

Odin

lentemagazine 2022



Power of plants

Lieven David: gebruik zadvaste groenten in je moestuin

Polderkol tovert met kruiden

Bio-boekweit terug in Nederland

biologische foodcoop

Odin



Colofon

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 zaadvermeerdering & plantenveredeling. Alles 100% biologisch en het liefst biodynamisch.

Redactie: Claartje Salzmans, Marina de Smit en Merle Koomans van den Dries (hoofredactie), Mari den Hartog (eindredactie).

Vormgeving: Oscar van den Boezem, Yildau ter Beek en Claartje Salzmans.

Foto's & illustraties: Lotte Stekelenburg: cover. Getty Images: p. 2 en 4. Odin: p. 4. Ekodis: p. 5. Sekem: p. 5. François de Heel: p. 6. Marie van der Heijden: p. 9. Beersche Hoeve: p. 10 en 11. Janneke Meijer: p. 12, 13, 14, 15 en 24. Mari den Hartog: p. 16 en 17. Marlies Engels: p. 18. Peter Brul: p. 20 en 21.

Uitgever: Odin. Oplage: 20.000. Voor meer info: www.odin.nl, telefoon 0345-575154, e-mail: info@odin.nl.

Dit magazine is tot stand gekomen zonder advertentiegelden. Het productieproces van het magazine is gericht op minimale papierverspilling. 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.

lente 2022

<i>Nieuws & zo</i>	4
<i>De zin van zaadvast; volgens Lieven David, boer Erwin en Odin zaadveredelaar Edwin</i>	6
<i>Koken met Odin</i>	12
<i>Polderkol tovert met geneeskrachtige kruiden</i>	16
<i>Bio-boekweit terug in Nederland</i>	20
<i>Proef de lente. Power of plants</i>	22



Power of plants

Het voorjaar is elk jaar weer een periode om je te verwonderen over de kracht van planten. Als je kijkt hoe tarwe in de akker ontkiemt en als mini-plantje boven de grond komt, dat is geweldig! Daar kan de gemiddelde gewichtheffer nog een puntje aan zuigen.

Maar ook een plant als rabarber maakt in het voorjaar een spectaculaire ontwikkeling door. In de winter zijn de stengels en bladeren afgestorven. Alle energie zit dan in de wortels. En als het in het voorjaar warmer wordt, loopt de plant weer uit. En hoe. Mooie grote bladeren groeien uit op sterke groene en rode stengels. Prachtig! Tot de langste dag (21 juni) kun je van de stengels genieten in toetjes en gebak.

Daarna kun je de rabarberplant beter met rust laten. Vanwege de toenemende hoeveelheid oxaalzuur in de stengels, maar ook omdat de rabarberplant zich alweer gaat voorbereiden op de winter. De plant moet voldoende energie overhouden om te overwinteren, om in het voorjaar weer met volle kracht te groeien. Eenzelfde cyclus zie je overigens bij asperges: knallen in het voorjaar (voor ons het moment om te genieten van de asperges), bloeien, boven de grond afsterven, overwinteren in de aarde en weer door.

Mooi, die cirkels van leven. Interessant ook om meer te leren over de krachten die deze cycli ondersteunen. En te bedenken wat het met je doet als je de wortels, stengels, bladeren of vruchten van planten eet die de cirkel rond kunnen maken. Zoals alle zaadvaste groenterassen. Ook interessant om te kijken welke medicinale krachten van planten je kunt benutten. Daar vertelt Marlies Engels van De Polderkol in dit Lentemagazine meer over. Al met al is dit een lekker plant-aardig voorjaarsnummer geworden. Hopelijk krijg je er goede energie van!

Merle Koomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin



Nieuws & zo

14.000^e lid Coöperatie Odin

Tineke van Dijk uit Almere is het 14.000^e lid van biologische Coöperatie Odin. Bedrijfsleider Julia Lindenberg van Odin Almere Vliervelden verraste het kersverse lid en haar man onlangs met een goedgevulde bio-shopper.



Voor Tineke was het ledenvoordeel één van de redenen om lid te worden: "Wij komen al jaren met ons boodschappenlijstje op de boerenmarkt van Almere, waar Odin sinds kort ook een kraam heeft, en in de boerderijwinkel Odin Almere Vliervelden. Ons nieuwbouwhuis dat in de buurt gebouwd wordt, is volgend jaar klaar en we waren van plan te wachten tot dat moment om lid te worden, maar we kwamen de laatste tijd zo vaak in de winkel dat we het maar alvast hebben gedaan!" Ook het biologische aspect vindt zij erg belangrijk: "We eten het liefst zoveel mogelijk biologisch en de winkel in Almere Vliervelden is erg groot en mooi, ook het foodcafé erachter is erg leuk!"

