

The background of the cover is a photograph of two chickens, one brown and one white, standing on a mossy wooden fence. The brown chicken is on the left, and the white chicken is on the right. The background is a blurred green field.

Odin

Voorjaarspecial

Granen boordevol
zonnekracht

Lente in
de keuken

Over de Kip en het Ei

*Odin-imker
vol verwachting*



Colofon

Deze Voorjaarspecial is een uitgave van Odin.

Odin maakt onderdeel uit van Estafette Odin BV.

Aan deze special werkten mee: Oscar van den Boezem, Ingrid Kerkvliet, Merle Koomans (eindredactie) en Evelien Meijs.

Met dank aan: Koos Bakker (Odin), Sjoerd Kok, Marion Pluimes, Gerjan Slingenbergh, Gerard Traa,

Jos Willems (onze Odin-imker) en Dr. Hauschka Nederland.

Voor meer info www.odin.nl * Telefoon: 0345-575154 * Email: consument@odin.nl

Lente

Vorig jaar kwam er met Pasen een kip onze tuin binnen-gewandeld. Niemand wist waar vandaan. Sindsdien is ‘Kip’ niet meer weggeweest. Kip slaapt op een tak bovenin een struik en sinds het najaar - toen het natter en kouder werd - biedt een ronde ton met stro beschutting. Kip eist zijn voer met beschaafd gekakel in de ochtend. Kip lijkt tevreden, woelt op gezette tijden met toewijding een stukje tuin om, of zit uren op een tak zonder zich te vervelen. De kat van de burens toont overigens - na wat geharrewar in het begin - geen interesse meer in Kip.

Wij hebben meer belangstelling. Want wat valt op: Kip heeft geen klok maar weet precies hoe laat het is. Het dier leeft met de dag en voor zover er daglicht is. In december ‘s middags al om vijf uur op stok. Nu het voorjaar in aantocht is, steeds vroeger uit de veren. Ik vraag me verbaasd af: wat maakt de kip nu wakker en actief. Is dat wel het licht? Reageert Kip op het licht of zijn het daglicht en de activiteit van Kip twee fenomenen van een en dezelfde kwaliteit.

Leven

Want dat mijn horloge loopt, komt immers ook niet omdat het ‘s morgens licht en ‘s avonds weer donker wordt. Hoewel het gedrag van Kip en het ritme van de dag harmonieus op elkaar zijn afgestemd, is het oorzakelijk gesproken niet het gevolg van elkaar. Het ritme van de dag en de activiteit van Kip zijn beide uitdrukking en geschenk van de schepping in twee hoedanigheden: het geschenk heet het leven.

Wat doen we wanneer we kippen in hokken met alleen kunstlicht huisvesten? We halen Kip uit de natuurlijke samenhang. Snavel er ook nog af. We gooien het geschenk van de schepping achteloos in een hoek. Wanneer het gaat om onze omgang met dieren en planten, de verzorging van kwetsbare landbouwgrond, het behoud van zaadgoed, de bescherming van biodiversiteit, het voortbestaan van de bijen, het voortbrengen van vitaal voedsel voor de mensheid, zijn we ondoordacht en uit economisch gewin over de schreef gegaan. Nu is het vijf over twaalf.

Het wordt weer lente. De boeren van Odin gaan zaaien en planten. Niet omdat, maar wanneer het voorjaar wordt. Dit vraagt ander bewustzijn, toewijding en vertrouwen in plaats van sleetse gewoontes en routineus of ondoordacht gedrag. Gelukkig dat steeds meer boeren en consumenten handelen vanuit het inzicht om het leven te behoeden en te verzorgen. Daar wil Odin samen met u een rol in vervullen.

Overigens: een eitje als blijk van welbevinden heeft Kip nog niet gelegd.

Koos Bakker
Odin

Over de kip...

In Nederland leven zo'n 96 miljoen kippen, waarvan de ene helft als legkip en de andere helft als vleeskip opgroeit. Van de eieren wordt bijna 10% als biologisch of biologisch-dynamisch ei verkocht. Van het kippenvlees is ongeveer 2% biologisch. Zowel de kip als het ei zijn veel in het nieuws de laatste tijd. Wat is eigenlijk het verhaal achter de biodynamische eieren en het biologische kippenvlees van Odin?

