

# Odin

Zomer

Boeren

met de natuur

Kruiden die  
het leven *verrijken*

Nieuwe Band: dichtbij en biodivers

biologische foodcoop

Odin

## Wij zijn natuur

Onlangs ontdekten biologen in een slecht bereikbaar natuurgebied in Angola nieuwe diersoorten: libelles, sprinkhanen en motjes, maar ook een blauw fluorescerende spin en een spin die zich vermomt als een lieveheersbeestje. De ontdekkingen zijn bijzonder, omdat we in een tijd leven waarin de biodiversiteit vooral achteruit kachelt. De inschatting is dat wereldwijd maar liefst een miljoen planten- en diersoorten op de rand van uitsterven verkeren. Zorgelijk!

Nu is het interessante aan de vondsten in Angola dat het gebied waar ze gedaan zijn afgelegen ligt. De route ernaartoe is gevaarlijk vanwege landmijnen; een overblijfsel van burgeroorlogen. De menselijke invloed is er dus nihil. Als wij ons er niet mee bemoeien, dan gaat de natuur zijn eigen gang en gebeurt er iets moois. Pijnlijk voor ons ego zou je zeggen, want denken we als mensheid niet dat we alles naar onze hand kunnen zetten?

In ons Zomermagazine draaien we het graag om. Want wat als we ons anders opstellen ten opzichte van de natuur? Onszelf weer onderdeel maken van het geheel? We gaan in dit magazine in gesprek met boeren die er voor kiezen om met de natuur samen te werken. Kijken wat de dieren en planten ons willen vertellen. Zoeken naar een win-win voor boer en natuur.

Het goede nieuws is dat deze benadering naast diversiteit ook plezier oplevert. Kippen die heerlijk in het bos scharrelen. Koeien die in natuurgebieden grazen. Zangvogels, bijen, muggen, wormen en weidevogels die zich thuis voelen op de boerderijen. Onze Odin-imker die meldt dat hij een zeldzame goudwesp heeft gespot. Dat neem je allemaal mee in je boodschappenmandje. De kwaliteit van ons eten begint op het land. De kwaliteit van ons leven zit in onze natuur. Zweverig? Nee hoor. Wij zijn natuur!

*Merle Koomans van den Dries*  
Voorzitter Coöperatie Odin



# “Echte kwaliteit begint op het land”

## 18



# zomer

## 2026



4 Nieuws

*“De natuur  
ondersteunt  
ons bedrijf”*

6 Boeren met  
de natuur

10 Koken met Odin

*“Ons medicijn  
groeit naast  
onze voeten”*

14 Het Blauwe Huis:  
kruiden die het  
leven verrijken

18 Ijs van Schrozberger,  
natuurlijk verantwoord!

20 Nieuwe Band:  
dichtbij, duurzaam  
en biodivers

22 De mooiste producten



## Podcast: Odin-imkerij brengt biodiversiteit op boerderijen

Moeten mensen wel bijen houden? Kun je nog wel honing eten wanneer er zoveel pesticiden zijn in het milieu? Waarom heeft Odin bijenvolken op tientallen boerderijen als we de honing niet gebruiken? Hoe versterkt Odin de biodiversiteit met hun imkerij? En wat kunnen wij als mensen van honingbijen leren? Mari den Hartog gaat in gesprek met Bas Strijker, de huidige Odin-imker, en Jos Willemse, de vorige imker, die de imkerij startte in 2010. Check de podcast op ons YouTube kanaal of luister hem op Spotify.



*"Er gaat voor boeren een wereld open  
wanneer er een bijenvolk op hun boerderij komt."*

– Jos Willemse



## 4 juli: Zaadvast Zomerdiner bij Odin-boerderij De Beersche Hoeve

De Beersche Hoeve is een unieke boerderij, waar zaadvaste gewassen worden gekweekt en veredeld. Meer weten over wat er zo bijzonder is aan zaadvaste gewassen? Kom ze proeven op de boerderij! Op zaterdag 4 juli ben je welkom voor een compleet programma. Boer Teun verzorgt een rondleiding, waarna je aanschuift voor een heerlijk zaadvast vegetarisch driegangendiner, bereid door topchef Marion Pluimes. Wil je erbij zijn? Meer info en tickets via de QR-code!

*Info &  
aanmelden  
Zaadvast  
Zomerdiner*

*Wil je nog meer weten over de boerderij, reserveer dan ook alvast 20 september voor de open dag. Meer info volgt!*

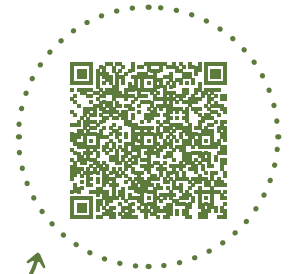
## Op vakantie in Nederland? Neem je Odin-pas mee!

Lekker op vakantie? Vergeet niet je Odin-pas mee te nemen als je in Nederland op stap gaat! Grote kans namelijk dat er een Odin-winkel bij je vakantieadres in de buurt zit. Of laat je boodschappen lekker makkelijk op de camping (of bij je vakantiehuisje) bezorgen. Zo geniet je ook tijdens je vakantie van heerlijk biologisch eten. Of je nu thuis blijft op of pad gaat: Odin wenst je een heel fijne vakantie toe!