Kom naar de boerderij tijdens de Meimaand Bijmaand



De Odin bijenboeren houden open dag. Struin rond op de bijzondere biodynamische boerderijen waar Odin bijenvolken staan. Zie hoe de Odin bijen leven en hoe de Odin imkerij bijdraagt aan de biodiversiteit. Ervaar wat biodynamische imkeren inhoudt en wat biodynamische boerderijen zo bijzonder maakt. Odin imker Jos, de hulpimkers en de boeren ontvangen je graag! Binnenkort meer informatie op Odin.nl.

PS: gedurende de hele maand mei hebben we korting op alle producten van De Traay en Blee honest, waarbij 10 cent van ieder verkocht product gaat naar biodiversiteitsonderzoek bij Odin bijenboeren.



Ekodis: huiskamer voor de buurt én stadssupermarkt



“Sommige klanten komen hier al zo lang dat de winkel voor hen een soort huiskamer is geworden” zegt eigenaar Maarten van Riel (foto rechts). “We hebben personeelsleden die begonnen als klant en we hebben klanten die vroeger personeelslid waren. Tegelijk is de winkel al lang niet meer de kleine biosupermarkt die het 40 jaar geleden was toen mijn vader (foto links) ermee begon.”

“Wat dit werk is zo leuk maakt is de variatie. Ik sta in de winkel, spreek met klanten, maar regel ook veel achter de schermen, zoals het assortiment en de boekhouding. Ik leer nog steeds nieuwe dingen. Ik ben blij met de goede relatie met Odin. Vroeger kochten we in bij De Nieuwe Band, maar nu ook bij de groothandel van Odin waar De Nieuwe Band mee samenging.”

Je vindt natuurvoedingswinkel Ekodis aan het Beukenplein 73 in Amsterdam.

Reis mee naar het wonder in de woestijn

Sekem is een inspirerend voorbeeld van duurzame ontwikkeling, waarin de “economy of love” toegepast wordt: 10% van de opbrengst wordt besteed aan de sociale en culturele ontwikkeling van werknemers en omwonenden. Bij het biodynamische landbouwbedrijf werken circa 2000 mensen en er zijn 800 kleine boerenbedrijven aangesloten als leverancier.

In de oase Wahaat El-Baharey, 300 km ten zuidwesten van Caïro, is Sekem in 2019 gestart met het cultiveren van 63 hectare woestijngrond. De biodynamische kruidenteelt en katoenteelt draait daar al volop en bij de nederzetting is de 2^e vrijeschool van Sekem gevestigd. In deze structureel arme regio vormt goed en bereikbaar onderwijs een grote verrijking voor de kinderen en hun families. Wist je dat er ook reizen georganiseerd worden naar Sekem? Meer informatie op Netherlands.sekem.com.



Odin de markt op

Wist je dat Odin sinds kort in Almere ook op de markt te vinden is? De Boerenmarkt Almere vindt elke zaterdag van 9:30 tot 13:00 uur plaats op Stadsboerderij Almere, Kempphaanpad 14. Naast houdbare producten vind je er vooral veel vers zoals kaas, groenten en fruit, vlees, brood en banket, en producten van lokale aanbieders. En oh ja, in onze kraam kan je gewoon met ledenprijzen afrekenen als je je Odin lidmaatschapspasje bij je hebt. Kom je ook een keer kijken?

A man with a beard, wearing a brown long-sleeved shirt, is shown in a greenhouse. He is holding a black, rectangular seed tray vertically. In his left hand, he holds a small green plant. In his right hand, he holds a small amount of dark seeds. The background is filled with green plants and some orange fruits, likely tomatoes, hanging from vines.

De zin van zaadvast

Met zoveel groenten en zoveel zaden om uit te kiezen, waarom zou je voor zaadvast gaan? We vroegen het aan Lieven David, Erwin Westers en Edwin Nuijten, die werken met zaadvaste gewassen: de een in de (moes)tuin, de ander in de akkerbouw en de derde in de veredeling. Zij delen graag hun visie en ervaringen met je.