Lekker langzaam

We beginnen met het Odin-kippenvlees. Dat is afkomstig uit Lelystad-Noord, waar Sjoerd Kok in 1990 als één van de eerste biologische pluimveehouders in Nederland begon. Tegenwoordig verzorgt hij op De Polderhoen zo'n 25.000 kippen op biologische wijze. Sjoerd: "Ik heb bewust gekozen voor het ras Hubbard 957, een van oorsprong Franse kip die lekker langzaam groeit. De kuikens kruipen uit het ei bij een broedbedrijf en komen met één dag naar ons bedrijf. Vervolgens groeien ze in 11 weken tijd op tot volwassen kippen. De hennen en hanen zitten per 'leeftijdscategorie' bij elkaar. Ze scharrelen er lekker op los: zowel in de ruime schuur als het aangrenzende stuk wei. De schuur is voorzien van veel ramen, zodat er volop daglicht binnenkomt. Zodra het weer het toelaat, zetten de kippen hun pootjes buiten de deur. De kippen eten uitsluitend biologisch voer afkomstig uit Europa, met veel granen en kruiden en zonder toevoegingen van groeibemiddelaars, kleurstoffen en antibiotica."

Geen stress

De scharrelruimte, het daglicht, de gezonde voeding en de buitenlucht zorgen ervoor dat de kippen op De Polderhoen geen stress hebben, gezond en sterk zijn en geen medicijnen nodig hebben. Geen wonder dat biologisch kippenvlees een stevige bite heeft en volle smaak. Sjoerd levert per week rond de 3000 kippen af bij de slachterij. Vervolgens gaan de geslachte kippen naar Huis ter Mee in het Zeeuwse Oostkapelle. Dit biologische bedrijf is gespecialiseerd in de verwerking van biologisch pluimveevlees en levert aan Odin de polderhennen in de vorm van kipfilets, kippenbouten, nuggets en schnitzels.

Dit is een totaal ander verhaal dan de zogenaamde 'plofkip': deze kip groeit in 40 dagen (minder dan 6 weken dus) van kuiken tot slachtrijpe kip, ziet geen daglicht, zit met veel andere kippen in een krappe ruimte en groeit zo snel dat het hart en de pootjes dat niet bij kunnen houden. Helaas is nog ruim 90% van het kippenvlees afkomstig van plofkippen, 6% komt van scharrelkippen en 2,2 % is biologische kippenvlees.

Kwaliteit van leven

De Demeter-eieren van Odin zijn afkomstig van drie biodynamische pluimveehouders in Nederland. Een van hen is Gerjan Slingenberg uit Hardenberg. Hij is met zijn pluimveebedrijf van 4000 BD-kippen en 20.000 eieren per week slechts een kleine speler in de wereld van eieren. “Toen ik 35 jaar geleden van de opleiding kwam, had ik vooral geleerd dat je bedrijf alsmaar moet groeien. Groter en meer waren kernbegrippen. Met mijn akkerbouwbedrijf en vleesstieren heb ik het gebruik van kunstmest en bestrijdingsmiddelen zoveel mogelijk proberen te beperken, maar ik kon op een gegeven moment niet meer op tegen mijn collega’s. Mijn vrouw en ik hebben in 1994 besloten op een manier te gaan boeren die beter bij ons past en dus zijn we omgeschakeld naar biologisch. In 2004 maakten we de stap naar biologisch-dynamisch. Het gaat om kwaliteit van leven, voor onszelf en ook voor de dieren waar we mee werken.”

5 eieren per week

De kuikens die later als ze groot zijn voor onze eieren gaan zorgen, kruipen uit hun ei bij bedrijven die gespecialiseerd zijn in het uitbroeden van bevruchte eieren. Met één dag reizen de beestjes door naar een biologisch opfokbedrijf. Daar groeien de ‘gele bolletjes’ door tot leghennen van 17 weken oud, genietend van biologisch voer en ruimte om te scharrelen. Vervolgens komen de dames bij Gerjan. “De kippen krijgen bij mij alle ruimte om hun natuurlijke kippengedrag te laten zien. Dus ekker bewegen en met de pootjes door de modder, maar ook genieten van de zon en een heerlijk zandbad. Ik maak er graag stoere, robuuste kippen van. Daar hoort stevige kost bij en dat betekent een gezond en gevarieerd menu van tarwe, haver, erwten, lupinen, mais, wikke en veldbonen. Het voer komt grotendeels van het eigen bedrijf en wordt aangevuld met natuurlijke mineralen voor een stevige eierschaal. Verder doen de kippen zich tegoed aan verse wormen en insecten en vreten zij hun eigen stuk grond helemaal kaal! Als tegenprestatie leggen de kippen 5 à 6 eieren per week.” De eieren levert Gerjan aan biodynamisch pluimveebedrijf De Grote Kamp, net als de andere biodynamische pluimveebedrijven. In het eierpakstation op De Grote Kamp worden de Demeter-eieren ingepakt voor de klanten, waaronder Odin.

