

A close-up photograph of a hand holding water, with water droplets falling from the fingers. The background is a dark, out-of-focus bokeh of light spots, suggesting a sunny outdoor setting. The hand is positioned in the center-right of the frame, with water dripping from the fingers.

Odin

Jaargang 3 nummer 2 - zomer 2013

Woestijn wordt Watertuin

Zomerdrankje
voor de bijen

Ezels in de
Spaanse wijngaard

Water en warmte in de keuken

Zomerspecial

Deze Zomerspecial is een uitgave van Odin. Odin maakt onderdeel uit van Estafette Odin BV, ketenorganisatie voor biologische en biologisch-dynamische 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 * Email: consument@odin.nl

Water en vuur

Bij de zomer denken we aan warmte en zonnekracht. Maar de alchemisten en onze voorouders wisten het al: voor groei en bloei, voor levensprocessen zijn warmte én water onmisbaar. In de juiste verhouding, dat wel.

Sommige groente- en fruitsoorten zijn echte waterliefhebbers. Bladgewassen als sla, andijve, venkel of koolsoorten verdrogen zonder water binnen enkele dagen. Andere plantenfamilies zijn echte warmte- en zonzonbidders. Denk maar aan tomaat, pompoen, meloen, granen, zaden, kruiden en zomerfruit. Door teveel vocht en te weinig warmte en zon rijpen ze niet goed af en worden ze smakeloos en flauw.

Biologische boeren en telers zijn ware alchemisten: zij verzorgen levensprocessen en scheppen optimale omstandigheden voor vitale, smakelijke producten. Dat betekent vooral zorg voor de bodem. Zonder vruchtbare bodem is het leven niet mogelijk. Ontbossing zorgt voor erosie en wateroverlast. Uitputting van de bodem zorgt voor verwoestijning. Een grote bedreiging voor de mensheid! Door toedoen van de mens lijken water en hitte onze vijanden te zijn geworden, in plaats van een geschenk van de natuur.

Ruim 30 jaar geleden stonden eind juli collega-boeren in de Wieringermeer zich te vergapen aan de graanvelden van BD teler Jelte Wiersma. Jelte was de eerste biologisch-dynamische akkerbouwer in Noord-Holland. Het was al weken gortdroog in Nederland. Het graan in de hele polder lag slap en dreigde te verdrogen op de akkers. Bij Jelte stond het graan er ondanks de droogte en de hitte fier en fris bij. Jarenlange toegewijde verzorging van de bodem, een ruime vruchtwisseling, gebruik van compost en preparaten zorgden voor humus in de bodem en bufferend vermogen om ondanks de wekenlange droogte voldoende vocht vast te houden. De andere boeren konden het maar niet geloven. Het bedrijf van Jelte heette toepasselijk Kanaän, het beloofde land. En het bedrijf bestaat nog steeds.

De ontbossing en verwoestijning van kostbare landbouwgrond gaan onverminderd door. Maar het kan anders! Het is onze overtuiging dat er een werkelijk verschil kan worden gemaakt als consumenten, boeren en ondernemers de handen ineen slaan. Niet als water en vuur tegenover elkaar, maar samen in een gezonde en transparante verhouding. Dan is de economie geen strijdperk, maar het gebied waar biologische landbouw en levensprocessen kunnen gedijen. In ieders belang. *Save our soils!* Ook daar staat Odin voor.

