

# Odin

wintermagazine 2020

## Het goede doen

Economy of love: SEKEM

Soja uit Europa

Comeback van de aardappel

7 dingen die je wilt weten  
over wijn





Odin is de grootste biologische foodcoop van Nederland en bestaat sinds 1983. Consumenten kunnen lid worden van de coöperatie en hebben inspraak via de ledenraad. Odin heeft een groothandel en een bezorgdienst. Ook hebben we eigen winkels, een imkerij en een boerderij met zaadteelt & plantenveredeling. Onze producten worden door winkels en horeca in Nederland en België verkocht. Alles 100% biologisch en het liefst biodynamisch.

Voor meer info: [www.odin.nl](http://www.odin.nl), telefoon 0345-575154, e-mail: [info@odin.nl](mailto:info@odin.nl).

Redactie: David Egelmeers (hoofdredactie), Krista van de Steeg, Mari den Hartog (eindredactie) en Marina de Smit.  
Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga).

Foto's & illustraties: Fotostudio Loek van Walsem: cover. Getty Images: p. 2, 12, 13, 14, 15. Taifun: p. 4, 5, 7. Lizelore Vos: p. 6. Erwin van de Griek: p. 8. Mari den Hartog (Odin): p. 9, 10, 18. SEKEM: p. 16, 17, 19. Janneke Meijer (Odin): p. 20, 21, 24. Krispijn van den Dries: p. 23. Met medewerking van: Ellen Winkel, Merle Koomans van den Dries (Odin) en Janneke Meijer (Odin).

# Winter<sup>2020</sup>

<i>Soja uit Europa</i>	4
<i>Shorttrack-talent eet biologisch én vegetarisch</i>	8
<i>De comeback van de aardappel</i>	10
<i>De zeven dingen die je altijd al wilde weten over wijn</i>	12
<i>Economy of love: SEKEM</i>	16
<i>Koken met Janneke</i>	20
<i>Proef de winter. De mooiste producten</i>	22
<i>Vegan Crema Catalana</i>	24

## Het goede doen

Bij de start van Odin in 1983 is er een grondsteenspreuk geschreven. Een grondsteen is een fundament; een grondsteenspreuk is een opdracht die wordt meegegeven bij het leggen van dat fundament. De spreuk van Odin beschrijft onze hogere idealen en geeft daarmee richting aan wat wij elke dag doen. Werken aan een gezonde aarde, respect hebben voor mens, dier en natuur, eerlijk delen. Maar ook roept de spreuk op om uit innerlijke kracht het goede te doen. Bij Odin werken, biologisch eten, lief zijn voor elkaar. Niet omdat het moet, maar gewoon omdat het kan.

Uit innerlijke kracht het goede doen is de rode draad in dit Wintermagazine. Kers op de taart is voor mij persoonlijk het interview met Helmy Abouleish van SEKEM. Is zijn 'economy of love' een utopie?

"Bij SEKEM hebben we geleerd erop te vertrouwen dat niets onmogelijk is, als je je samen met passie inzet", aldus Helmy. "There is no mission impossible." Dat lijkt me een prima statement om het nieuwe jaar mee te beginnen!



*Merle Koomans  
van den Dries  
Voorzitter Coöperatie Odin*

“We hebben geen  
genetische modificatie  
nodig voor goede soja”



# Soja komt steeds vaker uit Europa



door:  
Mari den  
Hartog

*Er komt steeds meer soja uit Europa. En dat is goed nieuws! Want soja is een zeer goede eiwitbron en een volwaardige vleesvervanger. De meeste soja die we in Nederland importeren gebruiken we voor veevoer en komt van ver weg. Maar een deel gebruiken we ook voor menselijke consumptie, zoals voor tofu en edamame (verse sojabonen). Het Duitse Taifun haalt alle soja voor haar tofu-producten uit Europa. We spreken met Lina Cuypers van Taifun.*

## **Lina, klopt het dat alle soja voor jullie tofu uit Europa komt?**

“Jazeker! Sinds 2018 komt al onze soja voor 100% uit Duitsland, Frankrijk en Oostenrijk. Toen wij begonnen in de jaren '80 haalden wij de biologische soja voor onze tofu uit de USA, Brazilië en Canada. Maar er ontstonden daar steeds meer problemen met pesticiden. Niet van die boeren zelf, maar omdat om hun bedrijven heen andere boeren steeds meer pesticiden gingen gebruiken. Daarnaast zagen we al vroeg aankomen dat er steeds meer genetisch gemodificeerde soja zou komen en wij wilden daar op tijd op reageren. Daarom zijn we in de loop van de tijd steeds meer eigen soja gaan kweken.”

## **Waar groeit jullie soja?**

“Hier in de buurt van Freiburg, waar ons bedrijf zit, maar ook in Oost-Duitsland, Noord-Frankrijk en Oostenrijk. Zo kunnen we het transport beperkt houden. Daarnaast houden we de lijnen met de boeren kort: we kunnen makkelijk bij ze langs gaan en zij bij ons. We kennen ze allemaal persoonlijk.”

## **Hoeveel boeren leveren soja aan jullie?**

“Ongeveer 100 boeren. Zij produceren op 1.600 hectare zo'n 3.700 ton soja exclusief voor ons. Wij leveren hen het zaad voor de soja, zodat wij precies weten wat we krijgen. We maken teeltafspraken met de boeren, waardoor ze verzekerd zijn van inkomsten. Een keer per jaar komen alle boeren bij ons langs. We bespreken dan eventuele problemen en oplossingen. We hebben ook altijd een ceremonie, waarbij alle boeren

symbolisch een schaal met hun eigen soja aanbieden middenin ons labyrint in onze tuin.”

## **Groeit soja goed in Europa?**

“Ja dat gaat goed. Het hangt wel van de soort af. Wij gebruiken een soort die afkomstig is uit Canada en een soort die we zelf veredeld hebben. Soja is een heel makkelijke plant. Het enige probleem is 'bijkruid', zoals wij het noemen, we gebruiken liever niet de term onkruid. Soja behoort tot de vlinderbloemigen en die binden stikstof aan hun wortels. Daarom hebben ze geen bemesting nodig. Onze boeren passen vruchtwisseling toe waardoor ze 1 keer per minimaal 3 jaar soja op het land hebben en de overige jaren andere gewassen.”