Pikkende kip

Gerjan legt uit dat het voedsel van de kippen voldoende eiwitten moet bevatten. Kippen zijn omnivoren en bij een gebrek aan eiwitten gaan zij pikken naar elkaars veertjes; daar zitten namelijk eiwitten in. Het pikken kan tot bloedende wondjes leiden en een bloedende kip trekt andere kippen aan die verder gaan met pikken. Het gaat van kwaad tot erger. Echter, bij eiwitrijke maaltijden en een stress-vrij bestaan laten zij dit gedrag niet zien. Aan de boer de taak om de dieren goed in de gaten te houden en te zorgen voor een gebalanceerd menu. Op de BD-boerderij lopen ook hanen tussen de kippen, om stress (en dus pikken) te voorkomen. Het klinkt niet erg geëmancipeerd maar een haan geeft de kippen een veilig gevoel. Die stoere mannen zullen ons wel beschermen, is het idee. De kippen scharrelen zonder stress ongeveer 1,5 jaar rond op het land van Gerjan. Daarna neemt de eierproductie flink af en gaan de kippen naar de slachterij. Het gezonde vlees wordt gebruikt voor potjes babyvoeding: stoere, stevige en oergezonde voeding voor de kleine wereldburger.

BD-opfokprogramma

Gerjan werkt samen met het Louis Bolk Instituut aan een biodynamisch opfok-programma. “Want’, zegt Gerjan, “het liefst wil ik de hennen zo jong mogelijk op mijn bedrijf plaatsen, zodat ze zo snel mogelijk biologisch-dynamisch voer krijgen en leven zoals past binnen de BD-filosofie. Ik ga binnenkort aanpassingen doorvoeren in de schuur, zodat ik al hennen kan plaatsen als ze zeven weken jong zijn. Dat sluit nog beter aan bij mijn manier van werken”.



Welk eitje heb ik op de kop getikt?

Op elk ei zit een stempel met een cijfercode. Aan het eerste getal kun je zien hoe de kippen zijn gehouden. De code die begint met 0 staat voor een biologisch ei. Wanneer er ook het stempel van Demeter op staat, is het een biologisch-dynamisch ei. Op het doosje staat natuurlijk ook aangegeven om welk type eieren het gaat.

Op een rij:
0 = biologisch ei
Biologische kippen hebben drie A4'tjes binnenruimte en vier m² buitenruimte. Ze krijgen gevarieerd en biologisch voer. Biologische legkippen mogen hun snavel behouden.

Een biologisch-dynamisch ei heeft ook een code beginnend met 0 en daarbij staat 'Demeter'-op het ei gestempeld, het keurmerk voor biologisch-dynamische voeding.

1 = vrije uitloop ei
De vrije-uitloop- of graskip heeft twee A4'tjes binnenruimte en een ruime uitloop naar buiten.

2 = scharrel ei
De scharrelkip heeft ongeveer twee A4'tjes tot haar beschikking maar heeft geen uitloop naar buiten. Zij leeft met honderden andere hennen samen in een grote stal. Door het gebrek aan ruimte en afleiding wordt er onderling veel op elkaar gepikt.

3 = kooi ei
Dit is de meest dierenvriendelijke huisvesting. Hier zitten de hennen in kooien met 1,5 A4'tje leefruimte per hen met geen of nauwelijks mogelijkheden voor basisbehoeften als scharrelen, stofbaden en het gebruik van een legnest of zitstok. De vleugels uitslaan lukt niet in deze ruimte. De traditionele legbatterij, waar een kip maar één A4'tje leefruimte krijgt, is in Europa verboden.

Granen. Ongemerkt eten we er elke dag heel wat van weg. Meestal in de vorm van muesli, pap, brood, koek, pasta of pizza. Maar wat weten we eigenlijk van de granen die we eten? We duiken er eens wat dieper in en beginnen op het land.

Cultuurhistorische akkers

Het voorjaar is in aantocht, maar de rijp ligt deze ochtend nog als een glanzend witte deken over de Brabantse velden. In zijn oude boerderij te Oirschot zet Gerard Traa (59) twee dampende koppen koffie op tafel. Gerard is terreinbeheerder bij Brabants Landschap van 2300 hectare, waarvan 130 hectare cultuurhistorische akkers. Op de zandgrond worden biologische haver, tarwe, winterrogge en spelt verbouwd. Voor tarwe, dat een vochthoudende bodem nodig heeft, is de relatief arme Brabantse grond behoorlijk hoog gegrepen. Haver en spelt vragen minder van de bodemvruchtbaarheid en doen het daarmee prima op de zanderige akkers. Brabants Landschap teelt de biologische granen voor Graanpletterij de Halm. Dit Brabantse bedrijf produceert sinds 1977 allerlei biologische graanvlokken en muesli's, met granen die zoveel mogelijk van Nederlandse bodem komen.