## Festival Ruimzicht op de Melkweg (26-28 juni)

Biodynamische boerderij Ruimzicht houdt dit jaar de tweede editie van hun zomerfestival: Ruimzicht op de Melkweg. Meld je snel aan, want het is van 26-28 juni en deze sfeervolle dagen wil je niet missen! Verwacht livemuziek, een dansvloer, rondleidingen, lekker eten, een gezellige markt en volop ruimte om de biodynamische werkwijze van Ruimzicht te ontdekken.  
Meer informatie & tickets: scan de QR-code.



*Doneren  
doe je hier*

*Wil je de bijzondere, natuurvriendelijke manier waarop boerderij Ruimzicht te werk gaat ondersteunen? Via BD Grondbeheer wordt er middels donaties 4 hectare grond vrij gemaakt waarop Ruimzicht biodynamisch kan blijven boeren.*

---

## Zeldzame insecten op biodynamische boerderij De Vijfsprong

Op boerderij De Vijfsprong in Vorden heeft Odin-imker Bas Strijker tijdens Odins Meimaand Bijmaand de muurdeukwesp gespot. Naast deze zeldzame wesp werden ook de ranonkelbij, de rosse metselbij, de muurrouwzwever en de goudwesp gezien.

Bas: "De Vijfsprong heeft een goede biotoop en Vorden is een gevarieerde omgeving met kleinschalige landbouw en bossen. Hulde aan de boeren en vrijwilligers die dit met goed beheer mogelijk maken. Het leuke is dat je ziet dat er een keten van voorwaarden nodig is. Voorwaarden die bijvoorbeeld in een opgeruimde tuin niet te vinden zijn. Daarom de oproep: laat rommelhoekjes ontstaan, plaats een insectenhotel en plant inheemse biologische bloemen. Zo krijg je meer leven in je tuin."



# Boeren met de *natuur*



Onze leveranciers zijn stuk voor stuk boeren die de landbouw vormgeven op een manier waar wij graag achter staan. Het zorgdragen voor en werken met de natuur vormt hierin een belangrijk onderdeel. Of het nu gaat om vrije uitloopgebieden voor dieren, de aanleg van natuurlijke bufferstroken langs de akker of het zorgdragen voor de weidevogelpopulatie: de natuur draagt bij, ondersteunt en versterkt de dagelijkse gang van zaken op biologische en biodynamische boerderijen. En het maakt het werk ook leuker. Maar hoe doen boeren dat, de natuur inzetten in hun dagelijkse bedrijfsvoering? Ik ga in gesprek en ontdek hoe drie boeren werken met de natuur. Door Tamara Nelemans

### "De natuur ondersteunt ons bedrijf"

Sander Verbeek – Odin-eieren en Broederhanen

Zesduizend hennen en 120 hanen genieten bij Sander Verbeek in het Brabantse dorpje Zeeland van 2,5 hectare vrij uitloopgebied, in 2021 volledig aangeplant met autochtone en inheemse bomen en struiken. Voor Sander is deze werkwijze "zo logisch, voor ons de normale dagelijkse gang van zaken". Hij vertelt: "De kip is een bosdier, die zich dus thuis en veilig voelt in een bos, waar roofvogels zoals de buizerd moeilijk jacht kunnen maken." Hij noemt de gesloten kringloop het meest onderscheidende van zijn biodynamische bedrijf: de mest van eigen kippen weer terugbrengen op de akker waar de granen groeien die je weer aan dezelfde kippen voert. En natuurlijk het grootbrengen van broederhanen, die deels tussen de hennen lopen. De broederhanen worden biologisch grootgebracht, geslacht en door '1906 Makers van charcuterie' verwerkt tot ambachtelijke vleesproducten. De hanen worden dus niet als eendagskuikens gedood, maar krijgen een volwaardig leven en een volwaardige plek in de kringloop.

Terug naar het bos waar de kippen verpozen: 3500 bomen en struiken zorgen voor een veilige beschutting, zodat de hennen in alle rust en veiligheid kunnen rondscharrelen en uitwaaiëren over het hele bosperceel. De hanen schrikken roofvogels af, maar de bomen bieden de werkelijke veiligheid omdat de roofvogel de lange aanvlucht niet kan maken om zijn prooi te vangen. En een kip die zich veilig voelt en zelf kan kiezen of zij binnen in het hok of buiten is, hoeft zich niet te vervelen en daardoor andere kippen te pikken. "De natuur ondersteunt hierdoor ons bedrijf, door het vormen van een veilige habitat voor de kippen. Het is een prachtgezicht om de kippen in het bos te zien scharrelen." De deuren van het hok gaan om 11:00 uur open en sluiten bij schemering, wat betekent dat de kip veel langer dan de vereiste 8 uur uitloop per dag rond kan scharrelen. Het bos begint nu 5 jaar na de aanplant vorm te

krijgen en echt te groeien en te bloeien. En voor Sander klopt op deze manier het hele plaatje: "Door gewoon te blijven doen wat vroeger heel normaal was, doen we nu ineens iets heel bijzonders."