Wij wensen u allen een mooie en niet al te natte zomer.
Koos Bakker, Odin

Water: ook belangrijk voor bijen

De Odin-imker vertelt



Natuurlijke airco

Water is niet het eerste waar je aan denkt in combinatie met bijen. Toch is water ook voor bijen heel belangrijk. Odin-imker Jos Willemse vertelt: “Ze hebben het nodig voor hun eigen vochthuishouding, maar ook om ingedikte honing aan te lengen. Vooral om de larven ermee te kunnen voeren. Daarnaast gebruiken ze water als koelmiddel. Als het in de kast te droog en te warm wordt, brengen ze water naar binnen en verspreiden dit. Door de verdamping daalt vervolgens de temperatuur in de kast en neemt de luchtvochtigheid toe. Met elkaar creëren ze door een soort dans in de lucht een luchtstroom van binnen naar buiten. Zo maken ze als het ware hun eigen natuurlijke airconditioning. Op een zomeravond ruik je dat van verre: dan hangt er in de omgeving van de kast een heerlijke geur van nectar.”

Waterhalers

Tijdens de drachtperiode wordt aan het grootste deel van de waterbehoefte van de bijen voldaan door het binnenbrengen van de nectar. Deze bevat namelijk maar liefst 80 procent water! Als het te koud is voor de bijen om op nectar uit te vliegen of bij heel droog weer, kan de waterbehoefte groter zijn dan het aanbod vanuit de nectar. In dat geval zullen bijen er gericht op uit moeten om water te halen. “Het zijn vaak de oudere bijen die deze belangrijke taak krijgen”, vertelt Jos. “Zij hebben in hun bijenleven vaak al gepoetst, larfjes gevoerd en nectar verzameld. Nu ze richting sterven gaan, is dit hun laatste missie, zonder dat het verzamelen van nectar voor de noodzakelijke wintervoorraad in gevaar wordt gebracht.” Eén waterhaalster kan op een dag ongeveer 1,25 gram water binnenhalen. Daarvoor moet ze maar liefst 50 keer heen en weer vliegen. Is de watersnood hoog, dan moeten de jongere bijen die nog geen nectar verzamelen bijspringen.

Liever zuur dan puur

Overigens zijn bijen heel kieskeurig in de keuze van het water. Puur leidingwater vinden ze niet zo lekker. Liever hebben ze water met een andere zuurgraad en meer mineralen en zouten. Bijvoorbeeld een plas bij een mesthoop. En wat ze ook heel lekker vinden zijn de vochtdruppels die planten als het ware uitzweten. Guttatiedruppels heten deze druppels, die een beetje op dauwdruppels lijken. Zo heeft ieder z'n eigen favoriete zomerdrankje!

Odin-imker Jos Willemse verzorgt bijenvolken op een aantal biodynamische boerderijen in Nederland. Daar is het ook voor de bijen goed toeven: er worden geen bestrijdingsmiddelen gebruikt, verschillende gewassen en rassen geteeld en er is ruimte voor bloemen. U kunt het werk van de Odin-imker volgen via www.odin-imkerij.nl

Crisistijd

“Ah, daar is mijn gezinsuitbreiding!” teler Gaveshi Reus (52) van De Watertuin wijst naar twee boerenwaluwen die kwetterend rond de schuur vliegen. “Het is ongeloofelijk hoeveel meer vogels er zijn sinds we hier begonnen. Het leven is letterlijk teruggekomen. Dat geldt voor onszelf misschien nog het meest.” Aan de keukentafel vertelt hij over de moeizame start van zijn bedrijf. “In 2003 vertrokken we vanuit Zuid-Holland hiernaartoe. Ons bedrijf was failliet. Het was een intuïtief besluit, asperges had ik nog nooit gegeten.” De Brabantse zandgrond vroeg niet alleen om andere gewassen, vertelt zijn vrouw Annet: “De bodem bleek zo dood als een pier. ‘s Zomers was het net een woestijn. Prei groeide met de worteltjes omhoog, aardappels kregen wratten. Het duurde zes jaar voor de boel op gang kwam.” Gaveshi knikt: “Het was crisistijd. Nu pas komt het vertrouwen terug. Onlangs zag ik de hazelaren bloeien, geel en sprankelend. Ik kon het weer zien; dat was lang niet zo geweest.”