Geluk van de havik

Zodra de akkers in maart droog genoeg zijn, worden deze bewerkt, geploegd en bezaaid met zomergranen. "Bij biologische teelt is de zaaiperiode en de eerste tijd van opkomst essentieel. Het is belangrijk om niet teveel vogelvraat te krijgen. Vooral houtduiven, kraaien en kauwen zijn lastig. Ze trekken soms met duizenden tegelijk naar de velden. Een havik is dan goud waard. Zodra die over de velden vliegt, zijn ze weg." Na die eerste maand is het afwachten of er voldoende bemest is. "Niet teveel en niet te weinig, dat luistert nauw. En dan duimen voor standvastig oogstweer. Idealiter heb je in de zomer vijf warme droge dagen achter elkaar. Twee om de korrel op te laten drogen, twee om te oogsten en een om het stro te drogen." Er zijn dus behoorlijk wat onzekere factoren? Gerard lacht. "Graan is een onzeker gewas. Mijn vader zei altijd: 'je mag de opbrengst pas tellen als het na het dorsen in de zak zit!'"

Levendig landschap

De graanakkers spelen een wezenlijke rol in het Brabantse landschap, zowel voor recreanten als de aanwezige flora en fauna. Gerard: "Patrijzen en kwartels hebben graanvelden nodig. En de korenbloem, gele ganzenbloem en klaproos gedijen in deze akkers uitstekend." Heeft hij zelf nog een favoriete graansoort? "De haver!" Gerard pakt een zak muesli van de Halm uit de kast en schudt wat in een kommetje. "Zie je al die havervlokken? Haver is voedzaam, je kunt er veel mee. En hoe het bloeit! De andere graansoorten hebben een aar, maar haver heeft een echte pluim. Tegen de zomer staan de haverpluimen te wuiven in de wind, de klaprozen en korenbloemen bloeien en je hoort de leeuweriken. Dat is het mooiste wat er is."



Wuivende halmen op Brabantse zandgrond

Foto: Brabants Landschap

Zonlicht

Havervlokken, tahin, amandelen, prei en paprika. Eén voor één stalt Marion Pluimes (47) in kookstudio Witteveen te Zeist de producten voor de kookworkshop uit. Samen met collega Peter van Berckel verzorgt ze hier namens de Groene Kookacademie de cursus Puur Koken. Terwijl de eerste cursisten langzaam binnendruppelen, vertelt de natuuriëtiste en auteur van kookboek De kleine Vegetariër over haar missie: meer bekendheid geven aan de betekenis van natuurvoeding. En daarin spelen granen een wezenlijke rol. Marion: “Granen zijn belangrijk voor de verzadiging, ze leveren vezels en zijn een bron van vitamine B. Bovendien zit in graan, vooral gierst, gerst en haver, veel kiezelzuur. Dat is de belangrijkste stof voor de botopbouw, de kapstok waaraan het lichaam onder andere calcium kan hangen. En vanuit antroposofisch oogpunt zijn granen bij uitstek gewassen die het licht van de zon door kunnen geven aan de mens. Die waarde is puur energetisch.”

Zelf malen

Volgens Marion hangt de toegevoegde waarde van graan volledig samen met de kwaliteit ervan. Door biologisch-dynamische verbouwing en behoud van de hele graankorrel blijven smaak, structuur en voedingswaarde op hun best. “Iedere industriële bewerking op het graan is een belasting voor het lichaam, omdat het lichaam de verloren voedingsstoffen zelf aan moet vullen. Bovendien wordt de kiem vaak verwijderd, terwijl daarin juist veel helende stoffen zitten. Ik zeg altijd: hoe heller, hoe beter.” Omdat de vitamines in graan onderhevig zijn aan licht- en luchtverlies, pleit Marion ervoor om het graan pas vlak voor bereiding te malen in plaats van meel te kopen. Zelf doet Marion dat wekelijks met de hand in de koffiemolen. “Het kost me maximaal een kwartiertje en dan heb ik genoeg voor de hele week. Zo kan ik ook mijn eigen mengsels maken, bijvoorbeeld gierst en tarwe. En de vitamines blijven op deze manier zoveel mogelijk behouden.” Marion licht, ze realiseert zich dat lang niet iedereen zich tot deze inspanning zal willen zetten. “Maar het kost niet veel tijd en het is de moeite waard!”