### "Door het kopen van groenten van een biodynamisch bedrijf, draag je bij aan natuurbehoud"

Klaas-Jan Stiksma – Biodynamische boerderij GAOS

Voor de akkerbouw en de groententeelt van GAOS in Swifterbant is natuur nodig en daarom is daar zo'n 15 jaar geleden een natuurlijke bufferstrook aangelegd. Inmiddels is het een natuurlijke habitat van een heleboel plaagdierbestrijders. Functionele natuur dus, maar ook niet-functioneel: "Het is ook mooi om naar vogels en dieren te kijken die je niet perse nodig hebt", meent Klaas-Jan Stiksma van GAOS, "en de bosjes en heggen die de wind tegenhouden zijn ook prettig". Maar het is een dure liefhebberij om van landbouwgrond natuur te maken, dus de natuur moet ook functioneel zijn voor het bedrijf. "Luwte, habitat, daar heb je als bedrijf ook iets aan. Het is fijn voor de mensen die hier werken, voor de dieren en de omgeving. Bij zaadvermeerdering hebben we natuur nodig, dat gaat niet in een steriele omgeving". De koeien van GAOS grazen van mei tot november op 25 hectare natuurgebied (zie foto links), waarvan 5 hectare bos van Natuurmonumenten. De koe is hiermee functioneel voor de natuur. Door de natuurstrook loopt een wandelpad waar iedereen kan genieten van de doorkijkjes en kunst in de strook. Schapen houden de onderkant van de bomen kort. Maar het aanleggen van een buffer is één ding, onderhoud komt daar nog bij. "We moeten nu investeren in snoeiapparatuur en met vrijwilligers onderhoud plegen, denk aan wilgen knotten. Mooi om te doen, maar je moet hier wel rekening mee houden bij de aanleg. De bufferstrook is gegroeid tot een combinatie van natuur en cultuur: er is veel ruimte voor zangvogels, de bijen van Odin-imker →

Bas hebben een vaste plek en een setje eenden zit te broeden in de natuurlijke vijver die is ontstaan." De zaadvaste ui, te koop bij Odin, is de kant die GAOS steeds meer op wil gaan. "Je kunt als consument doneren aan Natuurmonumenten, maar door groenten te kopen die op een BD-bedrijf zijn geteeld, draag je ook bij aan natuurbehoud- dat is een mooi besef."

*"Ik vind dat in het veehouderijsysteem meer balans moet komen"*

*Klaas de Lange – biologische zuivel van Weerribben*

De weidevogelpopulatie staat enorm onder druk. Door een combinatie van landbouw met een verminderde variatie in gewassen, minder veenweiden, korter en vaker gemaaid gras en daarbij meer natuurlijke vijanden zoals de steenmarter en de kiekendief, hebben de kuikens van weidevogels van ei tot vluchtstadium veel uitdagingen. De weidevogel houdt van variatie, verschillende stadia van begroeiing, insecten en biodiversiteit. Om die reden zet Klaas de Lange van Weerribben Zuivel zich al 40 jaar in voor de weidevogels door het aanleggen van plasdrassen in de weilanden. "Een enorme voedingsbron, door de natte grond en slikranden die om het water heen liggen, wat een aantrekkelijke voedingsbodem vormt voor wormen, muggen, vliegjes en andere insecten. Precies wat de kwetsbare jonge kuikens nodig hebben om sterk te worden en uit te vliegen", volgens Klaas.

Maar hoe gaat die bescherming voor weidevogels nu samen met zuivel, het product van Weerribben Zuivel? "Ik vind dat in het veehouderijsysteem meer balans moet komen tussen gezond voedsel produceren en de manier waarop je dat doet. De bodem is hierbij van onschatbare waarde. Jaren na de oorlog hebben we gedacht dat alles

**"Plasdrassen zijn een enorme voedingsbron voor wormen, muggen, vliegjes en andere insecten. Precies wat de kwetsbare jonge kuikens nodig hebben om sterk te worden en uit te vliegen"**

maakbaar is, maar we moeten terug naar het oude systeem waar de bodem en de natuur centraal staat", meent Klaas. Hij was de eerste boer die ging samenwerken met zowel Staatsbosbeheer als Natuurmonumenten, in die tijd nog water en vuur met boeren. "Ik woon en boer in de Weerribben, het laagveenmoeras van Nederland, dus ik moest gaan boeren op een manier die passend was voor deze plek. Met de natuurorganisaties heb ik afgesproken: 'jullie hebben verstand van ecologisch beheer, zeg maar hoe wij het moeten doen'. Vee weiden bij een natuurbeheerder, composteren, maaien, het is een wezenlijk onderdeel van goede samenwerking en heeft geleid tot succes in natuurbeheer". En dat wordt gezien: Klaas ontving in 2021 de Gouden Grutto van de Vogelbescherming, voor zijn niet aflatende inspanningen om de biodiversiteit op zijn bedrijf op de eerste plaats te zetten.

“Het is een prachtgezicht  
om de kippen in het  
bos te zien scharrelen”





Proef de smaak  
van de **ZON**

## Quinoa tuinboonburgers met rode biet-yoghurtdip

4-6 porties · Bereidingstijd 40 minuten

### Ingrediënten

180 ml water  
60 g quinoa  
200 g tuinbonen (vers gedopt, ontdooid uit de vriezer of uit een potje)  
1 (roze) uitje  
2 teentjes knoflook  
klein bosje peterselie en koriander  
1 el olijfolie  
100 g kikkererwten met vocht (aquafaba)  
80 g havermeel (maal evt. havermout tot meel)  
1 tl gerookt paprikapoeder  
1 tl komijnpoeder  
4 el olijfolie  
zout en peper naar smaak

### Voor het sausje

50 g gekookte rode bieten  
150 ml (soja)yoghurt  
1 teen knoflook  
1 tl mosterd  
kneepje citroen