## **Kan ik soja laten groeien in mijn tuin?**

“Wij hebben zelf een project '1000 tuinen'. Het doel daarvan is dat soja meer bij de mensen 'thuis' komt en dat we samen op varianten uitkomen die goed groeien in onze omstandigheden. Dan hebben we helemaal geen genetische modificatie nodig om op goede soja uit te komen. In de sojateelt in de USA en Zuid-Amerika domineert de genetisch gemodificeerde soja. In Europa is de teelt van deze soja verboden. Met de veredeling van op de regio en het klimaat aangepaste biologische soja willen we niet alleen meer variatie in soorten soja krijgen, maar ook onafhankelijk van de multinationale zaadgoedleveranciers worden. De nieuwe soorten zijn vrij van patenten, dus boeren kunnen er zelf mee verder kweken.” ►



*Lina Cuypers, Taifun*

Lina is 38 jaar en werkt nu bijna 7 jaar bij Taifun. Ze is verantwoordelijk voor de persvoorlichting en communicatie. Haar favoriete recept met soja? “Ik gebruik het liefst naturel tofu. Even kort bakken en aan het eind wat sojasaus er overheen.” Er werken 240 mensen bij Taifun. Het bedrijf is gevestigd in Freiburg, waar Lina op kantoor werkt.

## Nederlands soja-experiment

*Ook in Nederland wordt geëxperimenteerd met het verbouwen van soja voor menselijke consumptie. We spreken met Lizelore Vos, biodynamisch akkerbouwer in de Flevopolder.*



Lizelore Vos

### **Hoi Lizelore, jij doet toch mee aan een Nederlands soja-project?**

Ja ik doe mee aan het project Dutch Edamame. Dit project wordt ondersteund door de provincie Flevoland. Die wil dat er een eiwittransitie plaatsvindt en dat we meer plantaardig eiwit uit eigen land halen. Er doen 10 boeren mee: 2 gangbare boeren, 7 biologische en 1 biodynamische, en die laatste dat ben ik.

### **Wat houdt het project precies in?**

We telen verse sojabonen die vooral bekend zijn in de Aziatische keuken: edamame en mukimame. Edamame is de verse sojaboon met peul (zit nog in de schil) en bij mukimame eet je direct de boontjes. De verse sojabonen kun je bijvoorbeeld in je salade doen. Je moet ze wel eerst blancheren om de lectine onschadelijk te maken! We zijn vorig jaar begonnen. Het is een spannende ontdekkingstocht waarbij je continue verrast wordt en je je verwachtingen af en toe bij moet stellen. Zo was de oogst later dan verwacht.

### **Hoe is het om soja te telen?**

Sojaplanten behoren tot de vlinderbloemigen. Deze hebben een bijzondere eigenschap, namelijk dat ze via een bacterie stikstof uit de lucht binden aan de wortels. Stikstof is energie voor planten. De stikstof blijft met de wortels achter in de bodem. Dat zorgt ervoor dat de witlof die ik volgend jaar op dezelfde plek ga verbouwen minder bemesting nodig heeft. Na de oogst van de soja heb ik een groenbemester ingezaaid met verschillende soorten. Deze zorgt ervoor dat het bodemleven zich kan blijven voeden en dat mineralen niet uitspoelen. En de plantenresten zorgen voor een verhoging van de organische stof in de bodem.

### **Waarom doe jij hier aan mee?**

We moeten op zoek naar lekkere en gezonde alternatieven voor dierlijke eiwitten. De eiwittransitie begint langzaam op gang te komen. Een product wat langzaam begint te groeien zoals de verse soja moeten we niet van ver willen halen maar kijken wat we in Nederland kunnen doen. We kijken naar verschillende rassen en eigen zaadvermeerdering om zo de teelt optimaal te maken.

### **Kan ik jullie soja al ergens kopen?**

Nee op dit moment nog niet, hopelijk binnenkort wel.

### **Waarom is het zo belangrijk om soja uit Europa te gebruiken?**

“Natuurlijk zijn er ecologische redenen zoals korte transportlijnen met minder CO2-uitstoot. Maar door soja lokaal of regionaal uit Europa te halen is er ook veel directer contact met de boer mogelijk. Je kunt makkelijker bij elkaar langsgaan en elkaar helpen. Veel boeren hebben bijvoorbeeld geen eigen oogstmachines. Wij kunnen ze met elkaar in contact brengen om machines van elkaar te gebruiken. Verder heeft soja een slechte reputatie omdat er regenwoud gekapt wordt voor plantages voor veevoer. Wij willen dit imago verbeteren.”

### **Soja wordt dus ook gebruikt als veevoer. Is dat efficiënt?**

“Wanneer je 1 kilo sojabonen gebruikt om tofu van te maken heb je genoeg eiwitten voor 1 dag voor 5 personen. Wanneer je diezelfde kilo sojabonen voert aan koeien voor vlees, geeft dat vlees maar eiwitten voor 1 dag voor 1 persoon.”

### **Ik begreep dat jullie een Greta Thunberg-effect merken?**

“Ja dat denken we wel. De vraag naar onze producten is flink gegroeid sinds een jaar. Steeds meer mensen willen meer bewust eten en zien tofu als deel van een duurzaam en klimaatvriendelijk dieet.”

A man with a friendly expression is shown from the chest up, wearing a light-colored t-shirt and dark trousers. He is holding a large quantity of yellow soybeans in both hands, presenting them towards the camera. He is positioned next to a large green metal container that is overflowing with a similar quantity of soybeans. The background shows a field of crops under bright, natural light.

”Onafhankelijk van  
multinationale  
zaadleveranciers”

*Boer Wolf Ziebold tijdens  
het oogsten van sojabonen*

“Ik leef biologisch voor de aarde,  
maar ook voor mijn gezondheid”





# Pieter Bolsius: shorttrack-talent eet biologisch én vegetarisch



door:  
Mari den Hartog

*Ik voel de kou van de ijsvloer afkomen wanneer ik langs de Vechtse Banen in Utrecht loop. Naast mij zoeven schaatsers tsjak-tsjak over het ijs. Binnen word ik welkom geheten door het 17-jarige shorttrack-talent Pieter Bolsius. Pieter eet geheel vegetarisch en biologisch, én hij werkt in onze winkel in Amersfoort. Hij leidt mij langs zweterige kleedkamers waar jongeren vrolijk kletsen en bijkomen van de training, naar een rustige plek in de clubruimte van schaatsteam SkateUnited RTCmidden.*

## **Pieter, wat vind jij eigenlijk zo leuk aan shorttrack?**

“Het is een man tegen man gevecht en slimheid is erg belangrijk. Op het juiste moment beslissen wanneer je gaat inhalen of wanneer je juist iemand in de weg gaat rijden. Het geeft mij een kick wanneer ik een aantal rondjes keihard iedereen eruit rijd. Of een goede inhaalactie, dat is ook fantastisch. Daarmee kun je echt winst maken. Maar een inhaalactie kan ook verkeerd uitpakken en dan verlies je juist veel tijd. Ook leuk is dat in een team jongens en meisjes zitten. De landelijke competitie is gemixt, dus meisjes en jongens rijden tegen elkaar.”

