



Voorjaarspecial

Bedrijvigheid op
de Zonnehorst

Voorjaarskriebels
in de keuken

Kweekvijver
Warmonderhof

Odin-bijen komen uit de kast





Colofon

Deze Voorjaar Special is een uitgave van Odin.
Odin maakt onderdeel uit van Estafette Odin BV.
Aan deze special werkten mee: Ingrid Kerkvliet, Merle Koomans (eindredactie) en Emmy Driessen. Met dank aan: Koos Bakker (Odin), Sonett, Henk en Hillie Bunschoek, Do Veltman, Reggy Waleson (foto's Warmonderhof) en Jos Willemse, onze Odin-imker.
Voor meer info www.odin.nl Telefoon: 0345-575154 Email: consument@odin.nl

Voorjaar

Het voorjaar heeft iets te maken met herinneringen ophalen aan de hand van vergeten foto's terwijl je bladert in een album.

De eerste gele bloemetjes van bloeiend speenkruid, het gezang van een mezenpaar in de tuin, de grappige huppelende lammetjes in de wei, de geur van zwoele lentewind, de kleuren van bloeiende tulpenvelden, of bijvoorbeeld een plant in je eigen tuin die zomaar tevoorschijn komt. Je wordt in de voorjaarsmaanden getroffen door dingen die je vertrouwd zijn, (bijna) vergeten was en dan weer volledig nieuw je oog of oor treffen, je verrassen, blij maken en een glimlach op ieders gezicht toveren.

In het voorjaar realiseer je je: wat is de natuur die ons omringt toch goed, trouw en vitaal. Ze laat ons nooit in de steek, vergeet niets, slaat niets over en herhaalt zich telkens weer. Wat als de natuur zou staken? Of wat, nu economische systemen en roofbouw het de natuur steeds moeilijker maken om zich te ontploegen in al haar pracht. Wat nu de natuur in plaats daarvan door ons gedwongen en geknecht wordt voor gewin en eigenbelang?

Trouw

Ook boeren en tuinders laten ons niet in de steek. Ze planten en zaaien en bewerken ieder voorjaar opnieuw met optimisme en vertrouwen de akkers en het land.

Trouw. Vitaal. Wat als ze zouden staken? Wat als economische systemen het onmogelijk maken dat boeren en tuinders hun werk nog kunnen doen en volhouden? Of er geen opvolgers zijn om het land te bewerken? Wat als de kwaliteit die de natuur in zich bergt en die boeren en tuinders in de vorm van gezonde en smakelijke voeding ieder jaar opnieuw voor ons willen produceren, onmogelijk wordt door eigenbelang en kortzichtigheid van de handel, supermarkten en consumenten?

Daarom is het zo belangrijk dat consumenten en boeren zich met elkaar verbinden en deze ontwikkeling keren. Zodat een gezonde landbouw en vitale natuur in stand worden gehouden. Goede producten voor consumenten verkrijgbaar maken tegen de juiste vergoeding voor boeren. Dat is waar Odin zich sterk voor maakt. Samen met u als consument. Betrokken. Integer. Bewogen. Trouw.

We wensen u allen mooie voorjaarsmaanden!

Koos Bakker, Odin

Onze bijen komen uit de kast!

De Odin-bijen van Jos Willemse



In de winter houden de bijen winterrust. Dicht tegen elkaar aan rond de koningin overleven ze op het voedsel in de korf. Hoe kouder de buitentemperatuur, hoe meer voedsel nodig is om warm te blijven. Gelukkig hebben de vier volken van het Odin-bijenproject de kou overleefd. Het zachte sonore gezoem stemde Jos Willemse, de Odin-imker, erg tevreden. Nu is het wachten op het voorjaar.