Levenskracht

Heeft de teler nooit overwogen uit de agrarische sector te stappen? Annet reageert direct: “Hij zit niet in de sector, de sector zit in hèm!” Gaveshi: “Ik wil groente telen die meer doet dan alleen je buik vullen. In de biodynamische landbouw klinken al snel woorden als vitaliteit en levenskracht. Voor mij zijn die begrippen net zo verbonden met mijn persoonlijke groei als met het werk op het land. Ik gebruik de tuin om mijzelf te ontwikkelen en mijn persoonlijkheid om de tuin te ontwikkelen.” Wat verstaat hij onder die levenskracht? “Voor mij gaat dat over een bepaalde heelheid en vertrouwen in het leven. Die kwaliteiten wil ik ook aan mijn groenten meegeven. Bijvoorbeeld door de prei die ik teel echt prei te laten zijn, te laten groeien in zijn eigen tempo zonder overdreven verwachtingen. Dan praat je over groente met levenskracht.”

Oogst

Aan de keukentafel is Gaveshi een denker, maar eenmaal op het land verschijnt de boer. Zorgvuldig controleert hij de spinazie in de tunnelkas en geeft instructies over de schoon te maken prei. “Als ik mijn licht in de wereld wil laten schijnen, moet ik met mijn voeten op de aarde staan. Dat is zoveel meer de moeite waard dan ongegrond de weg omhoog vinden.” Voorzichtig drukt de teler een losgeraakt pompoenplantje aan en wrijft over de aarde. “Het is tijd voor zomer en droog weer. Mei en juni zijn erg druk: planten, aspergeoogst, grondbewerking. In de zomer is het vooral oogsten. Als de zon straks schijnt, de spinazie er mooi bij staat en de pompoenen zo oranje zijn dat de energie er vanaf straalt, dan geniet ik.”

Biodynamisch tuinbouwbedrijf De Watertuin ligt in een voormalig waterwingebied in het Brabantse Groeningen. Gaveshi wil dat zijn grond ook na zijn pensioen biodynamisch blijft en werkt daarom op vrije grond bij Stichting Grondbeheer: www.bdgrondbeheer.nl

Woestijn in bloei

Biodynamisch bedrijf De Watertuin



Zomerse rijkdom in de keuken

De zomer is een rijk seizoen. Zongerijpte vruchtgewassen als komkommer, courgette, tomaat en meloen horen echt bij deze tijd van het jaar. Ze hebben de zon en warmte nodig om smakelijke vruchten te worden die ons het water in de mond doen lopen. Stelt u zich voor: een zomers briesje, een zwoele zomeravond, u heeft de hele dag gewerkt of bent juist loom van een ontspannen dag in de buitenlucht. Misschien heeft u wel gezwommen of gezeild... Wat is er dan lekkerder dan een frisse komkommersalade, een hartige aubergineschotel of een heerlijke zoetsappige meloen? Water en warmte in harmonie. Dat is een mooie zomer!

Komkommers met zonnebloempitjes

- 1 grote komkommer
- een paar takjes verse dille of 2 theel. gedroogde dille
- 4 volle eetl. zonnebloempitjes
- 100 g parmezaanse kaas
- 4 eetl. olijfolie
- 2 eetl. lijnzaadolie
- 2 eetl. (appel)azijn
- 1 eetl. honing



Dille fijn hakken. Olie, azijn, honing en dille mengen. Kaas raspen op een fijne rasp. Zonnebloempitjes al roerende roosteren op een middelhoog vuur in een droge koekenpan tot ze licht verkleuren en lekker ruiken. Komkommer in dunne plakjes snijden of schaven. Dressing over de komkommer schenken. Zonnebloempitjes en kaas over de salade strooien. Voor de kleur eventueel garneren met wat wortelrasp.