## **Wat moet je er allemaal voor doen?**

“Binnen mijn categorie rijd ik in de Europese top 20 en mijn ambitie is om in 2026 een medaille te halen op de Olympische Spelen. Daarvoor moet ik vooral heel veel laten. Geen feestjes. Geen drank en drugs. Je moet veel discipline hebben. Sociale contacten heb ik vooral met teamgenoten, niet zo veel daarbuiten. Daarom vind ik het ook zo leuk om op de zaterdagen bij Odin Amersfoort te werken. Het is er supergezellig en ik verbreed er mijn sociale kring.”

## **Hoe kwam je bij Odin terecht?**

“Mijn ouders deden daar altijd al hun biologische boodschappen. Met mijn schema is het best lastig een baantje te vinden. Soms ben ik een paar weken aan het trainen of wedstrijden aan het doen in het buitenland. Marinda, de teamleidster bij Odin Amersfoort, zei ‘We regelen wel wat voor je’. En nu werk ik er zo’n 2,5 jaar.”

## **Je eet biologisch én vegetarisch.**

### **Waarom is dat?**

“Als sporter moet je enorm oppassen met dopingregels. In sommige snoepjes zitten stoffen waar je positief op kan testen. Dat wil ik niet. In biologische producten zitten geen dingen die niet nodig zijn, geen overbodige toevoegingen of gifstoffen. Hou eens een etiket van gewone ketchup en bio ketchup naast elkaar. Die van de bio ketchup is veel korter.”

“Dierenwelzijn is ook belangrijk voor mij. Ik ben niet helemaal tegen vlees eten, maar we zijn met ons allen teveel vlees gaan eten. Dus ik leef deels op deze manier om de aarde te beschermen, maar ook voor mijn eigen gezondheid.”



### *Over Pieter Bolsius*

Pieter Bolsius is geboren in 2002. Hij woont in Amersfoort en werkt daar op zaterdagen in de Odin winkel. Odin sponsort hem met biologische voeding. Zijn favoriete Odin product? “De bananen en de dadels. Die hebben veel voedingswaarde en je kan ze makkelijk tussendoor eten. Ook op wedstrijddagen waarop je normaal heel weinig trek hebt”



“Hij is voedzaam, lekker en je kan er alle kanten mee op in de keuken.”

# Comeback van de aardappel

*We zijn er allemaal mee opgegroeid: de aardappel. Maar wat ooit oer-Nederlands was, lijkt langzamerhand een vergeten groente te worden. En dat vind ik jammer. Want met een lokale Demeter-aardappel maak je een milieubewuste keuze. En hij is ook nog eens voedzaam, lekker en je kan er alle kanten mee op in de keuken. Daarom hou ik graag een pleidooi voor de comeback van de aardappel!*



door:  
Marina de Smit

## **Piepklein stukje geschiedenis**

Ruim 7000 jaar geleden ontdekten boeren in Peru een klein taai knolletje. De plant, die tot de nachtschadefamilie behoort, was giftig. Maar de indianen namen altijd een hap klei voordat ze de aardappels aten. De plaatselijke klei bevatte stoffen die het gif neutraliseerden. Wij Nederlanders durfden onze tanden lang niet in een aardappel te zetten, maar door oorlogen en hongersnood gingen we overstag. In de 19e eeuw was de aardappel een belangrijke voedingsbron voor ons. Via veredeling wist men het gif uit de aardappel te verwijderen.

In Peru wordt de 'Nationale Aardappeldag' (Día Nacional de la Papa) gevierd ter ere van de aardappel als belangrijke voedingsbron en zijn culinaire en economische betekenis voor het land. Deze dag is ingesteld door de overheid om mensen bewust te maken van het belang van duurzame landbouw en het verantwoord gebruik van natuurlijke hulpbronnen.

## **De aardappeleters**

Door de grote aandacht voor het eten van minder koolhydraten lijkt de pieper een beetje verbannen. Maar Odin knokt graag voor de comeback van de aardappel! De aardappel is volgens kenners het meest geschikte gewas om de groeiende bevolking te blijven voeden. Per hectare heeft de plant namelijk minder water nodig en levert meer voedingswaarde op dan bijvoorbeeld rijst of graan. Super duurzaam dus om aardappels op je menu te zetten!

Bovendien is de pieper rijk aan voedingsstoffen, bevat hij geen vetten en maar de helft aan calorieën in vergelijking met rijst en pasta. De knol bestaat voor 80% uit water.

De overige 20% is gereserveerd voor vezels, mineralen (kalium, magnesium, fosfor, ijzer en calcium) en vitamines (vitamine B en C). De aardappel is een bron van complexe koolhydraten. Hij past dus uitstekend in een gezonde leefstijl.

## **Onze eigen oer-Hollandse pieper.**

Door veredeling komen er steeds meer unieke rassen met bijzondere smaken. De moeite waard dus om deze haast vergeten groente weer eens op tafel te zetten. Nederland heeft door de tijd heen een grote rol gespeeld in de veredeling van aardappellrassen. Onlangs nog werd een covenant getekend door telers en retailers (waaronder Odin) om tot een duurzame oplossing te komen voor de verwoestende schimmelziekte phytophthora. Voorbeelden van biologische resistente aardappelen met een unieke smaak zijn Connect, Alouette, Niels Witte en Carolus (natuurlijk allemaal te koop bij jouw bio-speciaalzaak). Deze rassen zijn uitstekend biologisch te telen en daarom superbelangrijk. Minder ziektes betekent een hogere opbrengst en een hogere opbrengst geeft de biodynamische boeren weer meer perspectief voor de toekomst.

Hollandse Demeter-aardappelen zijn sowieso een goede keus als je mee wilt helpen om het stikstofprobleem te verminderen. Onze biodynamische boeren doen namelijk aan kringlooplandbouw. Een teeltwijze waarbij er een kringloop op het bedrijf wordt gecreëerd. Zo wordt de mest van de koeien gemengd met stro en op het land gebruikt.

Smaak, milieu, prijs, toekomst. Daarom dus. Onze eigen pieper.



“Een goede gezonde  
druif en wijngaard  
moet het uitgangspunt zijn.”