Even kauwen

Behalve de kwaliteit is ook de hoeveelheid graan in onze voeding belangrijk: “Alleen maar granen eten, dat is natuurlijk niks. In onze Westerse wereld bestaat bijna tachtig procent van onze voeding uit graan, veelal in geraffineerde vorm: koek, brood en witte pasta’s. Het is veel beter om één keer per dag een graan te eten dat nog heel is, bijvoorbeeld gierst, boekweit of quinoa. Voor ons lichaam is dagelijks twintig procent volwaardig graan meer dan genoeg. Kijk dus goed naar de kwaliteit en bewerking en probeer uit! Een snee volkoren desembrood is veel gezonder dan het bewerkte brood van de supermarkt. Eet af en toe volkoren pasta’s en veel graan van hele korrel.” Volgens Marion kun je de voedzaamheid van een product zelf proeven: “Als je even moet kauwen, je mond speeksel aanmaakt, het een moment duurt voordat de smaak vrij komt én het een nasmaak heeft, dan weet je: dit is een voedzaam product.” Vindt ze zelf alle granen even lekker? “Op tarwe en rogge ben ik niet zo dol. Ik hou vooral van haver en gierst. De gierst verwerk ik bijvoorbeeld tot balletjes die ik in de koekenpan bak. En van de haver maak ik heerlijke havervlokkenpap.”



Marion Pluimes (Breda, 1965) studeerde in 1989 af als diëtiste. Zij werkte o.a. als kok, diëtiste en bedrijfsleider in een natuurvoedingswinkel. Marion maakt, schrijft en vertelt over natuurvoeding. Zij ontwikkelde de vegachecklist en schreef De Kleine Vegetariër, een vegetarisch kookboek voor kinderen. Marion is ook docent natuurvoeding en richtte samen met Peter van Berckel en Johannes Kingma De Groene Kookacademie op. Met dit initiatief verzorgen zij opleidingen, cursussen en kookworkshops over de natuurvoedingskeuken. Op 26 maart start de nieuwe kookcursus. Meer weten? www.groenekookacademie.nl

Granen in de keuken: boordevol zonnekracht



Rijst wordt op verschillende manieren geslepen waardoor de varianten ontstaan: van witte tot zilvervliesrijst. Rijst heeft geen uitgesproken smaak en is licht verteerbaar.



Haver was ons inheemse graan totdat het door de aardappel en tarwe verdreven werd. Het bevat waardevolle, onverzadigde vetzuren.



Rogge groeit zelfs in koude bergstreken. Roggekorrels zijn de hardste van alle graankorrels en alleen verteerbaar als ze worden opengesproten, lang geweekt of gekookt.



Spelt is een zeer oude tarwesoort met een lagere opbrengst dan tarwe. Spelt bevat goed bakeigenschappen en is lichter verteerbaar dan tarwe.



Boekweit is botanisch gezien eigenlijk geen graan maar behoort tot de duizendknoopfamilie. Het bevat niet veel vet en weinig, maar waardevol eiwit.



Gerst is zeer licht verteerbaar. Gekiemde gerst, de mout, bevat veel suiker en wordt daarom bij het maken van bier en stroop gebruikt.



Tarwe is het broodgraan door haar hoge gehalte aan gluteneiwit, waardoor brood goed rijst. Tarwe heeft op veel plaatsen inheemse graansoorten verdrongen.



Gierst groeit al met weinig water, maar heeft veel warmte nodig. Door de korte kooktijd en goede verteerbaarheid is gierst het kindergraan bij uitstek.

Nieuw en toch vertrouwd

Sommige gerechten die wij eten, hebben een langere historie dan u misschien denkt. Zo aten de Inca's zo'n 6000 jaar geleden al quinoa, terwijl wij de eiwitrijke zaden anno 2013 pas echt lijken te ontdekken. De bedoeïenen bakten eeuwen geleden in de woestijn de platte broodjes die wij tegenwoordig herkennen als pitabroodjes. En muesli werd al in 1900 bedacht door de Zwitserse arts Dr. Bircher-Benner. Hij was een van de eerste voedingsdeskundigen die allerlei welvaartsziekten toeschreef aan een voeding die niet 'lebensfrisch', ofwel vers uit de natuur was. Volgens Bircher gedijt en herstelt het menselijk organisme het beste door een goede balans tussen gekookt voedsel en rauwe, zo min mogelijk bewerkte vruchten, zaden en groenten. Een mooie uitdaging om mee te nemen in de lente-keuken.