Romige courgettesoep

- 3 courgettes
- 2 aardappelen
- 1 ui en 1 teentje knoflook
- 1 eetl. olijfolie
- ca. 1 liter water
- 2 blokjes groentebouillon
- 100 ml koffiemelk
- evt. sojaroom of crème fraîche
- 2 eetl. dille of peterselie
- zout en vers gemalen peper

Schil de aardappels en snijd deze in kleine stukjes. Was de courgette en snijd deze ook in stukken. Snipper de ui en het knoflookteentje. Verwarm de olijfolie in een ruime pan en fruit hierin de knoflook, ui en courgette. Voeg de aardappelstukjes en wat peper toe. Doe een deel van het water erbij, zodat de groenten net onder staan. Bouillonblokjes erbij en breng het geheel aan de kook. Als de aardappels gaar zijn, pureer je de soep. Roer de koffiemelk en de rest van het water erdoor tot een mooie romige soep ontstaat. Warm nog even op en breng op smaak met peper en evt. zout. Serveer met een scheutje of lepeltje room, kleine blokjes rauwe courgette en wat fijngesnipperde dille of peterselie. Ook lekker met reepjes gerookte zalm.



Zomerse aubergineschotel

- 2 aubergines
- 3 eetl. olijfolie
- ½ kopje water

Voor de puree:

- 150 g Roquefort of Gorgonzola
- een handvol (wal)noten of pijnboompitten
- 6 eetl. tomatenpuree
- 3 tenen knoflook, geperst
- peper

Verwarm de oven voor op 200°C. Maak van de puree-ingredienten een smeulige puree door ze in een vijzel fijn te wrijven of in een blender of keukenmachine fijn te malen en te mixen. Snijd de aubergine in de lengte in plakken van 1 cm dik. Smeer de puree op de aubergineplakken. Neem een ovenschaal, vet deze in met olie en leg de besmeerde plakken laag op laag met daartussen een beetje olijfolie. Giet er een half kopje water overheen en leg een deksel op de schaal. Zet de schotel 25 tot 30 min. in de oven.

Serveer hierbij ciabatta, stokbrood of Turks brood en eventueel een frisse salade. Heerlijk met een glas droge rosé of koele witte wijn.



Mexicaanse meloen

- 1 rijpe galiameloen
- 2 citroenen (of limoenen), sap
- 60 g verse muntblaadjes
- 60 g geurige bloemenhoning



De meloen in parten snijden en de pitjes verwijderen. Het vlees van de schil losmaken en de parten insnijden (zorg ervoor dat de parten aan de onderkant aan elkaar blijven zitten). Leg ze op een dessertbord. In een pannetje het citroensap mengen met de muntblaadjes en honing en dit zachtjes verwarmen. Minimaal 2 uur voor het serveren de honingmarinade over de meloen druppelen. De bordjes afdekken en de smaken op kamertemperatuur laten intrekken. Lekker als nagerecht op een zonnige dag of als bijgerecht bij een zomerse buitenmaaltijd.

Komkommer ontmoet koolrabi

- 1 koolrabi en 1 komkommer
- 2 stengels verse munt of 1 theel. gedroogde munt
- 20 zwarte olijven
- vers gemalen zwarte peper
- scheut olijfolie



Komkommer wassen en in even kleine blokjes snijden. Koolrabi schillen en in kleine blokjes snijden. Munt wassen en de muntblaadjes van de stengel plukken en fijn hakken. Olijven in dunne ringetjes snijden. Alle ingrediënten door elkaar mengen. Lekker bij een zomerse maaltijd.

Het droge land

Met de zomer in aantocht is het op de Spaanse wijngaard Bodegas Parra Jimenez aardig rustig.