# De zeven dingen die je altijd al wilde weten over wijn



door:  
Krista  
van de Steeg

*Bij het kiezen van een wijn begint het je al snel te duizelen. Voorop staat dat je een wijn wil die lekker smaakt. Maar wat maakt een wijn vegan? Waarin is een biodynamische wijn anders dan een biologische wijn? Maakt het uit of er een schroefdop op je fles zit of een kurk? En hoe belangrijk is de druivensoort? Kortom, tijd om in de wonderre wereld van wijn te duiken.*

## 1. Schroefdop of kurk?

Het gebruik van schroefdoppen is enorm toegenomen. Dit komt vooral door de slechtere kwaliteit van kurk in de jaren tachtig. Wijnmakers willen graag een constante kwaliteit. Vaak liet kurk in die tijd een ongewenste geur en smaak achter in de wijnen. Veel bottelaars stapten over op een schroefdop. Een schroefdop wordt ten onrechte soms geassocieerd met goedkopere wijnen. Veel wijnproducenten, ook biologische en biodynamische, werken met een schroefdop. Een schroefdop sluit de wijn luchtdicht af. Natuurkurk laat nog een minimale hoeveelheid lucht toe. Oxidatie heet dat. Voor wijnen die gemaakt zijn om nog enkele jaren te rijpen is dat gunstig. Wijn is een natuurproduct en ontwikkelt zich ook in de fles verder. Kurk kan helaas nog wel eens besmet zijn. Zo ontstaat een wijn met "kurk", dit geeft de wijn een nare smaak en geur.



Biodynamische wijngaard Gustavshof werkt voor 90% met een schroefdop. Wijnmaker Andreas: "In 3% tot 10% van de flessen met kurk, wordt de wijn aangetast. Dat vind ik een te groot verlies. Kurk is overigens ook niet 100% natuurlijk, zoals veel mensen denken. Het meeste kurk wordt met een synthetische vloeistof gewassen."

## 2. Druivensoort

Elke druif heeft een typisch eigen karakter. Dat karakter is anders in een zonnig klimaat dan in een kouder klimaat. Ook verschil in bodem zorgt voor een andere smaak.

Bekende druiven zijn Merlot, Cabernet Sauvignon, Chardonnay en Sauvignon Blanc. Dit zijn mooie druiven die voor smaakvolle wijn kunnen zorgen. Bij Odin kiezen we grotendeels voor wijnen uit Europa. In diverse van onze wijnen worden lokale en inheemse druivensoorten gebruikt. Zoals de Graciano in de Dominio de Punctum Graciano/Cabernet Sauvignon. De Graciano-druif was vanwege de lage opbrengst bijna uitgestorven. De witte Civitas Pecorino is gemaakt van Pecorino-druiven. Dit is een wit druivenras, oorspronkelijk uit de Italiaanse regio Marche. Gustavshof maakt bijvoorbeeld wijn van de Johanitter. Een typische Duitse druif. Al drinkend hou je een rijkheid aan druivensoorten in stand.



## 3. Vegan wijn

Wijn is toch sowieso 100% vegan? Nee, dat is het niet. Wijn wordt namelijk vaak helder gemaakt met dierlijke eiwitten. Wanneer een wijn klaar is met gisten, is de wijn troebel. Je kunt hem op dat moment al drinken. Maar dit zijn we als consument niet gewend. Om de troebele wijn helder te maken wordt bijvoorbeeld vislijm, gelatine en caseïne-eiwit gebruikt. En juist dat is het probleem voor vegans. Op het moment dat je wijn drinkt zitten deze stoffen niet meer in de wijn, maar ze zijn wel onderdeel van het productieproces. Een vegan wijn wordt tijdens het productieproces helder gemaakt door het verlagen van de temperatuur van de wijn.

Een andere manier is het gebruik van bentoniet. Dit is een kleisoort die ervoor zorgt dat eiwitten neerslaan. Alleen wijnen die op ►

een van deze manieren helder zijn gemaakt, krijgen vegan op het etiket. Dat een wijn vegan is, staat niet altijd op het etiket. Dit is namelijk (nog) geen verplichting.

#### 4. Biologische wijn

Om het biologische logo te mogen voeren wordt de wijnboer/wijngaard biologisch gecertificeerd. Dit wordt ter plekke gecontroleerd, zodat je zeker weet dat een wijn ook echt biologisch is. Biologische wijn wordt gemaakt van biologische druiven. Ook gebruikt de wijnmaker geen chemische bestrijdingsmiddelen of kunstmest en mag in zeer beperkte mate sulfiet worden toegevoegd.



#### 5. Hoe zit het met sulfiet?

Sulfiet is een verzamelterm voor alle stoffen waar zwavel in zit. Sulfiet komt van nature voor in wijn, want deze komt bij de gisting vanzelf vrij. Vaak voegt een wijnmaker om twee redenen extra sulfiet toe. Allereerst beschermt sulfiet de wijn tegen oxidatie. Zo behoudt de wijn de gewenste smaak. Daarnaast houdt sulfiet ook de groei van ongewenste bacteriën en schimmels tegen. De wijn is zo langer houdbaar. Van sulfiet in wijn wordt wel eens gezegd dat het hoofdpijn veroorzaakt. Daar is echter geen wetenschappelijk bewijs voor. Vanuit de wet mag extra sulfiet worden toegevoegd. Daar zit voor biologische wijn wel een maximum aan dat veel lager ligt dan bij niet-biologische wijnen. Sommige biologische en biodynamische wijnmakers gebruiken helemaal geen extra sulfiet in hun wijnen.



#### 6. Biodynamische wijn

Biodynamische wijnboeren zijn biologisch én biologisch-dynamisch gecertificeerd. Bd-wijnboeren gaan dus nog een stapje verder dan biologische boeren. "Het grootste verschil

tussen biologisch en biodynamisch zit in de bodem", aldus wijnmaker Andreas van wijngaard Gustavshof. De biodynamische wijnbouw kijkt nog meer naar het ritme en de regels van de natuur. Er groeien kruiden en planten tussen de wijnstokken die een vitaal bodemleven stimuleren.

Verder werken wij en andere bd-wijnboeren met preparaten om de bodem gezond te houden. Maar zodra ik daarover begin, vinden mensen het al snel ingewikkeld worden. Om het



eenvoudiger te maken vergelijk ik het wel eens met homeopathie. Die vergelijking gaat niet helemaal op, maar dan snappen mensen het beter. Een preparaat is een soort voedingsstof voor de bodem en de plant die alleen door bd-boeren wordt gebruikt. Andreas: "Ik zie dat de wijngaard elk jaar gezonder is. Er is meer humus in de bodem en er zijn meer gewenste bacteriën. Ook zijn er meer wormen die zorgen voor lucht in de aarde. De wijnstokken hebben tijdens droogte meer weerstand. De steeds heviger regenbuien kunnen ze ook aan. Ik zie in andere wijngaarden dat wijnboeren sneller last van het weer hebben." Vergelijk het met je eigen gezondheid. Hoe gezonder je bent, hoe minder vatbaar je zelf bent voor ziektes.

