trekt ook. Uiteindelijk heb ik besloten voorlopig allebei te doen. Michiel en ik zoeken naar een goede taakverdeling en mijn ouders zullen steeds meer loslaten. Zo zoeken we allemaal. Ik vind het belangrijk open te blijven staan voor de oude wijsheid van mijn vader, maar tegelijk wil ik ook mijn eigen weg gaan.”

Boerin

Op de akker wijst Lizelore naar haar proefveld voor tarwerassen (zie p. 16-17). Straks zullen daar de eerste plantjes opkomen. “We hopen hiermee nieuwe rassen te vinden voor de biologische teelt, want er is op het moment in Nederland maar één geschikt biologisch tarweras. Veel tarwe komt van verder weg. Ik wil graag aan de proef meewerken: deels uit idealisme, maar ook uit nieuwsgierigheid. De bakker gaat er straks de eerste bakproeven mee uitvoeren en Odin zorgt voor afzet. Ik ben ontzettend benieuwd!” Waar ziet Lizelore zichzelf over tien jaar? “Ik heb nog geen definitieve keuze gemaakt, maar misschien ook wel. Deze plek hier is mijn basis en mijn passie. Inderdaad, Kraggenburg ligt afgelegen en ik mis mijn vrienden. Er zijn prachtige plaatsen op de wereld en ik vind het geweldig om een keizersnede bij een koe te doen. Maar toch: als ik hier over het land loop, voel ik me op mijn best.”

Dichtbij en ver weg

Kent u ze, de biologische en biodynamische groente- en fruitsappen van Odin? Deze sappen worden al jaren voor Odin geproduceerd door het Duitse bedrijf Beutelsbacher, sapmakers met een lange traditie. In 1936 begon de grootvader van de huidige directeuren Thomas en Matthias Maier samen met zijn broer met het persen van fruit uit de eigen biodynamische boomgaard. Drie generaties later is het familiebedrijf uitgegroeid tot een moderne sapfabriek in Weinstadt met veertig medewerkers. Nog altijd worden er alleen maar biologische en biodynamische groenten en fruit geperst. De grondstoffen komen voor een deel nog steeds uit de regio, soms van boeren en fruittellers die al zestig jaar leveren. Zo zie je in de herfst busjes en aanhangwagentjes het terrein op rijden van fruittellers uit de buurt die appels uit hun biologische hoogstamfruitboomgaarden komen brengen. Maar daarnaast gaan er in de flessen tegenwoordig ook ingrediënten van verderweg.

De beste mango's

“Neem mijn lievelingssap”, vertelt directeur Thomas Maier. “Het appel-mangosap! Dit sap bestaat uit 73 procent appelsap en 27 procent mangopuree.

Verder niks. Het is belangrijk dat er echt smaakvolle mango's in gaan. Onze mango's worden biodynamisch geteeld in India. Ze zijn van het ras Alfonso, een oude soort met grote niervormige vruchten. Deze mango's groeien in grote bomen als hoogstamfruit, in tegenstelling tot de meeste mango's die nu in supermarkten te koop zijn. Ik heb afgelopen jaar gereisd langs diverse overzeese producenten en heel veel mango's geproefd,” vervolgt Thomas. “Wat mij betreft zijn de Alfonso's nog steeds de beste mango's voor ons sap. Een goede keuze blijkaar, want dit sap is een van onze best verkochte sappen.”

Goede zaak

Het maken van sap is Thomas Maier met de paplepel ingegoten. Op zijn tiende mocht hij al helpen. Dat begon met het checken of de glazen

flessen na het spoelen wel schoon waren. Op zijn negentiende besloot hij dat hij de familietraditie wilde voortzetten. Vervolgens duurde het nog wel even voordat het echt zover was. Hij ging studeren, leerde de kneepjes van het vak bij collega-sapproducenten en reisde met een rugzak de wereld rond. Uiteindelijk nam hij in 1989 het stokje van zijn vader over. “En we blijven in ontwikkeling”, besluit hij. “Zo is het ons bijvoorbeeld na jaren gelukt om voor al onze Demeter-groentesappen groenten te laten telen van zaadvaste rassen. Net als Odin vinden wij het belangrijk dat boeren niet alleen nog maar afhankelijk zijn van hybride rassen van grote zaadfirma's. Wij kunnen het gebruik en de ontwikkeling van zaadvaste rassen stimuleren door voor afzet van de producten te zorgen. En dat is in ons geval in de vorm van sap!”