Bij minstens 8° C vliegen de bijen uit om van de eerste voorjaarsbloeiërs de nectar of het stuifmeel te verzamelen. Wie de bijen een warm hart toedraagt, plant sneeuwkllokjes, krokussen, blauwe druifjes of een wilg, want die bieden de bijen dat eerste lentevoedsel. Narcissen en tulpen bieden weinig nectar. Bijen blijven eenzelfde soort bloemen bezoeken tot alle nectar is verzameld. Zo vliegen ze in een straal van 2 tot 3 km rond de korf om de seizoensbloeiërs te bezoeken en bestuiven. Het aanplanten van de juiste soorten planten helpt de bijen. Meer info hierover vindt u op www.drachtplanten.nl

Voorjaarsritueel

Op de eerste zonnige dag zie je vaak de hele zwerm uitvliegen voor de zogenoemde reinigingsvlucht. In de korf poepen de bijen niet, waardoor de honingmaag in hun achterlijf in de knel komt. De reinigingsvlucht is dus een mooi voorjaarsritueel. Wasdopjes van lege raten en dode bijen werken de bijen zelf de kast uit. De imker hoeft dus geen voorjaarsschoonmaak te houden, wel een inspectie om te controleren of er nog voldoende voedsel in de raten aanwezig is. Ook verwijderd hij eventueel de buitenste beschimmelde raten.

Een nieuwe cyclus

Zodra er voldoende voorjaarsvoedsel te vinden is, voeden de werksters de koningin extra, waardoor zij sterker en weer vruchtbaar wordt. Ze legt dan eitjes, die de werksters tot tenminste 35° C moeten verwarmen om levensvatbaar te zijn. Hiertoe bewegen zij hun vliegspieren, waarbij ze hun vleugels stilhouden. Zo kunnen de bijen zichzelf verhitten tot wel 41°C. Een korte warme periode gevolgd door kou kan voor de bijen funest zijn als er onvoldoende voedsel over is. Het verwarmen van de eitjes kost dan namelijk teveel energie. Imkers geven de bijen dan noodvoer in de vorm van suikerdeeg, gemaakt van o.a. poedersuiker.

Rond mei-juni breekt de zwermtijd aan. Dan probeert Jos uitzwermende volken te 'scheppen' oftewel vangen, om meer van de 15 Odin-bijenkasten te kunnen bevolken. Wilt u weten hoe het onze Odin-imker en de bijen vergaat, kijk dan op www.odin.nl

In Punthorst, gemeente Staphorst, runnen Henk en Hillie Bunschoek een biologisch-dynamisch bedrijf met Judith Bosse als vaste medewerker en mogelijke opvolger. Zij noemen hun bedrijf kleinschalig en met de 5,5 hectare die zij bewerken klopt dat ook wel. Máár, wanneer je de website bekijkt of in gesprek gaat met Henk en Hillie, dan zie en hoor je dat er ontzettend veel gebeurt op dit dynamische bedrijf. De Zonnehorst is groot in haar activiteiten! Voor Odin worden er verschillende soorten sla én peultjes geteeld en aangezien dat echt groenten zijn voor het lente- en zomermenu leek dit ons een mooi moment voor een nadere kennismaking.

Bewuste keuze voor BD

De Zonnehorst bestaat sinds 1980. In die tijd was biologisch-dynamisch telen nog

slechts bekend bij een kleine groep mensen. Door de vele reizen die Henk in zijn jonge jaren heeft gemaakt, raakte hij bekend met de biologisch-dynamische manier van denken, werken en leven. Henk en Hillie komen allebei uit een boerengezin, het boerenleven is hun dus niet onbekend. Met de opgedane ervaringen en kennis maakten zij bewust de keuze voor een BD-bedrijf. Geleidelijk aan is het bedrijf gegroeid naar de omvang die het nu heeft. De Zonnehorst teelt groenten in de volle grond en in een koude kas (bij een koude kas is de zon de enige warmtebron en komen er geen fossiele brandstoffen aan te pas). Daarnaast wordt er tarwe en grasklaver geteeld om de grond rijker te maken.

Ruimte voor extra gasten

Naast de zorg voor een gezonde en vitale bodem, waar u weer heerlijke groenten van

kunt eten, nemen Henk en Hillie extra maatregelen om de natuur een handje te helpen. Er zijn bijvoorbeeld twee kikkerpoelen aangelegd; het grasland naast de poelen biedt ruimte aan vele verschillende plantensoorten. Verder zijn er 80 walnotenbomen geplant, natuurlijke hagen aangelegd en zo kunnen we nog wel even door gaan. Al deze inspanningen zorgen voor veel extra gasten: momenteel is het in de kikkerpoel een drukte van belang, natuurlijk met kikkers, maar ook zijn er veel libellen en vlinders te bewonderen. Het is elke ochtend en namiddag een kakofonie van zingende en kwetterende vogels. De bijen zoemen ook lekker rond en verder scharrelen er kippen en een paar varkentjes op het erf.