Demeter controleert of bd-landbouwers zich aan de regels houden. Andreas: "Het gaat wat mij betreft niet om de regels. Het gaat erom dat je in het bd-systeem gelooft en dat je het snapt. Ik vraag mij elk jaar af of iets beter kan. Hoe kan ik meer energie besparen? Hoe kan de bodem gezonder? Hoe kan ik met minder hulpmiddelen betere kwaliteit wijn leveren? Ontwikkelingen staan nooit stil. Daar kun je altijd in meebewegen. Dat zou wat mij betreft de regel mogen zijn."



## Gustavshof - Vom Berg

*De Duitse wijngaard Gustavshof ligt in het hart van Rheinhessen, ongeveer 30 km ten zuiden van Mainz. De 4e generatie familie Roll staat aan het roer van dit familiebedrijf. We spraken met eigenaar en wijnmaker Andreas Roll.*

### Aanpassen aan klimaatverandering

“We maken vooral witte wijnen van Pinot Gris en Riesling. Deze druiven groeien op een wat hoger gelegen ‘berg’, vandaag ook dat we er de naam Vom Berg aan hebben gegeven. Ik zeg ‘berg’, maar het is misschien meer een heuvel. Maar met 300 meter is het wel de hoogste van de regio, vandaar.”



Andreas Roll

Doordat de druiven wat hogerop groeien profiteren ze van een wat koeler klimaat. “Dat hoogteverschil wordt met het veranderende klimaat steeds belangrijker”, zegt Andreas. “De druiven kunnen wel een wat koelere omgeving gebruiken. Ook is hierdoor het terroir, de bodem waar de druiven op groeien, anders dan de druiven van de grote wijnhuizen in de buurt. Dat levert een geheel eigen karakter op van de druiven en dat proef je terug in de wijn.”

### Beter bodemleven

Andreas besteedt zeer veel aandacht aan de bodem. Elk jaar wil hij dat het bodemleven beter is. Een wijnstok voedt zich met wat er in de bodem zit. Hoe rijker de bodem hoe gezonder en beter de wijnstok en de druiven. Andreas: “Elk jaar meet ik hoeveel insecten er in de bodem zitten en ook welke soorten. Hoe meer hoe beter.”

Gustavshof gebruikt plantaardige- en paardenmest voor een gezonde bodem. Vanuit het idee dat de wijnproductie steeds beter kan, laten ze bijvoorbeeld op hellingen met verschillende ondergronden Riesling-druiven groeien. Dit doen ze om te onderzoeken wat de bodem met de smaak van de druiven doet om zo de kwaliteit van hun wijnen, die al goed is, nog extra te verbeteren.

## 7. Natuurwijn

Er bestaat nog geen wetgeving rondom natuurwijn. Daardoor doen er over natuurwijn verschillende verhalen en zogenaamde ‘regels’ de ronde. Over het algemeen is wel het idee dat er nauwelijks wordt ingegrepen tijdens het proces van druif naar wijn. Wijnmaker Andreas van Gustavshof: “Bij natuurwijn laat je de natuur bij het maken van de wijn maximaal zijn werk doen. De wijnmaker laat wilde gisten, van nature



aanwezig op de druivenschil, het werk doen om de wijn spontaan te laten vergisten. Er worden dus geen gekweekte gistcellen gebruikt. Verder betekent natuurwijn dat de wijn ongefilterd is, zonder toegevoegd sulfiet en op houten vaten gerijpt. Er zijn wijnmakers die zeggen dat je de druiven met de hand moet plukken. Wat mij betreft gaat het daar niet om, maar dat je samen met de natuur werkt. Op een steile helling is het logisch dat je met de hand plukt. Op een vlakke helling is dat niet per se nodig. Het gaat niet om de regels. Een goede gezonde druif en wijngaard moet het uitgangspunt zijn.”

A large group of people, including men, women, and children, are gathered in a circle on a grassy field. In the background, there is a modern white building with blue accents and palm trees. The scene is outdoors and appears to be a community event or a school gathering. The text is overlaid on the image, centered in the middle.

“We vieren samen feesten en starten de dag in een cirkel”



## Economy of love: SEKEM

*“We kiezen voor een economy of love, een economie die dienstbaar is aan de ontwikkeling van mensen”, zegt Helmy Abouleish, CEO van SEKEM in Egypte. Sinds september verkoopt Odin twaalf soorten kruidenthee van dit bijzondere initiatief, waar productie en verwerking van biodynamische voeding zijn verweven met onderwijs, medische zorg en het tot ontwikkeling brengen van de hele regio. Hoe is het gelukt om dit project op te bouwen en ervoor te zorgen dat zoveel mensen - medewerkers, scholieren, omwonenden, Europeanen, etc - zich ermee verbonden voelen? Helmy Abouleish geeft antwoord via de telefoon, al valt de lijn af en toe weg.*



door:  
Ellen Winkel

### **Wat is het geheim van SEKEM?**

“Alles wat we doen is verbonden met de visie die mijn vader, Ibrahim Abouleish, 42 jaar geleden in Egypte wilde verwezenlijken. Het was zijn ambitie om in de woestijn een gemeenschap op te bouwen waar mensen samen werken en leven en hun individuele capaciteiten kunnen ontwikkelen. Een plek waar mensen samen voeding produceren op een manier die sociaal en ecologisch verantwoord is. We hebben nu scholen met 860 leerlingen en een universiteit met ruim 2.300 studenten. Onze 2.000 werknemers doen allemaal mee aan een programma met culturele activiteiten, denk aan schilderen, muziek en euritmie. Hier besteden ze 10 procent van hun werktijd aan. Ook voor de 30.000 tot 40.000 mensen in de dorpen in de omgeving bieden we culturele activiteiten aan, gericht op persoonlijke ontwikkeling.”

“Al onze activiteiten zijn erop gericht mensen in staat te stellen zich te ontwikkelen. We kiezen voor een ‘economy of love’, een economie die dienstbaar is aan de ontwikkeling van mensen op de lange termijn. Onze focus ligt dus niet bij het realiseren van een zo hoog mogelijke winst voor de aandeelhouders. We geloven dat er meer is in het leven dan werken alleen, we willen ook samen plezier hebben en het leven vieren. We vieren samen feesten en starten de dag met elkaar in een cirkel.”

“Als je naar het geheim van SEKEM vraagt,

dan is dat ook, naast onze focus op de ontwikkeling van mensen, dat we door onze manier van werken hebben geleerd erop te vertrouwen dat niets onmogelijk is, als je je samen met passie inzet. We bouwen voort op de visie van mijn vader, die in 2017 is overleden, en hebben met elkaar doelen gesteld voor de komende 40 jaar. In 2057 streven we onder meer naar duurzame landbouw, een circulaire economie en een holistische onderwijsvisie in heel Egypte. There is no mission impossible!”