De temperatuur is nog mild, met zonnige luchten en weinig bewolking. In de wijngaarden wieden medewerkers onkruid en bewerken ze de grond rond de wijnranken. 's Zomers zullen ze de wijnen bottelen en treffen ze voorbereidingen voor de oogst van de vroege druivensoorten. De biologische en biodynamische wijngaarden van het familiebedrijf liggen in La Mancha: een historische regio ten zuiden van Madrid, gekenmerkt door een ruig landschap, eenzame kastelen, windmolens en schaapherders. De naam 'La Mancha' is waarschijnlijk afgeleid van het Arabische *al mansha*, dat 'de wildernis' of 'het droge land' betekent. De familie Parra boert al generaties lang in het gebied. In 1993 richtten de gebroeders Francisco, Javier en Luis samen hun biologische wijngaard op. Sindsdien groeide de wijnmakerij uit tot een van de grootste van Europa.

Wondertje

De zomers in La Mancha zijn droog en heet. Het lijkt een klein wonder dat het gebied zulke mooie, sappige vruchten voort kan brengen. Maar volgens

een oud gezegde moet je om goede wijn te krijgen de druiven flink kwellen. En daar is La Mancha ideaal voor: de hete dagen geven de vruchten hun zoetheid mee. Koude, woestijnachtige nachten bezorgen het fruit de frisse zuurheid. En doordat er nauwelijks regen valt, leveren de wijnstokken druiven die geconcentreerd van smaak zijn. Medewerker Vicente Sanchez: "De wijnstok is een houtachtige plant die zich millennia lang aan dit soort klimaat heeft aangepast. De regenval in het voor- en najaar is voor de wijngaarden vaak al voldoende om heerlijke druiven te krijgen. Als het nodig is, passen we druppelirrigatie toe om de plant in goede conditie te houden."

Burro di Casa

Het bedrijf produceert heerlijke wijnen in mooi vormgegeven flessen. Op sommige etiketten springen bijvoorbeeld vrolijke ezeltjes rond.

En daar zit een verhaal aan vast. Omdat het bedrijf zoveel mogelijk volgens biodynamische principes werkt, maakt het graag gebruik van dierlijke kracht. Vicente: "Onze ezels Manuela en Isaiah zijn moeder en zoon. Isaiah drijft de kneusmolen in de biodynamische wijngaard voort. Zo worden de druiven geplet voor het fermentatieproces. Als ze niet aan het werk zijn, lopen de ezeltjes vrij rond op de boerderij, spelen met de honden en vinden het heerlijk om door de wijngaarden te wandelen." Echte huizezels, *burros di casa* dus! Wat vindt Vicente het mooiste moment in de wijnmakerij? "Het persproces, als het sap vrij komt. Alles ruikt dan naar de rijke aroma's van de druiven."



Droge zomers, mooie wijnen

Spaanse Bodegas Parra Jimenez



Verfrissend!

Als in het voorjaar de dagen langer worden, reageert de natuur meteen. Plantjes steken hun koppies voorzichtig boven het maaiveld uit, op weg naar het licht. Richting de zomer voegt de zon daar ook steeds meer warmte aan toe. Al het groen groeit uitbundig. Maar zonder vocht wordt het niks! De planten kijken dan ook uit naar een heerlijk zomerse bui als het land te lang droog is geweest. Net als wij ons op warme zomerse dagen verheugen op een koel drankje of een verfrissende douche...

Citroenfris

Na een zomerse dag toe aan een frisse opkikker? Geef uw lichaam nieuwe energie met de Citrus verfrissingsdouche van Weleda. De geur van pure etherische oliën uit citroen en sinaasappel zorgt voor een opwekkende waservaring. De milde douche-crème reinigt, verzorgt en beschermt en is heel geschikt voor warme dagen. Na het douchen voelt de huid aangenaam zacht en soepel aan.



Braziliaanse dorstlesser

Het kokoswater van Isola Bio is een heerlijke dorstlesser voor de warme zomerdagen. De 'Original Coco' komt rechtstreeks van de biologische kokosnootplantages in

Brazilië, waar het drankje oorspronkelijk vandaan komt. Het water wordt uit de groene kokosnoten gehaald en vervolgens ter plekke verpakt. Lekker als tussendoortje, bij het sporten of in het park. Gekoeld serveren voor maximaal resultaat! Nu alleen dat bounty-eiland nog...