Wilt u het zelf eens bekijken? Dat kan! U kunt boodschappen doen in de boerderijwinkel of de tent opslaan op de kleine camping van De Zonnehorst. Kijk even op de website voor de praktische zaken: www.zonnehorst.nl.

Ondertussen zijn Henk en Hillie al wat ouder geworden en met het oog op de toekomst zijn ze druk bezig met hun opvolging. Zodat zij over een jaar of vijf dit mooie bedrijf met een gerust hart aan bevroegen mensen kunnen overdragen.



De Zonnehorst,

groot in haar bedrijvigheid

Voorjaars- kriebels in de keuken



Elk seizoen heeft zijn paradepaardjes, zo ook de lente. Denk maar aan asperges, raapsteeltjes en radijsjes. Maar ook frisse slasoorten smaken extra lekker na een tijd vol zwaardere winterkost. Helaas komt het voorjaar in de keuken langzamer op gang dan in je hoofd. Geduld is het toverwoord. Gelukkig kunnen we bij een zonnig, warm voorjaar zomaar drie weken vroeger dan gebruikelijk genieten van de lente op ons bord. En om tot die tijd ons ongeduld een beetje tegemoet te komen, warmen we alvast op met heerlijke groene asperges en radijsjes uit Italië. En als dan de eerste rabarber en radijsjes van Nederlandse bodem eenmaal in de winkel liggen, begint voor velen de lente echt...

Bijgerecht: Aspergetaartje

- voor 2 personen
- 300 g asperges
 - 2 plakjes bladerdeeg
 - 15 g boter
 - 15 g bloem
 - 1/2 theel. mosterd
 - 25 g geraspte pittige kaas
 - 1 eidooier, losgeklopt
 - 1/4 dl room of sojaguisine

Groene asperges oogst je in Mediterrane landen gewoon in de berm, hier zijn ze een exclusieve groente...



Asperges schoonmaken (klein stukje van snijvlak wegsnijden, witte asperges schillen, groene asperges niet schillen) en in ca. 20 min. gaarkoken. Afgieten (kookvocht bewaren) en in stukken van 3 cm snijden. Oven voorverwarmen op 200°C. Twee vlaai-vormpjes invetten en bekleden met bladerdeeg. Gaatjes in de bodem prikken en 10 min. bakken. Ondertussen boter smelten, bloem toevoegen, glad roeren en 25 ml aspergekookvocht toevoegen. Ca. 10 min. zachtjes laten koken. Mosterd, de helft van de kaas, eidooier, room en asperges erdoor scheppen en over de taartbodems verde-len. Bestrooien met een eetlepel kaas en in 5-10 min. op 220°C goudbruin bakken.

Bijgerecht: Lenteknolletjes met sinaasappel

- Voor 2 personen:
- 1/2 bosje radijs
 - 2 sinaasappels
 - 150 g komijnkaas
 - 3 eetl. olijfolie
 - 1 eetl. honing
 - 1/2 theel. gedroogde tijm

Radijsjes zijn ook erg lekker met een dipsausje, bijvoorbeeld van olie, azijn, geroosterd sesamzaad, komijn en koriander...



Kaas in kleine blokjes snijden. Sinaasappels schillen en in kleine stukjes snijden. Radijsjes wassen en fijn snijden of raspen op een grove rasp. Deze ingrediënten mengen. Olie, honing en tijm mengen tot een dressing. Dit gaat goed met een kleine garde. Dressing over de salade schenken.