Ontbijtgerecht:
Muesli op z'n Birchers

- voor 2-3 personen
- 250 g havermout
 - 0,5 ltr halfvolle melk
 - een paar eetlepels tarwezemelen
 - 1 appel
 - 1 rijpe banaan
 - 1-2 eetl. rozijnen of gedroogde cranberries
 - 1-2 eetl. fijngehakte noten (bijv. amandelen, walnoten of hazelnoten)



Was de appel en rasp deze in een kom. Prak de banaan fijn en voeg deze aan de appel toe. Doe de havermout, tarwezemelen, rozijnen, cranberries en gehakte noten erbij en voeg net zoveel melk toe, totdat alles onder staat. Roer het geheel goed door elkaar. Dek de kom af en zet deze in de koelkast. Laat het geheel net zolang staan totdat de melk is opgenomen en je een dikke pap krijgt. Als de pap te plakkerig is kun je nog wat melk toevoegen. Voeg voor het serveren nog wat vers fruit toe. In de zomer is deze mueslipap bijvoorbeeld erg lekker met vers zomerfruit als aardbeien, frambozen of blauwe bessen.

Broodgerecht:
Pitabroodjes uit eigen oven

- Dit heeft u nodig:
- 350 g bloem
 - 210 ml lauw water
 - 1 theel droge gist
 - 1 theel suiker
 - 1,5 theel zout
 - 1 eetl olie

Verwarm de oven voor op 225 graden. Meng het water en de gist met eventueel wat suiker en laat het mengsel ca. 10 minuten staan. Zeef de bloem in een kom, roer het zout erdoor en voeg het gistwater en de olie toe. Kneed alles goed door elkaar tot een mooie deegklomp ontstaat. Kneed deze op een met bloem bestoven ondergrond nog even goed door en maak er vervolgens zo'n 10 bolletjes van. Leg ze onder een vochtige theedoek en laat ze ca. 40 minuten rijzen. Maak de bolletjes plat en leg ze op een ingevet bakblik en bestuif ze met wat bloem. Bak de broodjes ca. 6 tot 8 minuten, tot ze mooi opzwellen en goudbruin van kleur zijn. Laat ze even afkoelen en vul ze vervolgens naar eigen inzicht. Bijvoorbeeld lekker met falafelballetjes, quinoaburgers of de frisse kipsalade.



Salade:
Frisse kipsalade

- 2 kipfilets (ca. 350 g)
- 1 blokje groentebouillon
- 1 teentje knoflook, fijngesnipperd
- Scheutje olijfolie
- 1 appel
- 3 stengels groenselderij
- Ca. 50 g gepelde walnoten (of pecannoten of amandelen)
- 125 ml crème fraîche
- 1 citroen
- 3 eetl pesto
- Zout en versgemalen peper naar smaak
- Een handje waterkers (of gemengde sla)

Smeer de kipfilets in met een verkruid bouillonblokje. Bak ze met de knoflook even kort aan twee kanten aan in een beetje olijfolie. Voeg een beetje water toe en stoof de kip langzaam gaar. Haal de gare kip uit de pan en snijd het afgekoelde vlees in stukjes. Was de appel, snijd hem in vieren, verwijder het klokhuis en snijd er kleine stukjes van. Knijp er wat citroensap door om verkleuring te voorkomen. Was de bleekselderij-stengels en snijd deze in dunne plakjes. Hak de noten in grove stukken. Roer de kip, appel, selderij en walnoten door elkaar. Voeg de waterkers toe. Roer de crème fraîche en pesto door elkaar. Maak het sausje op smaak met zout en versgemalen peper en een beetje citroen of scheutje limoensiroop. Serveer de kipsalade met het sausje erover in de versgebakken pitabroodjes. Ook lekker en makkelijk met gerookte kipfilet.



Bijgerecht:
Wereldburgers met quinoa

- Voor 4 personen
- 100 g quinoa
 - 150 ml water
 - 1 eetl olijfolie
 - 1 potje of blikje witte bonen
 - 50 g wortel, in kleine stukjes
 - 50 g bleekselderij, in kleine stukjes
 - 50 g ui, fijngesnipperd
 - 1 eetl fijngesneden peterselie
 - theel kerrie
 - 1 ei
 - 2 eetl broodkruimels (of paneermeel)
 - zout en peper

Breng het water aan de kook en kook hierin de quinoa in ca. 15 minuten totdat het water is verdampt (volg de aanwijzingen op de verpakking). Haal de pan van het vuur. Giet de bonen af, spoel ze af en prak ze fijn. Fruit ondertussen in een koekenpan de wortel, bleekselderij en uisnippers ca. 5 minuten in de olie. Meng vervolgens alle ingrediënten goed door elkaar. Voeg broodkruim (of paneermeel) toe wanneer het mengsel te nat is. Vorm er met vochtige handen burgers van. Leg ze op een bord en zet ze nog even in de koelkast. Bak de quinoaburgers in een beetje olijfolie, ongeveer 4 minuten aan iedere kant. Bijvoorbeeld lekker met pitabroodjes, salade en aioli of tzaziki.