Spaanse droomwijn

De gebroeders Parra produceren met hun Spaanse wijnhuis Bodegas Parra Jimenez heerlijke wijnen, zoals deze biologische Montañar. De levendige wijn voert je mee naar de sfeer van hun wijngaarden in de Spaanse heuvels. Laat je verrassen door de krachtig rode Tempranillo of de witte Verdejo met frisse citrustinten. Voor een warme zomeravond is de sfeervolle rosé Tempranillo met bloemig karakter ideaal. De vrolijk rondspringende ezeltjes op het etiket maken het feestje compleet!

Waterkers



Deze frisse bladgroente komt van biologische kwekerij De Klispoel uit het Gelderse Ubbergen. Waterkers groeit in water en heeft een radijsachtige, fris kruidige smaak. Een paar takjes waterkers tussen een boterham met kaas geeft een pittig tintje aan uw lunch. Waterkers combineert ook goed in salade met geitenkaas. Warm is de smaak iets milder, bijvoorbeeld in een stampot of als roomsoep. Zowel de blaadjes als de steeltjes zijn eetbaar!

Duurzaam visje



Oceaan en vangen op duurzame wijze vis. Het resultaat?

Heerlijke vissoorten als makreel, tonijn en sardines, met de hand schoongemaakt en vers ingeblikt. Zo proef je de pure smaak van het 'brood van de zee!'

Isola Bio: pionier in rijstdrank

In het Noord-Italiaanse Badia Polesine, op een uurtje rijden van Venetië, ligt het hoofdkantoor van Isola Bio. Sinds 1998 produceert het familiebedrijf hier biologische rijst-, soja- en fruitdranken onder het motto: Life is natural! Oprichter Vivaldo Bartoli was volgens rayonmanager Nicola Calgaro een ware pionier in de productie van rijstdranken: "Het begin was niet eenvoudig. Niemand in Italië had van rijstdrank gehoord. Maar nog geen vijftien jaar later zijn onze dranken van Europa tot China en Brazilië tot Canada een succes."

Wat maakt de producten van Isola Bio zo uniek? Behalve dat deze alleen natuurlijke, pure ingrediënten bevatten, worden alle grondstoffen in de dranken – op de agave en kokosnoten na – in eigen land en zoveel mogelijk op het eigen landbouwbedrijf verbouwd. Nicola: "Vlakbij ons kantoor liggen de velden waar onze boeren soja verbouwen. Granen als gierst, haver en spelt telen we in het zuiden van Italië. Zo kennen we de oorsprong van onze producten en beperken we bovendien het CO2-verbruik voor transport."

Alle producten van Isola Bio zijn lactose- en glutenvrij, 100% plantaardig en zonder toegevoegde suiker. In alle opzichten een natuurlijke keus dus! De soja- en rijstdranken zijn ideale melkvervangers en bovendien heerlijk om mee te koken en bakken. Welke drank is Nicola's favoriet? "De Delice rijst-kokosnoot en rijst-amandeldrank vind ik erg lekker. Maar het meest drink ik toch de pure rijstdrank: zo uit de koelkast, heerlijk!"



Pittige tomatensalsa

- 10 rijpe tomaten gepeld en fijngesneden
- 6 fijngesneden (rode) uien
- 6 fijngesneden chili pepertjes
- 2 eetl. olijfolie
- 1 geperst teentje knoflook
- 1 theel. balsamico azijn
- evt. 2 theel. fijngesneden verse koriander

Voeg al de ingrediënten bij elkaar, roer het even door.

Laat het minimaal 1 uur afgedekt in de koelkast staan zodat de smaak zich ten volle kan ontwikkelen.

Lekker bij tortillachips, als salade bij de barbecue of als vulling in zomerse wraps.