### **Dat is een inspirerende manier van werken.**

“Ja, heel inspirerend en het geeft veel plezier om hieraan bij te dragen. Het is een voortdurende reis, het houdt nooit op. We lopen allemaal op een ontwikkelingsweg. Het maakt niet uit hoe ver we zijn op dit pad, als je maar stappen vooruit zet en in beweging blijft. SEKEM zet zich ervoor in dat iedereen zijn individuele potentieel kan ontplooiën. Voor ons is het ook inspirerend om samen te werken met partners zoals Odin, die er ook op gericht zijn een economy of love te realiseren.”

### **Als iemand een kop SEKEM-thee drinkt, wat wil je hem of haar dan graag vertellen over de producent van de kruiden?**

“De kruiden voor deze thee worden op een biodynamische manier geteeld door boeren in de woestijn die al vele jaren verbonden zijn met de SEKEM-community. Ze zijn zich ►



### *Over Helmy Abouleish*

Helmy Abouleish werd in 1961 in Oostenrijk geboren en was 16 toen zijn vader, Ibrahim Abouleish, naar zijn vaderland Egypte terugkeerde om in de woestijn een gemeenschap op te bouwen rond biodynamische landbouwproductie. Helmy heeft vanaf het begin enthousiast meegeholpen met de opbouw en is nu CEO van SEKEM.

## Sterke reputatie met thee

“SEKEM is een heel mooi project en heeft een sterke reputatie opgebouwd met haar theeën”, vertelt Sierd Hettema, category manager bij Odin.

“Daarom zijn we in de zomer van 2018 gesprekken gestart om deze biodynamische theeën te introduceren, als enige in Nederland. Eerst hebben we de verschillende soorten geproefd om te bepalen welke smaken wij interessant en onderscheidend vonden. We hebben 12 soorten uitgekozen. Ik heb erop aangedrongen om ook een assortiment-box te ontwikkelen met de verschillende smaken, zodat je de thee makkelijk kan uitproberen. Mijn persoonlijke favoriet? De hibiscus-thee. Heerlijk!”



Sierd Hettema

### Dromen laten uitkomen

“Voor het ontwerp van de verpakking hebben we bewust voor een klassieke uitstraling met Arabische letters gekozen, verwijzend naar de herkomst. Er staat ook een foto op van Ibrahim Abouleish, de oprichter van SEKEM. In het begin verklaarde iedereen hem voor gek, maar hij heeft het voor elkaar gekregen om de woestijn vruchtbaar te maken. Moet je kijken wat er nu allemaal is gerealiseerd, na 42 jaar! SEKEM is met zoveel passie opgebouwd, daar gaat veel inspiratie van uit. Je moet blijven dromen en je dromen werkelijkheid laten worden. Alles is mogelijk.”

### Kwalitatief mooi product

“SEKEM past goed bij Odin. Ook wij bouwen aan een community en proberen samen iets neer te zetten voor de toekomst, met aandacht voor de natuur en de sociale kant. Ook wij geven de voorkeur aan biodynamische producten. Maar het verhaal achter het product kan nog zo mooi zijn, uiteindelijk staat of valt het bij een goede smaak. Deze theeën zijn echt een smaakbom, zoveel geur en aroma! Kwalitatief is het een heel mooi product. De reacties die we van winkels en klanten hebben gekregen waren heel enthousiast. Genoeg reden om te onderzoeken of we nog meer SEKEM-producten kunnen introduceren, dus houd ons SEKEM-assortiment in de gaten!”

*Via [Sekemvrienden.nl](http://Sekemvrienden.nl) vind je meer informatie, bijvoorbeeld over de projecten van SEKEM die je kunt ondersteunen, het boek dat Ibrahim Abouleish schreef (SEKEM, Sociaal ondernemen brengt de woestijn tot bloei).*

bewust dat hun product naar klanten gaat zowel in Europa als in Egypte en zetten zich volop in voor goede kwaliteit. Zij produceren ongeveer driekwart van de kruiden, een kwart produceren we zelf. Waar we echt naar streven is om boeren uit afgelegen dorpen, van het noorden tot het zuiden in Egypte, te verbinden met de SEKEM-gemeenschap en ook met onze afnemers en partners in Europa.”

“De prijs die de boeren voor de kruiden ontvangen stelt hen in staat om in hun levensonderhoud te voorzien en om hun kinderen naar school te laten gaan. Sommigen gaan naar de SEKEM-scholen of de SEKEM- Universiteit. Misschien gaan ze zelfs een keer naar Nederland voor een stage of een uitwisselingsprogramma, zodat ze meer kunnen leren over de culturen van oost en west.”

“We lopen allemaal  
op een ontwikkelingsweg.”





## Koken met Janneke

*Winter: de tijd voor lekkere stoof- en stampotten en langer in de keuken staan. Heerlijk! Lekker bakken, stampen en stoven. Verder fotografeer ik graag. Ook de gerechten die ik zelf maak leg ik vast op de gevoelige plaat, zoals je hieronder kunt zien. Ik stap ook graag op de motor, soms met mijn basgitaar (als het niet te hard waait). En ik beantwoordt de telefoon op de service-afdeling van Odin. Dus wie weet spreken we elkaar nog eens.*