De Inca's verbouwden al quinoa. Quinoa is vrij van gluten en heeft een relatief hoog gehalte aan eiwit, vet, ijzer, magnesium en calcium. Vanwege de hoge voedingswaarde riep de FAO 2013 uit tot 'Het internationale jaar van de Quinoa'.

Om ons heen is iedereen toe aan het voorjaar. Wij ook hoor! Laat de zon maar doorkomen om ons en de natuur lekker op te warmen na deze lange koude winter. Onze Odin-imker Jos Willemse kijkt ook vol verwachting uit naar de lente. Door een wat ongelukkige val in januari was hij een paar weken uit de running. Maar inmiddels gaat het weer beter en via de boeren heeft hij gelukkig toch kunnen volgen hoe het onze bijen in de afgelopen periode is vergaan. “Je gaat dan niet in de kast kijken”, legt hij uit, “maar door aan de kast te luisteren, kun je goed horen of ze nog actief zijn. Het grappige is dat als je dat doet, er altijd wel even een bijtje naar buiten komt om je even te begroeten.”

Nieuwe bijenstal

De rustperiode heeft de Odin-imker gebruikt om een aantal cursussen en lezingen voor te bereiden. Nu hij zich fitter voelt, heeft hij zin om er zelf weer op uit te trekken en te zien hoe het met onze bijenvolken is gesteld. Ook gaat hij op zoek naar een vijfde plek waar we Odin-bijenvolken kunnen gaan verzorgen. En natuurlijk is hij, met ons, benieuwd of de bloembolletjes die we afgelopen najaar geplant hebben mooi opkomen! De eerste kleine groene puntjes vertonen zich al boven de grond. Een voorzichtige voorbode van een prachtige bloemenzee? Wij zijn vol verwachting...

Bloemenrijk

Hoe meer bloemen, hoe meer vreugd. Wist u dat er speciale bloemenzaadmengsels zijn waar bijen heel blij van worden? Zoals bijvoorbeeld het ‘Tübingermengsel’ van De Bolster, een zaadteeltbedrijf voor biologische en biologisch-dynamische zaden. In het mengsel zitten zaden van verschillende planten, waaronder boekweit, gele mosterd, koriander, goudsbloem, korenbloem, dille en zonnebloem. U kunt de zaadjes vanaf april in de grond stoppen en dan ontvouwt zich het kleurrijke bloemenveld vanaf juli. Stel nou eens dat heel veel mensen dat doen in hun eigen tuin, op boerderijen of hier en daar in de openbare ruimte. Dan kweken we met elkaar een prettige omgeving voor de bij om lekker van de ene kleurrijke strook bloemen naar de andere te vliegen en zich tegoed te doen aan nectar en stuifmeel. Niet te vergeten: vlinders komen ook af op al dit moois en lekkers. En we kunnen er zelf ook van genieten natuurlijk!

Volg de belevenissen van de Odin-imkerij via www.odin-imkerij.nl



De spruiten van het voorjaar

Uit de wind en in de zon. Met een stoel achter een scherm kun je zo maar op een terrasje zitten en van je eerste 'koffie-buiten' genieten. In plaats van snel naar binnen te gaan omdat de winter je op de hielen zit, wil je ineens buiten blijven, een wandeling maken, speuren naar klein verstopt groen tussen de blaadjes die trouw de knopjes hebben beschermd tegen de vorst. Fris groen, krachtig licht, levendige geuren, jong leven. Het voorjaar nadert, het voorjaarseten dient zich aan. Dient u het op?

Voorjaarssnack

Wist u dat het Duitse woord voor loempia Frühlingsrol is? Deze loempia's van het Duitse familiebedrijf Soto doen met hun kleurrijke vulling en knapperige korst zeker aan het voorjaar denken. De vulling bestaat uit fijne groentes, tofu, knapperige sojastengels en specerijen. Soto heeft nog meer populaire vegetarische snacks in het assortiment: van fingerfood en mediterrane groenteburgers tot kruidige samosas. Met een paar dipsausjes erbij heeft u alle ingrediënten voor een heerlijke voorjaarsavond!



Lekker knapperig

Start een mooie lentedag goed met een gezond ontbijt van yoghurt en krokante muesli van Graanpletterij de



Halm. Kaneel, geconcentreerd appelsap en rozijnen geven deze granenmix een heerlijk volle smaak. De crunchy is gezoet met tarwestroop, 100% biologisch en absoluut de knapperigste! De Halm is sinds 1977 één van de grondleggers voor de productie van biologische granen, graanvlokken en muesli's in Nederland.