Sapmaker met lange traditie

Beutelsbacher: het verhaal achter de Odin-sappen



Koken met Janneke

De lente in de lucht inspireerde Janneke tot een paar vrolijke, frisse en groene voorjaarsrecepten boordevol groenten en fruit. Ideaal voor een persoonlijke energieboost en zeer geschikt om de ontbijt- of lunchtafel mee op te fleuren. Misschien wel buiten in het lentezonnetje!



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

Lentegerecht

Smoothie van avocado, kiwi en amandelmelk

Voor 4 personen:

- 2 rijpe avocado's
- 6 rijpe kiwi's
- 1/2 liter amandelmelk of rijst-amandelmelk
- 1 eetl honing of agave-siroop (naar smaak)
- de blaadjes van 3 takjes munt

recept: vegetarisch, lactosevrij



Mix alles in een blender of met een staafmixer tot een lekker romig drankje. Doe in mooie glaasjes en steek er een rietje in. Lekker bij ontbijt of brunch!

Lentegerecht

Super lentesalade

Voor 4 personen:

- 1 zak of bak gemengde jonge slablaadjes
- 1 venkelknol, geschaafd of grof geraspt
- handje wilde spinazie, rucola en/of bosbietjesloof
- 1 rijpe avocado, in schijfjes
- 1 grapefruit en 1 sinaasappel (partjes eruit gesneden)
- 8 kerstomaatjes (tomaat en citrus is een heerlijke combi)
- 100 gr zachte geitenkaas of feta, verbrokkeld
- 100 gr blauwe bessen of frambozen
- handje granaatappelpitjes
- handje pistachenootjes
- 5 medjouldadels, ontpit en in reepjes

Voor de superfoodies:

Voeg ook een handje hennepzaadjes en chiazaadjes toe en 2 handjes verse basilicum, munt, dille of dragon.

Dressing:

- 1 dl olijfolie
- 2 eetl witte wijnazijn
- sap van 1 sinaasappel
- 1 eetl acacia'honing

recept: vegetarisch



Vul een grote slaschaal vol gemengde jonge blaadjes (bijvoorbeeld insalata mista). Voor de power en de bite is het lekker om nog wat fijngesneden ander groen toe te voegen zoals wilde spinazie, een geschaafde venkelknol, rucola of loof van bosbietjes. Klop de ingrediënten van de dressing door elkaar en proef of er meer zoet of zuur bij moet. Meng de dressing door de blaadjes. Drapeer vervolgens de andere ingrediënten erop, met de kruiden als laatste versiering.

Lentegerecht

Tapenade van zoete bataat en geitenkaas

Voor 4 personen:

- 2 middelgrote zoete bataten
- 5 eetl olijfolie
- Scheut ahornsiroop
- Versgemalen peper
- Snuf zeezout
- 1 stengel groenselderij
- 1 rode ui, fijngesneden
- Een paar gepelde walnoten of geroosterde pecannoten
- Een handje fijngehakte peterselie
- Een handje gedroogde cranberries
- Ciabatta of stokbrood
- 1 teentje knoflook
- 2 theel rode wijnazijn
- 1/2 theel fijne mosterd
- 100 g middelzachte of verse geitenkaas, of gorgonzola
- Evt. wat granaatappelpitjes

recept: vegetarisch



Schrob de zoete bataten schoon en snijd ze in blokjes. Schep deze om met een eetlepel olijfolie en een scheutje ahornsiroop. Doe de blokjes in een ovenschaal met wat versgemalen peper en een snuf zeezout erover en rooster ze een minuut of 30 in een hete oven van zo'n 220 graden. Hussel halverwege even om.

Snijd de bleekselderijstengel in kleine stukjes en meng deze met het fijngesneden uitje. Doe wat gehakte geroosterde pecannoten of walnoten erdoor, plus een handje fijngehakte peterselie en een handje gedroogde cranberries.