## Zuurkoolstampot met appel

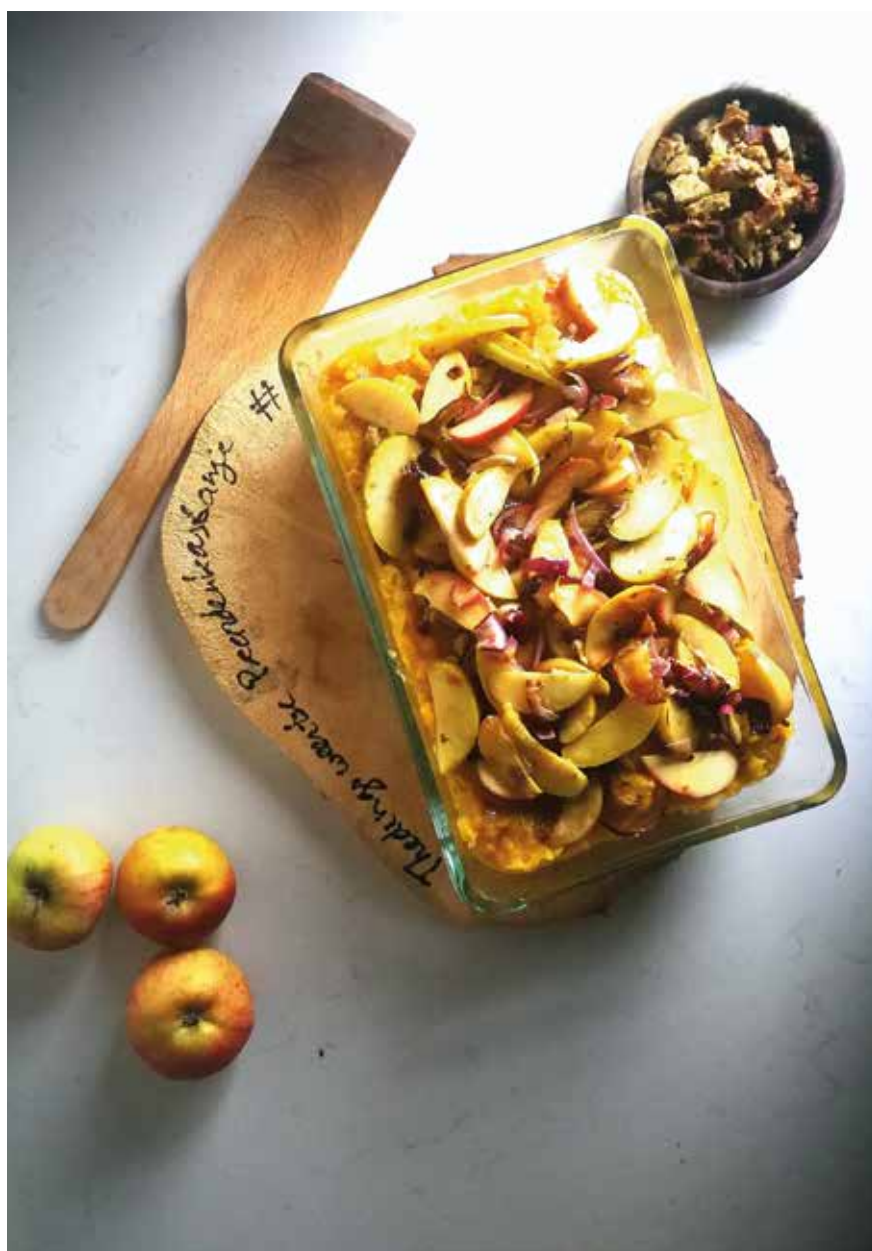
Porties: 4  
Vorbereiden: 30 min.  
Oventijd: 10 min.  
Totale tijd: 40 min.

### Ingrediënten

800 g pompoen  
500 g kruidenzuurkool  
2 uien  
2 appels  
1 blok Black Forest gerookte tofu

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Kook de zuurkool in 15 min. zacht. Giet af en laat uitdampen.
3. Maak de pompoen schoon en snijd hem in stukken. Kook ongeveer 20 min. tot hij gaar is. Giet af, laat goed uitdampen, schep er een lepel boter door of giet er een beetje (knoflook)olie over en stamp tot puree.
4. Roer en stamp de zuurkool erdoor. Voeg peper en zout toe naar smaak.
5. Vet een ovenschaal in en schep de stampot erin.
6. Snij de appel in dunne partjes en de ui in halve ringen. Bak beide licht aan.
7. Schep over de stampot en zet in de oven. Bak 10 min. tot de bovenkant goudbruin is.
8. Bak de tofu knapperig in olie en schep in een schaaltje om erover te strooien.



# Gnocchi met rode wijn- paddenstoelsous

Porties: 4  
Vorbereiden: 20 min.  
Bereiden: 20 min.  
Totale tijd: 40 min.

## Ingrediënten

Voor de gnocchi:

1 kg aardappels  
300 g bloem  
snufje zout  
1 el tijmblaadjes, vers of gedroogd

Voor de saus:

400 g gemengde paddenstoelen  
2 preien  
2 el boter of olie  
200 ml rode wijn  
1 tl paddenstoelen-bouillonpasta  
1 el salieblaadjes, vers of gedroogd  
wat peterselie en walnoten om te garneren  
evt. Parmezaanse kaas

## Bereiding

1. Kook de aardappels gaar en stamp tot puree.
2. Voeg beetje bij beetje de bloem toe (je hebt misschien niet alles nodig), tot je een samenhangend deegje hebt.
3. Strooi de tijm en het zout erover. Kneed alles nog eens goed door. Bestuif met wat bloem.
4. Maak worstjes van het deeg van 2 cm dik en snijd er blokjes van 3 cm van. Haal ze over de achterkant van een vork voor het karakteristieke ribbeltje.
5. Breng ruim water aan de kook en kook de gnocchi tot ze boven komen drijven ( $\pm 3$  min.).
6. Veeg de paddenstoelen schoon, snijd de prei in ringen. Snijd vers salieblad in reepjes.
7. Bak de paddo's, prei en salieblaadjes vlug goudbruin en blus af met de wijn.
8. Schep de paddenstoelen-bouillonpasta door de saus en laat wat inkoken.
9. Schep de gnocchi op warme borden en lepel er de saus op. Strooi er gehakte peterselie en walnoten over.

Voor niet-vegans: nog lekkerder met flinters Parmezaanse kaas.

Kijk voor meer mooie recepten op [Odin.nl](http://Odin.nl).



## Nieuwe ontwikkelingen

*Uit innerlijke kracht het goede doen. Voor sommige mensen een 2e natuur. Voor anderen is het eerder een uitdaging. Ik merk dat je als mens weleens in een situatie terecht komt waar 'het goede doen', zoals je dat gewend bent te doen, niet altijd goed voor een ander is. En dat dwingt jezelf om in de spiegel te kijken. En dat moeten we vooral blijven doen. Ook bij Odin. Als medewerker van het team marketing & communicatie krijg ik veel feedback van onze klanten onder ogen. En dat is leuk, soms confronterend en vooral leerzaam. Want zo blijven we in de spiegel kijken. Om te blijven doen wat we bij Odin al ruim 35 jaar doen. Het goede.*



door:  
Marina de Smit

### Zijdezachte tofu

Het Duitse bedrijf Taifun begon in de jaren '80 met een zak sojabonen en de passie voor tofu (zie p. 5). Inmiddels is Taifun uitgegroeid tot een specialist in heerlijke tofuproducten. Deze typisch Japanse zijdentofu is zacht en romig van smaak en heeft een fijne structuur. Zijdentofu is heerlijk in soepen, sauzen of in desserts als bijvoorbeeld tiramisu. Verwerk de tofu ook eens in een smoothie met bijvoorbeeld verse frambozen of aardbeien, wat verse munt en eventueel een beetje agavesiroop. Lekker!