### Bereiding

1. Zet een steelpan met water (180 ml) op het vuur en breng aan de kook. Doe de quinoa erbij en kook tot het water is opgenomen. Haal de pan daarna van het vuur en laat de quinoa afkoelen.
2. Kook de (verse) tuinbonen in 4 minuten gaar. Hak ondertussen de ui en de knoflook fijn. Hak ook de peterselie en de koriander fijn.
3. Verhit de olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui en knoflook 3-4 minuten. Meng er op het laatst de kruiden door.
4. Zet het vuur uit en doe het ui-knoflookmengsel in een mengbeker of in de kom van een keukenmachine.
5. Voeg ook de tuinbonen, kikkererwten met vocht (aquafaba) en het havermeel toe en maal het tot een deeg waar je burgers van kunt vormen. Als het mengsel te dun is, kun je nog wat havermeel toevoegen. Meng de specerijen erdoor en breng op smaak met peper en zout.
6. Vorm burgers van het mengsel en zet een kwartiertje in de koelkast.
7. Maak ondertussen het sausje: pureer met een staafmixer de ingrediënten tot een gladde saus.
8. Bak de burgers in wat olie in 10 minuten goudbruin. Keer ze halverwege voorzichtig om. Ook lekker op de barbecue!
9. Serveer de burgers op een schaal met de saus als dip of eet ze als vegaburger in een broodje of pitabroodje met sla en komkommer.

## Zonnige gazpacho met gele paprika, maïs en perzik

2-3 kommen · Bereidingstijd 15 minuten + tijd om koud te worden

### Ingrediënten

2 gele paprika's  
1 gele ui  
2 perziken  
1/2 komkommer  
100 g gekookte maïs

2 el witte wijnazijn  
1-2 tl jalapeñopeperstukjes (uit potje)  
50 ml olijfolie  
zout en peper naar smaak  
chili-olie



### Bereiding

1. Verwijder de pitjes uit de gele paprika's en snij de paprika in grove stukken. Snij ook de ui grof.
2. Schil de perziken en verwijder de pitten.
3. Schil de komkommer en snij deze eveneens in grove stukken.
4. Doe alle groenten en het fruit samen met de maïs, wijnazijn, jalapeño en olijfolie in een blender. Mix tot een mooie, gladde soep. Verdun eventueel met wat water.
5. Proef en breng op smaak tot de balans tussen zoet, zuur en zout precies goed is. Het moet echt een fris geheel zijn en met een lekkere pikante nasmaak, geen flauwe smoothie. Voeg eventueel extra azijn, zout of jalapeño toe.
6. Zet de soep in de koelkast zodat hij goed koud kan worden.
7. Druppel vlak voor het serveren wat chili-olie over de soep, maal er wat peper over en garneer met eetbare bloemen en verse kruiden. Ook lekker met wat verkruimelde feta en heel fijn gesneden blokjes paprika of komkommer.

## In thee gekookte bulgur met peultjes, courgette en feta

3-4 porties · Bereidingstijd 45 minuten

### Ingrediënten

20 g citroen verkwikkend thee (Nieuwe Band)  
200 g bulgur  
1 courgette  
150 g peultjes of sugar snaps  
Een handje verse dille, munt en peterselie  
50 g pompoenpitten (Nieuwe Band)  
1 el tamari  
150 g feta  
Munt ter garnering

### Voor de dressing

3 el olijfolie  
1 el citroensap  
1 teentje knoflook, fijngehakt  
1 el rasp van een citroen of limoen  
Peper en zout naar smaak



### Bereiding

1. Zet 500 ml thee met 20 g thee. Laat 5 minuten trekken.
2. Zeef de blaadjes eruit en kook de bulgur in 400 ml van de thee gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat afkoelen.
3. Snij de courgette in lange plakken, bestrijk ze met olijfolie en grill ze gaar. Kook de peultjes kort in kokend water (4 à 5 minuten) en spoel koud af.
4. Hak de kruiden fijn en meng ze door de bulgur. Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan en blus af met de tamari.
5. Klop een dressing van de ingrediënten samen met de overgebleven thee (bijvoorbeeld in een leeg jamptje: deksel erop en schudden!).
6. Schep de groenten en de verkrumelde feta door de salade (bewaar een beetje voor er bovenop). Schenk straaltjes dressing over het geheel. Strooi op het laatst de pompoenpitten erover.
7. Haal blaadjes van de takjes munt en verdeel ze over de salade, vul eventueel nog aan met andere verse kruiden en bloemen.

## Snelle bladerdeegtaartjes met rood fruit

8 stuks · Bereidingstijd 30 minuten

### Ingrediënten

1 rol vers bladerdeeg  
2 el aardbeienfruitbeleg  
1 bakje cottage cheese of ricotta  
150 gram aardbeien  
8 takjes verse tijm  
1 ei  
75 g rode bessen  
50 g blauwe bessen  
evt. nog wat rietsuiker

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Rol het deeg (met bakpapier) uit op een bakblik. Snij er 8 rechthoeken van en leg ze een stukje van elkaar. Snij in elke rechthoek een kleinere rechthoek met de punt van je mes, zodat je een randje rondom van ongeveer 1 cm overhoud. Let op: niet helemaal doorsnijden, maar lichte streepjes zetten.
3. Roer een beetje aardbeienfruitbeleg door de cottage cheese of ricotta. Schep hiervan wat in het midden van elke rechthoek, binnen het ingekerfde randje. Verdeel er een paar gehalveerde aardbeien over en strooi de tijm eroverheen.
4. Klop het ei los in een kommetje en bestrijk er de deegrandjes mee. Je kunt er nog wat grove rietsuiker over strooien, als je van lekker zoet houdt.
5. Zet 15 minuten in de voorverwarmde oven.
6. Leg het overige fruit er op nadat je de taartjes uit de oven hebt gehaald.
7. Eet ze zo snel mogelijk op, dat is het lekkerst! Extra feestelijk wordt het met een toef slagroom of een bolletje ijs.