Rooster sneetjes ciabatta of stokbrood en smeer deze in met een doormidden gesneden teentje knoflook. Prak de blokjes bataat met een vork en beleg de sneetjes hiermee. Schep de "tapenade" erop. Maak de dressing klaar en druppel deze eroverheen.

Kruimel de geitenkaas er bovenop of, als je niet van geitenkaas houdt, gorgonzola of Roquefort.

Strooi eventueel nog wat granaatappelpitjes erover en je hebt een superfeestelijk hapje!



Lentegerecht

Citroenige doperwtenpesto

Voor 4 personen:

- 500 gr doperwten vers
(even gekookt) of diepvries (dan
even in warm water ontdooien)
- 2 tenen knoflook (gehakt)
- sap van 1 citroen
- 3 eetl geraspte pecorino (scha-
penkaas) of 50 gr schapenfeta
- flinke scheut olijfolie
- handvol verse muntblaadjes
- handvol verse basilicumblaadjes
- zout en peper

*Bijvoorbeeld lekker met:
volkorenbrood en oude geitenkaas
of, voor de niet-vegetariërs, met
Serrano ham of wilde zalm met
gesnipperd bosuutje*

recept: vegetarisch

Meng de doperwten met de knoflook, het citroensap, de geraspte pecorino en een scheut olijfolie in een keukenmachine of met de staafmixer tot een smeugige massa. Voeg de kruiden toe. Doe als het nodig is nog wat olijfolie erbij om de pesto goed smeerbaar te maken. Proef en voeg zout en peper naar smaak toe.

Rooster volkorenbrood en beleg met de pesto. Combineer met oude geitenkaas, een krokant uitgebakken plak serranoham of een plakje gerookte wilde zalm met een gesnipperd bosuutje.

De pesto is ook heel lekker door pasta en kan veganistisch gemaakt worden door de kaas te vervangen door cashewnoten.

Negentig jaar later

“Ik zag nog nooit zoveel buitenlandse imkers bij elkaar.” Odin-imker Jos Willemse bezocht onlangs het Zwitserse Dornach voor de jaarlijkse

Landwirtschaftliche Tagung van de biodynamische beweging. Dit keer stond de bijeenkomst in het teken van de bijen. Vijfhonderd boeren en imkers uit 29 landen – van Georgië tot Nepal – kwamen naar Dornach voor vier dagen uitwisseling. De conferentie vond plaats in de houtwerkplaats van het Goetheanum, dezelfde plek waar Rudolf Steiner negentig jaar eerder zijn bijenvoordrachten hield. Steiner wees tijdens die lezingen op de gevaren van de industrialisering voor de bijen. Jos: “De risico’s waar hij toen voor waarschuwde, zijn nu realiteit. Veel deelnemers bevestigden dat we de bijen eigenlijk te lang zijn vergeten.” Het thema van het congres luidde: *Bijen, schepsters van relaties*. Wat betekent dat volgens hem? “Ondanks de verschillen deelden alle aanwezigen de liefde voor de bijen. En we weten dat we alleen door samenwerking iets kunnen bereiken. Samen met agrarische bedrijven moeten we ervoor zorgen dat de bijen weer een gezond landschap hebben.”

Noodzaak

Heeft Jos nog bijzondere ontmoetingen gehad?

“Zeker. Vooral de ontmoeting met Gunther Hauk, de oude imker uit de documentaire *Queen of the*

Sun, staat me bij. Ik had al bedacht dat ik hem graag wilde spreken. ’s Avonds aan het buffet bleek hij ineens voor me te staan. We hadden een mooi, maar ook schokkend gesprek. Gunther vertelde dat de beroepsimkers in de Verenigde Staten zich grote zorgen maken. Volgens hen duurt het nog maar drie jaar voor er echt structurele tekorten voor bestuiving gaan ontstaan. Ik heb de neiging om vooral het mooie te zien, maar door Gunther’s verhaal is de urgentie me opnieuw heel duidelijk geworden. De nood is hoog.”

Verbondenheid

Is hij desondanks positief huiswaarts gekeerd?