### Robuust kaasje

Deze Allgauer bergkaas is bereid in kaasmakerij Leupolz, met de beste kwaliteit biodynamische weidemelk. Tijdens het rijpingsproces is de kaas twee keer per week met een lichte pekel ingesmeerd. Dit geeft deze robuuste kaas een fijn kruidige smaak, die smelt op de tong. Een heerlijke kaasje voor bij de borrel of op een kaasplankje met rozijnenbrood en druiven. Deze kaas is trouwens ook heel geschikt voor kaasfondue.



### Aardappel met weerstand

Het was rond 1570, de tijd van de grote ontdekkingsreizen, dat in Sevilla de eerste aardappel vanuit de 'nieuwe wereld' aan land kwam en een plek kreeg in een kloostertuin. Deze ontdekkingsgeschiedenis inspireerde Niek Vos tot de naam Sevilla voor zijn nieuwe phytophthora resistente aardappelras. Met name frietliefhebbers zijn dol op deze aardappel. Krispijn van de Dries van BioRomeo in Enst teelt de biodynamische Sevilla's met veel liefde voor Odin. Zeer geschikt dus om te bakken, maar ook een prima pieper voor de stampot.

### Slow carbs

Voor de liefhebbers: een zak van 4 kilo havermout. De langzame koolhydraten hebben als voordeel dat je minder snel last hebt van een dip na het eten en dat je je langer verzadigd voelt. Deze biodynamische havervlokken komen van de Duitse producent Bauckhof. Zij zijn al sinds 1969 specialist in biodynamische graanproducten. Ook werken ze nauw samen met een vaste groep van Demeter-boeren.



## Zuurkool 2.0

Speciaal voor Odin maakte zuurkoolspecialist Kramer & Zonen 3 soorten zuurkoolsalades. Te gebruiken als salade of als topping. Mijn favoriet is chili & onion. Lekker pittig! De paarse ginger & beetroot is voor de gingerlovers onder ons en garlic & basil is de mildste van de 3. Stuk voor stuk licht verteerbaar. De natuurlijke melkzuren zorgen voor een lekker buikgevoel.



## Communi-tea

Deze verwarmende kaneelthee met gember komt van een bijzonder bedrijf (zie p. 17). De oprichter van SEKEM, Ibrahim Abouleish, kocht in 1977 een stuk woestijn. Hij wilde aan mensen in de omgeving gezonde voeding, werk, medische zorg en onderwijs bieden. Op het terrein van SEKEM heeft hij een kleuter-, basis- en middelbare school en een beroepsopleiding gerealiseerd. Hier gaan 650 kinderen naar school. Ook is er een gehandicaptengroep en sinds kort een kinderdagverblijf. Het medisch centrum op SEKEM behandelt 40.000 patiënten per jaar.



## Winterse wijn

Deze zuivere vegan wijn wordt gemaakt door Cantina Orsogna. Dit is een coöperatie in de Abruzzes in Italië waar veel kleinschalige en lokale biodynamische boeren bij aangesloten zijn. Alle wijnen van Lunaria komen uit een gebied dat 15 km van de Adriatische kust ligt, vlak bij de op één na hoogste berg in de Apenijnen: de Majella. De wijngaarden liggen gemiddeld tussen de 300 en 450 meter hoogte. De Montepulciano heeft 4 maanden gerijpt op eiken en is intens van smaak. Echt winters met geuren van rood fruit en amandelen.



Kijk voor meer mooie producten op [Odin.nl](http://Odin.nl).

## Ode aan de robuuste aardappel

Bij Odin kiezen we voor 100% bio en liefst biodynamisch. En voor groenterassen die robuust zijn. Zoals de aardappelen van teler Krispijn van den Dries. Wat kan hij vertellen over 'zijn' Sevilla aardappel? En wat maakt deze pieper zo bijzonder?



*Krispijn van den Dries*

Ongeveer 3 jaar geleden kweekte Niek Vos, de buurman van Krispijn, het resistente aardappelras Sevilla. Resistent tegen de aardappelziekte phytophthora. Krispijn is één van de eerste boeren die er mee ging telen.

“In het begin vroeg dat natuurlijk extra aandacht. Het ras Sevilla geeft veel knollen. En als je grote aardappels wilt, betekent dat dat je de planten ruimer neer moet zetten. Door de resistentie en de vele knollen geeft de robuuste Sevilla een relatief hoge opbrengst. Doordat het een vrij nieuw ras is, blijft verdere ontwikkeling wel noodzakelijk.”

Sevilla is het perfecte ras voor friet. Het lage suikergehalte en het optimale aandeel zetmeel zorgt voor een zeer goede bakkwaliteit. Lang bewaren is geen probleem. Omdat Sevilla een kruimige pieper is moet je hem bij het koken goed in de gaten houden.

Krispijn: “Je moet ‘m kort koken en regelmatig prikken. Het vraagt even aandacht maar dan heb je ook wel de perfecte pieper. En goed van smaak ook nog! Extra leuk is dat deze pieper in Nederland gekweekt én geteeld is. Lokaler kan het niet.”

Meer info over het bedrijf van Krispijn vind je op [BioRomeo.nl](http://BioRomeo.nl).

# Crema Catalana Vegan

"Hier kunnen onze Spaanse vrienden jaloers op zijn! Echt een lekker wintertoetje, maar met een zonnig karakter. Het suikerlaagje wordt hard en er is (bijna) niets zo bevredigend als daar je lepeltje door steken."

Porties: 4  
Bereidingstijd: 25 min.  
Wachttijd: 60 min.  
Totale tijd: 85 min.

## Ingrediënten

400 g zijdentofu  
50 g suiker  
100 ml plantaardige melk  
1 kaneelstokje  
1 stukje kurkumawortel of 1/2 tl  
kurkumapoeder  
geraspte schil van 1 sinaasappel  
1 tl vanillepoeder of de zaadjes van 1  
vanillestokje  
1 anijsster  
2 el rietsuiker gemengd met kaneel  
2 el maïzena

## Bereiding

1. Laat het kaneelstokje, de kurkuma en steranijs met de sinaasappelschil en vanille 20 min. trekken in de melk op een warmhoudplaatje of een laag pitje.
2. Maak ondertussen een papje van maïzena met wat water.
3. Schep de zijdentofu in een kom en klop even los. Mix er suiker door.
4. Breng de melk aan de kook en bind het met de maïzena. Klop dit papje stevig door tot alle klontjes verdwenen zijn en je een mooie gele vla hebt. Proef eventueel of er wat suiker bij moet.
5. Schep in schaalpjes en zet in de koelkast voor tenminste 1 uur.
6. Strooi de kaneelsuiker over de vla in een gelijkmatig dun laagje en brand (met een crème brûlée brandertje) de suiker bruin of zet onder een hete grill.
7. Serveer met een klein lepeltje en eventueel met wat fruit.



Kijk voor meer inspirerende recepten op [Odin.nl](http://Odin.nl)