Kijk hier voor meer inspirerende recepten



[Odin.nl/recepten](https://odin.nl/recepten)



Het Blauwe Huis:  
*Kruiden die het  
leven verrijken*



Het Blauwe Huis bestaat dit jaar vijftig jaar: reden genoeg om dit bijzondere bedrijf in het zonnetje te zetten! Op hun land in Ruinerwold (Drenthe) zie je rijen en rijen aan planten en bloemen, een ware kleurenze. Dit zijn de planten waar Het Blauwe Huis hun keuken- en thee kruiden van oogsten, en waar ze sauzen en verzorgende oliën van maken. Veel van hun producten zijn al heel lang niet meer weg te denken uit onze schappen. Madeleen Bloemendaal vertelt over de biodynamische werkwijze van Het Blauwe Huis, over de werking van (thee)kruiden en over het Odin-bijenvolk dat dit voorjaar bij Het Blauwe Huis is geplaatst. Door Eva Brave

### **Waarom heten jullie 'Het Blauwe Huis'?**

"Trees Boeke is de oprichtster van Het Blauwe Huis. Zij woonde in de tijd van de oprichting, nu 50 jaar geleden, in Koekange. Een klein dorpje bij ons in de buurt, in Drenthe. Haar huis was blauw! Ze had een achtergrond in kruiden en antroposofische artsen hadden behoefte aan kruiden, maar die waren er eigenlijk niet. Dus die artsen zochten haar op en vanuit die vraag is zij bij haar thuis kruiden gaan verbouwen. De vraag werd al snel zo groot, dat ze is gaan zoeken naar een ander stuk land. En dat werd een land van 10 hectare in Ruinerwold, een stukje verder. Daar zitten we nu nog steeds. Het blauw van Trees' huis is meeverhuisd: de boerderij bij Ruinerwold heeft ook blauwe kozijnen, deurposten en daklijsten. Vandaar de naam!"

### **Jullie hebben het over 'kruiden die het leven verrijken', wat bedoelen jullie daar precies mee?**

"Die zin ligt echt in onze biodynamische wortels. Het gaat er voor ons om dat we niet alleen maar nemen of consumeren. We willen juist dat de manier waarop we de kruiden telen en verwerken zowel de vitaliteit van ons als mens verrijkt, als van de rest van de natuur. En dat we ook iets teruggeven. Die wederkerigheid is voor ons heel belangrijk. Uiteindelijk is het natuurlijk één ding: als wij goed zorgen voor de natuur, voor onze bodem, dan verrijkt dit de kruiden. Het maakt ze vitaler. En dat draagt dan weer bij aan de vitaliteit van de mens, wanneer die de kruiden tot zich neemt. Het hangt allemaal samen, we zijn onderling afhankelijk. Wij ademen de zuurstof van de planten in, het is geen groen decor waar we doorheen lopen. Maar dat zijn we als mens in de loop der tijd een beetje vergeten. We proberen dat terug te brengen in alles wat we doen, bij elke beslissing die we maken. We vragen ons dan af: 'hoe dient het ons? En hoe dient het de rest van de natuur en het leven?' Zodat het altijd twee kanten op gaat. We willen het respect dat we voor de natuur hebben graag belichamen in alle aspecten van ons bedrijf."

### **Kun je een paar concrete manieren noemen waarop jullie die wederkerigheid benaderen?**

"Ik denk dat het beste voorbeeld de zorg voor de bodem is, hoe we die voeden. Omdat dat eigenlijk aan het fundament van de hele cyclus in de natuur ligt. We voeden de bodem met compost en met groenbemesters, we zorgen dat er wisselteelt is en dat het nooit braak ligt. Stel bijvoorbeeld dat we klaar zijn met de oogst, maar de plant groeit nog, bijvoorbeeld bij venkel, dan laten we dat staan. Zodat de plant nog van nut is voor alle insecten die daar vliegen. En wanneer de plant klaar is dan komt de groenbemester in de bodem, wat ook weer als voedsel of schuilplaats voor insecten kan dienen en wat er ook voor zorgt dat de regen niet alle voedingsstoffen uit de grond wegspoelt. Klaver, winterrogge of haver met phacelia zijn bijvoorbeeld vaak gebruikte groenbemesters. Voor ons is de bodem de basis van alles. En vanuit onze biodynamische achtergrond werken we natuurlijk ook met preparaten. We noemen dat wel eens een soort homeopathie voor het land. Een ander soort voeding dus, die we aan het hele land geven en ook aan onze compost en gewassen."