Stralend begin

De rozencreme van Dr. Hauschka is al dertig jaar een all time favorite van veel gebruikers. In één tube gaan de blaadjes van maar liefst 34 rozen. De blaadjes worden met de hand en voor zonsopgang geplukt, wanneer de vitaliteit van het product het krachtigst is. De bijzondere eigenschappen van de crème geven de huid een optimale bescherming. Een heerlijk geurende dagcrème voor een stralend begin van de lente.



Slaap kindje slaap

Biobim is sinds 1982 het enige Nederlandse merk dat uitsluitend biologische babyvoeding maakt. Voor baby's vanaf zes maanden introduceert Biobim een speciaal slaappapje. Hiermee maakt u in een handomdraai een compleet bordje pap met opvolgmelk en graan. De unieke samenstelling vult het buikje van bedtijd totdat de zon weer opkomt. Zo komen ouders en kind allebei aan hun welverdiende nachtrust!



Fijnzinnige landbouw

Wat heeft de biodynamische landbouwmethode mens en aarde te bieden? Biodynamisch tuinder Jan Schrijver ging samen met medeauteur John van der Rest op zoek naar antwoorden. De reis bracht hen bij professionals op het gebied van bodem, economie en gezondheid. In hun boek nemen ze u mee op ontdekkingsstocht door de wondere wereld van het biodynamisch boeren.



Bijzondere rozenblaadjes

In het idyllische Zuid-Duitse plaatsje Eckwälden produceert Dr. Hauschka al meer dan veertig jaar een bijzondere verzorgingslijn. Geïnspireerd door het ritme van tegenstellingen als licht en donker, rust en beweging maakt het bedrijf cosmetische producten uit natuurlijke grondstoffen. De verzorgingsproducten van Dr. Hauschka werken helend: dankzij de eigenschappen van heilzame planten worden de lichaamseigen huidfuncties zoveel mogelijk geactiveerd. De filosofie van oprichter Rudolf Hauschka heeft als uitgangspunt dat de huid eigen krachten bezit om zichzelf te herstellen. De biodynamisch geteelde planten voor de producten van Dr. Hauschka worden voor dag en dauw met de hand geplukt. Wondklaver en rozenblaadjes zijn de belangrijkste bestanddelen in vrijwel alle Dr. Hauschka Cosmetica. Wondklaver ondersteunt het natuurlijke ritme van de huid. Rozen geven de producten hun harmoniserende kracht. Na Iran, Afghanistan, Bulgarije en Turkije is Ethiopië het nieuwste land waar Dr. Hauschka haar etherische rozenolie vandaan haalt. De rozenwekerij van de Ethiopische boer Fekade Lakew is ideaal voor de kweek van de Damascusroos. Dit jaar distilleerde hij na zeven jaar voorbereiding de eerste biodynamische rozenolie van Afrika. Het project is net als de Dr. Hauschka ondernemingen in andere landen volledig fairtrade. Op die manier breidt het bedrijf dus niet alleen de biologisch-dynamische landbouw uit, maar verbetert het ook de economische en sociale situatie van lokale gezinnen. Sinds 1986 maakt Dr. Hauschka Cosmetica onderdeel uit van de Dr. Hauschka Foundation, een stichting zonder winstoogmerk. Een bedrijf voor een gezonde huid én duurzame toekomst dus!





Oranjetaart verkleed als cupcake

Ca. 250 gram wortels (bijv. Rodelika's)
250 gram bloem (tarwe of spelt)
125 gram rietsuiker
3 eetlepels honing
2 eieren
5 eetlepels zonnebloemolie
1/2 theelepel zout
1,5 theelepel bakpoeder
1 theelepel kaneel
20 gram gepelde walnoten
ca. 12 papieren cupcakevormpjes

Voor de topping:

250 gram poedersuiker
40 gram roomboter
40 gram mascarpone
1/2 theelepel citroensap
ca. 8 gepelde walnoten

Verwarm de oven voor op 180°C. Was de wortels en rasp ze fijn. Stamp de gepelde walnoten in kleinere stukjes. Zeef de bloem in een kom. Voeg zout, bakpoeder, kaneel en suiker toe en roer alles goed door elkaar. Voeg vervolgens de honing, eieren, olie, walnotenstukjes en wortelrasp toe. Meng alles goed door elkaar. Vul de cupcakevormpjes voor max driekwart met het mengsel en zet ze op een bakplaat in de oven. Na ca. 30 minuten zijn ze goudbruin en klaar.

Ze worden nog lekkerder met een topping. Zeef hiervoor de poedersuiker. Smelt de boter zachtjes in een pannetje. Meng vervolgens de poedersuiker, de gesmolten boter, mascarpone en het citroensap en roer alles goed door elkaar. Smeer het glazuur over de afgekoelde cupcakes. Decoreer ze met de halve walnoten en eventueel nog een plukje geraspte wortels of citroenrasp.