“Ik ben me nog meer bewust van de noodzaak de bijen te helpen, maar het was goed

zoveel medestanders te ontmoeten. Ik denk nog veel aan de wonderbaarlijke verhalen over ontmoetingen tussen mensen en bijen. Een Franse imker vertelde dat hij eigenlijk nooit van plan was bijen te houden, tot er steeds meer op zijn boerderij kwamen. Op een dag werd hij gebeld door een dorpsgenoot met een bijenzwerm in zijn spouwmuur. De imker kon de zwerm onmogelijk bereiken, dus zette hij een lege bijenkast naast het huis en concentreerde zich sterk op de koningin. Hij vroeg haar de kast in te trekken. Drie uur nadat hij was vertrokken, werd hij gebeld: de bijen zaten in de kast.” Jos is even stil. “In een jaar is hem dit al vier keer overkomen. Hij vertelde dat hij er een ander mens door is geworden. Dat ontroert me. Zo sterk is dus de verbondenheid tussen mens en bij.”

Volg de activiteiten van de Odin-imker op www.odin-imkerij.nl





Wonderlijke verhalen over mens en bij

Biodynamische imkers en boeren samen in Dornach





Brabantse met grote

Zonnemaire, specialist in ambachtelijk

bakker dromen

brood en banket



Handwerk

In de bakkerij van Zonnemaire doet de heerlijke geur van vers gebakken brood het water in de mond lopen.

Enthousiast wijzend en vertellend loopt Freek Jacobs (23) door het grote gebouw in het Brabantse Waspik. Bakkers in geruite broeken lopen af en aan met platen broden, koeken en andere baksels. “Je ziet, onze bakkers doen het meeste werk nog met de hand.” In de banketruimte bestrooit iemand een amandel-appeltaart, een ander controleert de croissantjes voor ze de oven in gaan. Freek is medewerker buitendienst in het bijzondere familiebedrijf, dat gerund wordt door Ad en zijn vrouw Willy van de Westen met hun vijf kinderen Timmy, Randy, Gerrie, Eddy en Wendy.

In beweging

In het kantoorgedeelte van de bakkerij hangt een oude foto met de vijf kinderen in witte bakkerspakjes en dito mutsjes op. Freek vertelt over de oorsprong van het bedrijf, die teruggaat tot de jaren vijftig. Ad’s ouders begonnen in het dorpje Made een warme bakkerij aan huis. Toen Ad er op zijn achttiende ook aan de slag ging, had hij al het beeld van een bedrijf dat de dorpsgrenzen ver overstijgt. Al gauw voelde hij echter twijfels bij de gangbare manier van bakken. Freek: “Ad wilde meer terug naar de basis en stoppen met onnodige toevoegingen. In 1988 schakelde hij volledig over op biologisch.” Uitbreiding op uitbreiding volgde voor de Brabantse bakkerij en Ad leerde nieuwe baktechnieken. “Bij Lima in België maakte hij zich het bakken van zuurdesembrood eigen. Op vakantie in Girona leerde een Spaanse bakker hem het traditionele *madre* (moederdeeg, red.) voor Spaans brood maken.” Toen ook de kinderen in het familiebedrijf gingen werken, werd de bakkerij in Made te klein en verhuisde de hoofdbakkerij naar het nabijgelegen Waspik.

Eigen bodem

Met de auto rijdt Freek in een kwartier naar de plek waar het bedrijf ooit begon. Zo groots als het is in Waspik, zo schattig oogt dit oude gebouwtje in Made. De bakkerij ligt naast het woonhuis van Ad en Willy en is nu in gebruik voor speciale Demeter broden. Binnen is het stil met de zachtzure geur van verse dessem. Aan het werk is bakker Jörgen Schmidt uit Osnabrück, die de broden volgens traditionele Duitse bakmethode bereidt. Het is niet eenvoudig om goed bakgraan van eigen bodem te krijgen, maar dankzij deze speciale bakwijze kunnen ook Nederlandse granen tot kwalitatief goede broden leiden. De bakker zal de methode inzetten om dit najaar bakproeven te doen met tarwerassen die nu bij Lizelore Vos op de akker groeien (zie p.16-17). Freek: “In korte tijd heeft Ad deze kleine dorpsbakkerij uitgebreid tot een prachtig bedrijf met 125 medewerkers en afnemers in achttien landen. Hij heeft nu twaalf kleinkinderen, maar werkt ook in de glutenvrije bakkerij in Gilze. Zijn pioniersbloed zorgt steeds weer voor nieuwe dromen en projecten.”