### **Wat doen jullie nog meer vanuit de biodynamische werkwijze?**

Voor het Demeter-keurmerk moet je je aan bepaalde dingen houden. Eén daarvan is dat er natuurelementen op het land moeten zijn, plekken die alleen voor de natuur zijn en niet voor productie. Daar hebben we er heel veel van, meer dan voor het keurmerk vereist is. We hebben verschillende soorten biotopen: een stukje bos, een waterplas, een wilde kruidenweide die maar één keer per jaar gemaaid wordt. Overal zijn randen met bloemen en meidoorn en we hebben veel verschillende soorten bomen. En natuurlijk de bijen die sinds kort door Odin-imker Bas hier geplaatst zijn. Daar zijn we heel blij mee, ook voor het biodiversiteitsonderzoek dat verzorgd wordt door de Odin-imkerij. We zijn benieuwd wat er uit het onderzoek komt en wat voor dingen we kunnen doen om ons land nog beter te maken voor de natuur en biodiversiteit. →

### **Komt alles wat jullie in de producten verwerken van jullie eigen land?**

Niet alles groeit bij ons goed, dus daar maken we keuzes in. Lavendel bijvoorbeeld, dat gedijt veel beter in zonnige gebieden en heeft dan ook meer werkingskracht. Of kaneel, dat groeit hier natuurlijk überhaupt niet. Dat zoeken we bij gelijkgestemde boeren in het buitenland. En dat is denk ik ook goed, want met al die samenwerkingen vergroot je het immuunsysteem van je bedrijf. Want een oogst kan wel eens mislukken of soms hebben we juist een overschot en iemand anders een tekort. Samen sta je sterk. Ik denk dat dat in de toekomst alleen nog maar belangrijker gaat worden, met het klimaat wat zo aan het veranderen is.

### **Wat is bij jullie precies het hele proces van een zaadje naar thee of zo'n zakje keukenkruiden wat dan in de winkel komt te hangen?**

"Wat ons kenmerkt is dat het hele proces bij ons plaatsvindt. We telen de kruiden of krijgen kruiden binnen. Dan malen we ze zelf, zoals bijvoorbeeld peper of kardemom. Of voor de kruiden die gedroogd moeten worden, gebruiken we een condensdroger. Die werkt op basis van het actief verwijderen van vocht, in plaats van het drogen met hoge temperaturen. Doordat we de temperatuur met die condensdroger laag kunnen houden, blijft de werking van de kruiden beter behouden. Het verpakken, sealen en klaarmaken van de eindproducten voor de winkels en onze webshop doen we ook hier. Doordat we het hele proces zelf in de hand hebben kunnen we bij elke stap onszelf die vraag stellen: 'verrijkt dit of niet?' We snijden theekruiden bijvoorbeeld het liefst grof, omdat de werking, geur en smaak beter behouden blijven als je het niet helemaal klein snijdt of verpulvert."

### **Zijn er bepaalde dingen waar jullie op letten bij het samenstellen van melanges, bijvoorbeeld bij jullie theeën?**

"We proberen nog steeds de filosofie van Trees terug te brengen. Zij wilde vanuit haar holistische, biodynamische perspectief dat elk deel van de plant in een theemengsel zit. Dus zowel een beetje van de wortel, als zaad, als blad, als bloem. Op die manier ontstaat er een mooi geheel.

### **En die werking van kruiden in thee, werkt dat nou echt?**

"Kruiden liggen aan de basis van onze geneeskunde. Voordat we onze moderne medicijnen hadden, gebruikten we geneeskrachtige planten. Vaak vind je nu de synthetische versie van die plantstoffen in onze hedendaagse medicijnen. De kruiden zijn het fundament, of de oorsprong, en de wetenschap kan nu ook zien dat er bijvoorbeeld in kamille stoffen zitten die je zenuwstelsel tot rust brengen. Maar tegenwoordig leggen we die relatie vaak niet meer en dat is precies wat wij wel weer willen vertellen. Ons medicijn groeit naast onze voeten. De krachtbronnen die we nodig hebben zijn er gewoon."

.....



#### **Over Madeleen Bloemendaal**

Madeleen Bloemendaal is herborist bij Het Blauwe Huis, waar ze ook de marketing verzorgt. Het is haar passie om uit te dragen hoe kruiden kunnen bijdragen aan onze vitaliteit. "Ik ben me gaan verdiepen in kruidenkunde omdat ik het onnatuurlijk vond dat ik van zoveel essentiële relaties in mijn leven niets wist. Niets van de planten onder m'n voeten, niets van wat mijn organen dag in dag uit voor me doen. De relatie tussen de plantenwereld en de mens blijft mijn ogen openen voor hoe mooi ons ecosysteem in elkaar zit."



“Het hangt allemaal samen,  
we zijn onderling afhankelijk”

Zuivel & ijs van  
*Schrozberger*,  
natuurlijk verantwoord!



De zomer is het seizoen van genieten: lange avonden en pure smaken. Bij Odin horen daar desserts bij die niet alleen heerlijk smaken, maar ook een goed verhaal vertellen. Daarom vind je bij ons ijs en allerlei soorten yoghurt van Schrozberger, gemaakt van biodynamische melk van boeren die al generaties lang werken met respect voor koe, bodem en natuur. Deze Duitse coöperatie laat zien dat echte kwaliteit begint op het land. **Door Stefan Vink**

Bij Odin vind je al een tijdje iets heel bijzonders: heerlijk ijs en yoghurt van Schrozberger. Romig, vol van smaak en gemaakt met aandacht voor mens, dier en aarde. Producten om echt van te genieten, juist omdat je weet dat je daarmee een steentje bijdraagt aan een betere wereld. Schrozberger bewijst dat topkwaliteit en zorg voor de natuur perfect samengaan.

### **Al heel lang biodynamisch**

Schrozberger is een biologisch-dynamische zuivelcoöperatie uit Duitsland, met meer dan honderd aangesloten melkveehouders. De coöperatie is volledig in handen van de boeren zelf. Daardoor bepalen zij samen wat een eerlijke melkprijs is en waarin ze investeren.