Nagerecht: Rabarbercrunchy De lente in een krokant korstje

- Voor 4 personen:
- 4 stengels rabarber (600 à 700 g)
 - 2 appels
 - 1 sinaasappel
 - honing naar smaak
 - 80 gr oerzoet (ongeraffineerde rietsuiker) of suiker
 - 50 gr gepelde hazelnoten
 - 150 gr havervlokken
 - 80 gr roomboter
 - 2 eetl. geraspte kokos
 - volle kwark of slagroom

Rabarber wordt geoogst tot de langste dag, 21 juni, waarna de plant weer nieuwe kracht kan verzamelen voor de winter en het volgende jaar



Rabarber en appels in stukjes snijden. Sinaasappel raspen op een fijne rasp. Rasp alleen het oranje schilletje, het witte velletje eronder is erg bitter. Sinaasappel persen. Oven voorverwarmen op 200°C. Rabarber, appel, sinaasappelrasp en -sap koken op een laag vuur, eventueel met vlamverdelers, ongeveer 15 min. koken totdat rabarber in sliertjes uit elkaar valt. Honing naar smaak toevoegen. Hazelnoten fijn hakken en mengen met havervlokken, kokos, boter en oerzoet tot een kruimelig deeg. Rabarbermengsel in een ovenschaal scheppen. Hazelnootmengsel over de schaal verdelen. In 30 min. goudbruin bakken. Lekker met volle kwark of slagroom.

Warmonderhof bestaat inmiddels 65 jaar en is hét opleidingsinstituut om alles te leren over de biologisch-dynamische landbouw. Dat de officieel erkende MBO-opleiding, gevestigd in Dronten, veel meer biedt dan wat je in eerste instantie zou denken (je wordt boer/boerin, tuinder, veehouder), wordt al snel duidelijk wanneer we verder praten met medewerker Do Veltman. Zij kent Warmonderhof door en door en haar bevlogenheid is niet te stuiten!

De opleiding doet mensen goed

Do is in 1973 als leerlinge begonnen op Warmonderhof.

Na haar afstuderen ging zij

als praktijkleraar groenteteelt aan de slag. Na een lange periode van les geven heeft Do inmiddels de afdeling 'wonen' onder haar hoede en de winkel. U moet weten, voor de voltijdstudenten biedt Warmonderhof zelfstandig wonen, werken en leren in één. Do heeft veel studenten zien komen en gaan en zij ziet dat de opleiding mensen goed doet: de combinatie van theorie (in de schoolbanken), praktijk (met de handen in de grond en het omgaan met de dieren) én het wonen met elkaar is vormend voor de rest van je leven. De school is gekoppeld aan een 85 hectare groot BD-bedrijf met tuinbouw, akkerbouw, fruitteelt en melkvee; daar brengen de studenten de theorie direct in praktijk. Dikwijls beginnen de leerlingen aan de opleiding zonder precies te weten wat ze willen (niet zo gek op die leeftijd). Het boeiende is dat de studenten aan het einde van de rit precies weten wat ze wél willen. Recentelijk is onderzocht waar studenten die de afgelopen vijf jaar zijn afgestudeerd zoal terecht zijn gekomen. Ca. 70% van de afgestudeerden is gaan werken in de landbouw, in Nederland of over de grens. 23% is verder gaan studeren: HBO-landbouw, de Universiteit van Wageningen of een heel andere vervolgopleiding, bijvoorbeeld psychologie of kunstacademie. De rest is aan de slag gegaan als bakker, winkelier of bij een groothandel.

Van Gouden Kalf tot boer

Do zegt wel eens: je komt de oud-studenten overal tegen! Jacob Vis heeft een

nominatie voor de gouden strop op zijn naam staan voor een thriller van zijn hand, Frouke Fokkema won een gouden kalf voor de regie van de speelfilm Kracht (1990) en Joris Kolléwijn werd bekend met Boer zoekt vrouw. Maar ook bij Odin lopen een aantal oud-studenten rond. We willen maar zeggen: Warmonderhof is een prachtige opleiding waar je natuurlijk ontzettend veel leert over samenwerken met de natuur en op een zorgvuldige manier voeding produceren. Maar het biedt meer: het vormt je als mens met al je kwaliteiten en vaardigheden. Eén van de oud-leerlingen verwoordt het als volgt: 'wil je werken met hoofd, handen en hart, dan kun je terecht op de Warmonderhof'.

Meer informatie? Kijk op www.warmonderhof.nl

Werken met hoofd, handen en hart

Biologisch-dynamisch boer worden?