Variatie op het land

Meer variatie op het land, meer variatie in het winkelschap en daarmee meer variatie op uw bord dankzij zaadvaste rassen voor de biologische teelt. Daar draait het om bij het project Divers en Dichtbij. Het driejarige project is een initiatief van Odin i.s.m. het Louis Bolk Instituut in Driebergen en drie biodynamische bedrijven: GAOS in Swifterbant, De Groenen Hof in Esbeek en de Maatschap Dames en Heren Vos in Kraggenburg. In het project gaan we op zoek naar rassen waarmee biologische en biodynamische telers ook in de toekomst uit de voeten kunnen. Onder andere als alternatief voor de toenemende macht van grote zaadfirma's. Die bepalen steeds vaker wat de boeren voor ons kunnen telen. Met tot gevolg dat de diversiteit op de akkers afneemt, net als uw keuze in het groenteschap. Zaadvaste rassen kunnen zichzelf goed voortplanten en zijn daarom zeer geschikt voor een duurzaam en vitaal landbouw systeem waarin boeren en consumenten zelf invloed hebben op wat ze willen telen en eten. Een landbouwsysteem waar Odin voor staat.

Groenten en granen

Dit voorjaar leggen we om te beginnen twee proeftuinen aan met groenten: eentje op zandgrond met fijne groenten als courgette en venkel (bij De Groenen Hof) en een op kleigrond met bewaargroenten als kool en pastinaak (bij GAOS). Elk jaar zaaien we per groentensoort verschillende zaadvaste rassen naast elkaar in. Tijdens het groeiseizoen volgen we deze op de voet. Na de oogst kijken we hoe ze het hebben gedaan qua groei-eigenschappen en opbrengst, maar ook qua smaak. Met de rassen die positief uit de proeftuinronde springen, kunnen we verder. Die zaaien we het jaar erna op grotere schaal in en nemen we op in ons assortiment. Naast de groenteproeftuinen doen we bij de familie Vos een proef met 20 tarwerassen. De meeste baktarwe voor ons biologische brood komt uit het buitenland. Voor de biologische teelt in Nederland is er nog maar één geschikt ras beschikbaar. Willen we ook in de toekomst biologisch brood kunnen bakken met Nederlandse granen, dan zullen er andere baktarwerassen moeten bijkomen.

Proevers gezocht

We hopen dat de proeftuinen een ontmoetingsplaats gaan worden voor telers, winkeliers en consumenten. We zullen u komende zomer een aantal malen gaan uitnodigen om er een kijkje te komen nemen. Daarnaast zijn we op zoek naar mensen die willen deelnemen in een proefpanel dat de verschillende rassen op smaak gaat beoordelen. Wilt u een paar keer per jaar uw smaakpapillen inzetten voor de goede zaak? Meldt u dan nu aan voor het Odin-proeftuinenpanel via consument@odin.nl of tel. 0345-575154. Meer informatie: www.estafette.org



foto via Louis Bolk Instituut



Divers & Dichtbij

Odin start proeftuinen voor zaadvaste rassen

Voorjaarskeuken

Na een wat magere winter diende het voorjaar zich al vroeg aan dit jaar. De krokusjes en narcissen schoten massaal de grond uit, klaar om de uitvliegende bijen te ontvangen. Fris groen, krachtig licht, levendige geuren, jong leven. En ook het voorjaarseten dient zich aan. Dient u het op?

Goedemorgen!

Weinig zo lekker als 's morgens wakker worden met de geur van versgebakken brood. Deze roombotercroissants van biologische bakkerij Zonnemaire zijn ambachtelijk bereid met tarwebloem, eieren en gerstemoutmeel. Beleg



de croissantjes met wat vruchtenjam en trakteer uzelf of uw huisgenoten op een heerlijk begin van de dag.