“Schrozberger  
bewijst dat top-  
kwaliteit en zorg  
voor de natuur  
perfect samengaan”

Al tientallen jaren werken de boeren volgens de strenge Demeter-richtlijnen. Biodynamisch boeren betekent verder kijken dan alleen biologisch produceren. Alles draait om samenhang: gezonde bodems, sterke dieren, gesloten kringlopen en werken met het ritme van de seizoenen. De koeien krijgen rust, ruimte en aandacht. Dat proef je

uiteindelijk terug in de melk en dus ook in het ijs. Ook in de zuivelbereiding kiest Schrozberger voor een natuurlijke aanpak. De melk wordt traditioneel gepasteuriseerd, zonder ultrahoge verhitting of andere technieken die vooral bedoeld zijn om de houdbaarheid te verlengen. Bovendien wordt de melk niet gehomogeniseerd. Zo blijven smaak en natuurlijke eigenschappen zoveel mogelijk behouden.

### **Wat Schrozberger doet voor de natuur**

Bij Schrozberger staat ook de natuur centraal. De koeien lopen van half april tot half oktober buiten in de wei, waar ze grazen op gevarieerde velden met gewassen als rogge, haver en grasklaver. Ook in de winter kunnen ze naar buiten wanneer ze dat willen. Dat bevordert natuurlijk gedrag en dierenwelzijn.

Bijzonder is ook dat bij de koeien hun hoorns niet worden weggehaald. In de biodynamische landbouw is dierwaardigheid belangrijk en horen hoorns bij de koe. Daarom zijn stallen zo ingericht dat de dieren voldoende ruimte hebben om veilig samen te leven zonder elkaar met hun hoorns te verwonden. Daarnaast werkt Schrozberger zoveel mogelijk regionaal. Voor hun fruityoghurt en -ijs wordt fruit gebruikt van Demeter-boerderijen uit de omgeving. Daardoor blijven transportafstanden kort en kan fruit rijp worden geoogst. Dat is beter voor smaak én milieu.

Door zonder kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen te werken, blijft ook de bodem gezond en levend. Een rijke bodem vormt de basis voor biodiversiteit en een toekomstbestendige landbouw.

### **Een zomerse keuze met smaak**

Met het ijs en de yoghurt van Schrozberger kies je deze zomer voor meer dan alleen een lekker dessert. Je kiest voor boeren die zorgvuldig omgaan met dieren, bodem en biodiversiteit. En dat proef je. Dus verwen jezelf en geniet van deze puur biodynamische producten.

*Nieuwe Band: sterk merk  
voor dichtbij, duurzaam  
en biodivers*



Nieuwe Band is een merk van Odin dat al sinds 1983 staat voor topkwaliteit biologische en biodynamische levensmiddelen, voor een eerlijke prijs. Voor Nieuwe Band werken we met leveranciers en boeren die écht een verschil maken. Met producten die waar mogelijk uit Nederland komen en die bijdragen aan een gezonde bodem en een rijke biodiversiteit. Laten we een paar producten onder de loep nemen. Door Mari den Hartog

### Boekweit van eigen bodem

Boekweit komt tegenwoordig vooral uit China. Nieuwe Band-boekweit komt van Nederlandse telers die samenwerken in de Boekweitcoöperatie, dat scheelt toch zo'n 24.000 transportkilometers. Initiatiefnemer Peter Brul: "Boekweit heeft weinig bemesting nodig, is niet gevoelig voor ziekten en plagen en is een makkelijke teelt. Het gewas verrijkt het landschap, is heel goed voor de bodem en is de bijenplant bij uitstek door haar uitbundige bloei in juli en augustus. Boekweit levert daarmee een grote bijdrage aan biodiversiteit. Het is glutenvrij en rijk aan antioxidanten en vezels."

*Gebruik boekweit als rijstvervanger. Boekweit heeft een wat nootachtige smaak, die nog meer naar voren komt wanneer je het voor het koken kort roostert. Ook heerlijk in een salade. Voeg boekweitmeel toe om je pannenkoekenbeslag wat luchtiger te maken!*

### Quinoa: superfood uit de Andes nu in Nederland geteeld

Quinoa wordt al duizenden jaren geteeld in de Andes. Ondertussen wordt het geprezen om zijn hoge voedingswaarde, eiwit- en vezelgehalte en veelzijdigheid. Vanwege die eigenschappen wordt het zelfs gebruikt door Olympische sporters. In 2014 heeft het Wageningse bedrijf GreenFood50 de teelt in Nederland geïntroduceerd, waardoor hun volkoren quinoa nu door ruim 20 boeren verbouwd wordt. Nieuwe Band biedt nu Nederlandse quinoa aan. Scheelt ook weer veel transportkilometers! De teelt van quinoa heeft grote milieuvordelen: het kan goed tegen droogte, waardoor het weinig irrigatie nodig heeft. Het kan goed tegen verzilte grond, waardoor het geteeld kan worden langs de kust. De bladeren en het stengelmateriaal van de quinoaplanten blijven na de oogst op het land achter. Hierdoor neemt het organische stofgehalte van de bodem toe, wat de bodemvruchtbaarheid verbetert en het diepe en uitgebreide wortelstelsel van de plant verbetert de bodemstructuur.