Snakken naar het voorjaar

Nog voor je wakker afgaat maken de vogels je ineens wakker, zij roepen het voorjaar aan. Plots ruik je het, er prikkelt iets in je neus: het voorjaar. En dan zie je het ook, brutale sneeuw-klokjes en crocussen boren zich door de grond naar het licht. Hoera we zijn er weer, hoor je ze roepen! En dan krijgt je ook weer zin om van die lekkere voorjaars-knispers te eten: we hebben er wat voor je verzameld.

Kiemen vol levenslust

Heerlijk, die jonge, frisse uitlopers van verschillende zaden. Die eerste zich oprichtende plantjes zitten barstensvol waardevolle voedingsstoffen én vitaliteit. Kiemgroenten bevatten aanzienlijk meer voedingsstoffen dan het niet gekiemde zaadje. In de lente komt zo'n extra dosis voedingsstoffen goed van pas om een frisse start te maken.

Dat zulke kleine plantjes zoveel verschillende smaaksensaties in je mond veroorzaken, is echt bijzonder. Proef maar eens een

radijskiem of chinese preischeut en ervaar de zo verschillende pittige smaken. Heerlijk in een salade of op een broodje. De vele soorten kiemen die bij ons verkrijgbaar zijn, komen van biologische kiemerij De Peuleschil uit Rottevalle (bij Drachten). Hier teelt Adrie Klaassen een ruim assortiment kiemen. Het moderne bedrijf hanteert strengere veiligheidsvoorschriften dan de vereiste HACCP- en Skal-voorschriften en laat regelmatig extra monsters onderzoeken, puur omdat Adrie graag extra controle uitoefent op het gehele productieproces.

Vitaminebommetjes van Ceglia

In deze tijd van het jaar zijn onze kiwi's niet alleen biologisch-dynamisch, maar ook multicultureel. Ze worden geteeld in het Italiaanse Ardea door het Nederlands-Italiaanse bedrijf Ceglia van de familie Knoll.

De kiwi komt oorspronkelijk uit China.

In 1904 namen Nieuw Zeelanders zaden van de "Chinese gooseberries" mee om in eigen land op te kweken.

In 1958 gaven de Nieuw Zeelanders het fruit een nieuwe naam, vernoemd naar hun nationale vogel: de kiwi. Hein Knoll startte

in 1980 met zijn Italiaanse vrouw Ceglia aanvankelijk een gangbaar bedrijf, maar schakelde na zeven jaar om naar de biologisch-dynamische teelt. Hein wilde niet langer gif spuiten tegen schimmels in het fruit. Het duurde wel even voor de 'kinderziektes' eruit waren. Maar nu gedijt de exotische vrucht extreem goed op het bedrijf. Na het overlijden van Hein hebben zijn vrouw en zoon het bedrijf voortgezet. Hun kiwi's smaken als vanouds, (h)eerlijk puur en zijn een bron van vitamine C.



Odin-sap, puur gezond genieten



Mmmm, stralender kun je de dag niet beginnen dan met een lekker glas sap. De biologische en biologisch-dynamische vruchtensappen van Odin zijn stuk voor stuk puur en ongezoet. Omdat al het fruit voor de sappen rijp wordt geplukt en direct wordt geperst, biedt een glas sap per dag een groot deel van de dagelijkse vitamines, mineralen én zonnekraft! Odin-sap is er in heel veel varianten, van natuurtroebele hoogstamappelsap tot appel-mangosap. Met een fles sap per persoon per week ben je na een half jaar nóg niet uitgetroefd. Op je gezondheid!

Lentefris met allesreiniger van Sonett



Van oudsher is het voorjaar de tijd om op te ruimen, schoon te maken en een nieuwe start te maken. Een schoon huis zorgt voor een opgeruimd en zuiver gevoel. Dat gevoel wordt nog eens versterkt als je kiest

voor een ecologisch schoonmaakmiddel, zoals de allesreiniger van Sonett. Dit milde, zeer zuinige reinigingsmiddel heeft zuiver plantaardige zeep uit biologische oliën als basis en is volledig biologisch afbreekbaar. Het bevat geen synthetische conserverings-, kleur- en geurstoffen. Hierdoor is het uiterst huidvriendelijk en geschikt voor mensen met allergieën.



Het Duitse bedrijf Sonett produceert al sinds 1977 ecologische schoonmaakmiddelen en heeft een antroposofische achtergrond.