Vol levenskracht

De Duitse sapfabrikant Beutelsbacher bracht de kwaliteiten uit de verschillende delen van de plant bij elkaar in deze bijzondere vitaliteitsdrank. De drank bestaat onder andere uit appel-, druiven-, en sleedoornsap, wortel- en bietensap, gerstextract, honing en kruiden. Het familiebedrijf verwerkt het pure sap voor Odin zo vers mogelijk.



Groen geplukt

Theekenners zijn het er over eens: in de bergen rond het Vietnamese dorpje Suoi Bu groeit uitzonderlijk lekkere groene thee. Het is dan ook niet voor niets dat Piramide haar groene thee juist hier vandaan haalt. De blaadjes zijn met de hand geplukt en na de oogst boven een houtvuur gedroogd. Piramide houdt zich al meer dan 30 jaar bezig met biologische thee en kruiden.



Vers uit de oven

Deze speltbroodbakmix van Odin is gemaakt met speltmeel uit biodynamische landbouw. De vadmensen van Hermus uit Made malen de granen op echte molenstenen. Bak het brood in de broodbakmachine of kneed met de hand. Varieer bijvoorbeeld met olijven, honing en pecannoten voor een heerlijk mediterraan brood, vers uit eigen oven.



Nieuw jasje

Ouderwets lekkere zuurkool, maar dan in een hip nieuw jasje. Het Zuid-Duitse bedrijf Soto toverde deze traditionele

groente om tot een knapperige oosterse wrap, gevuld met zuurkool, amandelen en rozijnen. De vegetarische snack is zowel koud als warm te eten en heerlijk met een pittig sausje op een mooie lenteavond.



Doe 't zelf

Met het zaadgoed van zaadteeltbedrijf De Bolster kunt u uw voorjaarskriebels gemakkelijk omzetten in actie. Het resultaat: heerlijk verse keukenkruiden uit eigen tuin. Zaai de zaadjes rechtstreeks in de grond of in potjes op balkon, aanrecht of vensterbank. Verkrijgbaar in verschillende varianten, van basilicum tot peterselie, en volledig biologisch.



Van droommaantjes tot gelukssterren

In de schilderachtige Zuid-Duitse regio Chiemgau produceert levensmiddelenbedrijf Soto sinds 1993 een uitgebreid aanbod aan exotische snacks. Van Mexicaanse empanada's tot oosterse falafelballetjes, Toscaanse sticks en Indiase samosa's. Stuk voor stuk vegetarisch, deels veganistisch en allemaal volledig biologisch.

De producten van Soto vallen vooral op door hun krokante deeg en smakelijke vulling. Het geheim van het Duitse bedrijf? Ten eerste hun ambachtelijke werkwijze. Het deeg van de heerlijke loempia's, knapperige rollen en flappen wordt dagelijks in huis en met de hand bereid. Zo blijft het lekkerder van smaak en beter van structuur. Na het uitsnijden van het deeg wikkelen medewerkers de versbereide vulling in de deegstukken. Passie voor het product is een tweede reden voor het succes. Soto ontwikkelt en verfijnt alle recepten zelf en werkt zoveel mogelijk met verse ingrediënten. De producten zijn niet gepasteuriseerd en vrij van toevoegingen.

De oriëntaalse specialiteiten van Soto zijn lekker als snack, tussendoor of bij de warme maaltijd. In het Duits hebben ze sfeervolle namen als Gute Laune-Sterne, Traum-Monde, Frühlingsrolle of Glücks-Sterne. Daarmee wordt de tafel al gauw een feestelijk geheel!

Meer informatie vindt u op www.soto.de

Sinaasappel-chocoladepasta

- 350 gr pure chocolade
- sap en rasp van 1 sinaasappel
- 250 ml melk (of amandel-, hazel-noot-, kokos- of sojamelk)

Hak de pure chocolade fijn en doe in een hittebestendige kom. Breng de melk met de geraspte schil van de sinaasappel tegen de kook aan in een steelpan op middelhoog vuur. Schenk de melk op de chocolade en roer tot een smeug, glad mengsel. Roer er 50 ml sinaasappelsap door. Schenk in een schone glazen pot en laat afkoelen. Sluit de pot en bewaar in de koelkast. De pasta is niet lang houdbaar, een week ongeveer. Snel opeten dus, op warm geroosterd brood (maar dat zal wel lukken...).