*Quinoa heeft een licht nootachtige smaak en behoudt na het koken een knapperige bite. Witte*

*quinoa is het meest mild en zacht. Rode quinoa heeft een rijkere, vollere smaak. Zwarte quinoa is het meest aards en zoet, met de stevigste bite. Gebruik quinoa in saladebowls, als vulling voor groenten of als rijstalternatief.*

### Pittige pompoen

De biologische pompoenpitten van Nieuwe Band komen niet van de bekende oranje of groene pompoenen, maar van de Oliepompoen. En die komt niet uit China, waar de meeste pompoenpitten vandaan komen, maar gewoon uit Nederland. Deze Oliepompoenen worden geteeld door Groentekwekerij Smits in de Achterhoek. Zoon Edwin van dit familiebedrijf (foto links): "De pitten van de Oliepompoen zijn veel lekkerder dan die van andere pompoenen. Er zit ook niet dat witte schilletje omheen dat gepeld moet worden, dat maakt de verwerking makkelijker. En ze zijn mooi donker en groot." "We houden bij onze teelt veel rekening met de natuur. We zaaien bloemenmengsels naast fietspaden en hangen veel vogelkastjes op. De bestuiving van de pompoenen gebeurt door honingbijen die hun eigen honing mogen houden. We pachten ook akkers op terreinen van Natuurmonumenten. Daar vindt de bestuiving plaats door wilde bijen."

*Rooster pompoenpitten voor een heerlijke smaak en doe ze over je salade. Of voeg ze als strooisel toe aan warme groenten, pastagerechten of soep. En natuurlijk heel fijn als losse knabbelsnack. Eet smakelijk!*



# De lekkerste producten voor de zomer



1



2



3

## 1 IJswafel van Schrozberger

Dit biodynamische roomijs bestaat uit klassiek Bourbon vanilleroomijs, ingeklemd tussen twee knapperige wafelbladeren, deels overgoten met chocolade. Een heerlijke traktatie als afkoeling in de zomer (zie p 19).

## 2 Eetbare bloemenmix

De eetbare Demeter-bloemen van Biolatina vrolijken je salade op. Ook leuk om te gebruiken als decoratie op taart/cakejes. In de mix zitten komkommerkruid, oostindische kers, goudsbloem en viooltjes.

## 3 Thee van Nieuwe Band

Een selectie theemelanges van Nieuwe Band, vol bloemige, frisse en kruidige smaken. Heerlijk als warme thee voor een ontspannen moment of als verfrissende ice tea op een zonnige dag. Ontwikkeld in samenwerking met Het Blauwe Huis (zie p 14).

## 4 Rode Bessen

Geleverd door Fruitweelde (Gelderland) en De Ring (Zeeland), beide van Demeter-kwaliteit. Dit heerlijke zomerfruit is fris, sappig en vol smaak. Perfect om zo te eten, in een fruitsalade of als toevoeging aan ontbijt, dessert of een zomerse picknick.

# Met plezier gemaakt door



Eva



Janneke



Mari



Mira



Stefan



Tamara



Yvet

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. Onze producten worden door winkels en horeca in Nederland en België verkocht. Ook hebben we eigen winkels, een imkerij en een boerderij voor zaadteelt & plantenveredeling. Alles 100% biologisch en het liefst biodynamisch.

## Redactie

Eva Brave, Janneke Meijer, Mari den Hartog (eindredactie), Mira Pasveer (hoofdreductie), Stefan Vink, Tamara Nelemans en Yvet Dikken.

## Vormgeving

Eva Brave (Odin), Yildau ter Beek (in opdracht van Dens Grafische Producties).

## Met medewerking van

Merle Koomans van den Dries.

## Foto's & illustraties

Het Blauwe Huis: cover, p 14, 17.  
Bunzlau Castle: p 16. Schrozberger: p 2, 18. GAOS: p 3, 6. Sander Verbeek: p 9. Yvet Dikken: p 3, 10, 11, 12, 13. Groentekwekerij Smits: p20.

## Uitgever

Odin. Oplage: 20.000.

## Voor meer info

[www.odin.nl](http://www.odin.nl)  
0345-575154  
[info@odin.nl](mailto:info@odin.nl)

Dit magazine is tot stand gekomen zonder advertentiegelden. Het productieproces van het magazine is gericht op minimale papier-verspilling. Ons papier is altijd FSC-gecertificeerd en we vermijden het gebruik van plastics en inpakmateriaal bij het inpakken en verzenden zo veel mogelijk. Het magazine is ook te lezen op [Odin.nl](http://Odin.nl).

## 5 Nederlandse quinoa van Nieuwe Band

Quinoa groeit in prachtige, kleurrijke pluimen vol voedzame zaaadjes. Oorspronkelijk uit Zuid-Amerika, maar deze variant komt uit Nederland (zie p 21). De zachte, nootachtige smaak maakt quinoa heerlijk als vervanger van rijst of pasta, maar ook perfect in frisse salades en zomerse gerechten.

## 6 Chipolataworst van Broederhaan

Deze chipolata van hanenvlees ('broederhaan') is een smaakvol braadworstje van het gehaktvlees van hanen. Door dit vlees te gebruiken krijgen ook haantjes die anders op hun eerste dag gedood zouden worden, een waardevolle bestemming en zijn er minder vleeskippen nodig (zie p 7).

# Luister naar de Odin Podcasts!

## Odin Podcasts

Wat zijn de feiten en fabels over biologisch? Wat is biodynamisch eigenlijk?  
Wat is het probleem met genetische manipulatie? Wat deed de Odin-imker  
toen hij 28 bestrijdingsmiddelen in een dood bijenvolk vond? Waarom heeft  
Odin eigenlijk een imkerij, als ze de honing niet gebruiken?



Spotify



YouTube

*Luister naar de podcasts van Odin  
Foodcoop op YouTube of Spotify*



8 718182 795462 >