Alle producten van Sonett hebben een zuiver plantaardige basis, uit biologische en, waar mogelijk, biologisch-dynamische landbouw. Er worden geen stoffen in gebruikt die ons grondwater zouden kunnen aantasten. En dat is in een tijd van schaarser wordend schoon water geen overbodige luxe. Beate Oberdorfer en Gerhard Heid van Sonett praten vol passie over hun producten en weten veel van waterkwaliteit. Ze gebruiken alleen grondstoffen die blijvend door de natuur worden voortgebracht of er overvloedig in voorkomen.

De middelen zijn extra geconcentreerd, vrij van allergenen, enzymen, kunstmatige geur- of kleurstoffen, conserveringsmiddelen, bleekactivators, nanotechnologie of gentechniek en bevatten geen petrochemische stoffen. Zo vermijdt Sonett niet alleen vervuilers, maar ook een heleboel allergieverwekkers. De organisatie is bovendien in handen van een collectief, dat duurzaamheid minstens zo belangrijk vindt als geldelijke winst. Dit uit zich bijvoorbeeld in de etikettering van de schoonmaakmiddelen. Onlangs zijn die etiketten vernieuwd. Het had wat voeten in de aarde om alle informatie op één etiket te plaatsen. Het bedrijf kiest bewust voor één etiket, omdat het inpakwerk wordt gedaan door mensen met een beperking. Twee verschillende etiketten op een fles is te verwarrend. Omdat Sonett werkgelegenheid juist voor deze groep medewerkers belangrijk vindt, is een passende oplossing gezocht en gevonden.

Sonett biedt een complete lijn schoonmaakproducten en wasmiddelen, niet alleen voor een schoon huis, maar ook voor een schoon milieu. En dat is wel zo fris, ook voor de toekomst...



We zijn er als de kippen bij...

... om u te vertellen over onze Demeter-eieren.

Bijna net zo trots als de kippen zijn we, want deze biologisch-dynamische eieren smaken zoals een ei hoort te smaken. Puur natuur, kakelvers en vol vitaliteit. De kippen houden hun snavel en kunnen dus de lekkerste graantjes meepikken. Die zijn 100% biologisch en vrij van medicijnen of genetisch gemanipuleerde grondstoffen. Neem bijvoorbeeld het gemengde biologisch-dynamische bedrijf van familie Slingenbergh te Ane, een van de bedrijven waar onze Demeter-eieren vandaan komen. Daar staan de akkers vol gemengde gewassen: maïs met zonnebloemen, maïs met bonen, spelt met bonen en tarwe met erwten of wikke. Deze mengteelten verbeteren de bodemvruchtbaarheid en leveren prachtig eiwitrijk biologisch-dynamisch kippenvoer op. Da's genieten voor de 4000 leghennen. Tel daarbij op dat ze zelf mogen kiezen of ze binnen of buiten willen scharrelen in goed gezelschap van een stoere haan en je snapt dat het gekakel aangenaam tevreden klinkt als 's ochtends het ei weer is gelegd...

Voor het onderstaande recept is de basis dus goed, en dat proef je!

Voor bij een voorjaarsbruch Omelet met gemengde groenten

Voor 4 personen:

- 1 bakje kastanjechampignons of portabella's
- 1 ui, in ringen
- 1 rode paprika, schoongemaakt, in stukjes
- olie of boter om in te bakken
- 6 eieren
- 4 eetl. yoghurt
- verse bieslook en/of peterselie, fijn geknipt
- kruidenzout

Snijd de champignons in plakjes en bak ze in olie of boter een paar minuten met de uiringen en de paprika in een koekenpan. Klop de eieren met yoghurt, knoflook, peper, verse kruiden en kruidenzout en bak er in korte tijd een mooie omelet van. Lekker met grof bruin brood en een salade.





Bijgerecht:
Kiwismoothie

Voor 4 personen:

- 4 kiwi's
- 8 flinke ijsblokjes
- 0,5 l appelsap

Schil de kiwi's en snijd het vruchtvlees in stukken.
Doe de kiwi met de ijsblokjes in een keukenmachine en schenk er het appelsap bij.
Pureer enkele minuten en serveer direct.