Door: Claartje Salzmann

In de moestuin van Lieven

Zelf zaden telen

Lieven David: "Het leuke van zaadvaste gewassen is dat je als moestuinder zelf je zaden voor volgend jaar kunt kweken met de gewassen die je dit jaar in jouw moestuin hebt staan. Als je F1-hybride zaden gebruikt én als je die nieuw zaad laat vormen en dat het volgende jaar uitzaait, dan krijg je heel verschillende eigenschappen, dus planten die er allemaal compleet anders uitzien. Van zaadvaste rassen kun je zelf zaden oogsten die het volgende jaar tot hetzelfde gewas uitgroeien, met wat natuurlijke variaties. Het leren oogsten van zaden en het telen van je eigen groente is hele oude kennis en het is zonde als die verloren gaat."

Monopolie

Lieven: "Daarnaast is het goed om een vuist te maken tegen de monopolistische zaadleveranciers. Vroeger had je tientallen zaadleveranciers die veel kleinschaliger en meer lokaal werkten en veelal familiebedrijven waren. Tegenwoordig heb je nog maar een paar grote internationale bedrijven. Hierdoor ben je als moestuinder of boer afhankelijk van die paar zaadleveranciers die met patenten alles in handen hebben. Zij hebben er ook voor gezorgd dat er veel minder verschillende rassen van groenten worden geteeld. Terwijl je vroeger wel 35 verschillende rassen bieten in de zaden catalogus vond, zijn dat er nu nog hoogstens 5. En dat is zonde, want juist in al die verschillende soorten zit een schat aan levend erfgoed en oude genen die je nooit meer terug gaat krijgen."

Zelf aan de slag

"Helaas is het lastig om te achterhalen of je zaadgoed zaadvast is of niet. De enige manier om zeker te weten dat je met zaadvast zaad aan de slag gaat in de moestuin, is door het te kopen van een zaadleverancier die met zaadvaste gewassen werkt. Voorbeelden hiervan zijn Bingenheimer Saatgut en natuurlijk Odin boerderij De Beersche Hoeve." ►

"Het leuke van zaadvaste gewassen is dat je zelf zaden voor volgend jaar kunt kweken"

Zaadvast in het kort

In de landbouw worden tegenwoordig voornamelijk F1-hybride rassen gebruikt. Dat zijn rassen die via een kunstmatige methode van veredeling tot stand komen, door inteelt en kruising te combineren. Doel is voor één zaaibeurt een uniform gewas te ontwikkelen met een hoge opbrengst. Nadeel is dat een F1-hybride zichzelf niet goed voortplant en er vaak patenten op zitten. Bij zaadvaste rassen wordt een traditionele manier van veredeling gebruikt, namelijk kruisen en selecteren. Hierdoor komen er uit het zaad van de ouderplanten planten met (ongeveer) dezelfde eigenschappen en kunnen boeren er zelf verder mee kweken.



Over Lieven David

Lieven David is 59 en werkt al bijna 12 jaar bij Velt in België als medewerker Moestuin en Samentuinen. Hij is co-auteur van verschillende tuinierboeken, waaronder Zelf Zaden Telen. "Tuinieren is echt een grote passie van mij. Sinds mijn 13e tuinier ik en probeer ik nieuwe rassen uit. Deze middag heb ik toevallig een witte peen gegeten, Blanche des Vosges. Een oud rasje, een goede zoete smaak en heel goed bewaarbaar!"

Bij boer Erwin van De Horaholm

Erwin, wat voor gewassen telen jullie op de boerderij?

"We hebben 120 hectare totaal, waarvan 85 hectare binnendijks. Daar telen we voornamelijk zaaigoed voor verschillende zaadafnemers en daarnaast telen we pootaardappels en consumptiegewassen, zoals doperwt en wortelen. De wortelen worden gebruikt in het wortelsap van Voelkel."

Hoe is die samenwerking met Voelkel ontstaan?

"Drie jaar geleden zijn wij overgestapt naar een biodynamische manier van werken. We deden dat omdat we veel waarde hechten aan de interne kwaliteit van producten, ook wel levenskracht genoemd. Voelkel was toen op zoek naar een teler die een specifiek zaadvast wortelras, de Rodelika, kon telen. Voelkel werkt als een soort sommelier en zoekt een speciale smaakcombinatie die je met die wortels krijgt. Ze kozen specifiek voor zaadvaste rassen, aangezien die meer op smaak veredeld worden dan hun F1-hybride broertje die vooral op opbrengst geselecteerd is. De Rodelika paste er goed bij en wij mochten met de teelt aan de slag."

Waarom werken jullie met zaadvaste gewassen?

"We zijn in 2016 begonnen met het vermeerderen van zaadgoed voor de biologische en biodynamische zaadleverancier Bingenheimer Saatgut, waarvoor Odin boerderij De Beersche Hoeve ook zaad vermeerdert. Bingenheimer Saatgut kwam een keer langs op de boerderij om te vertellen hoe zij werken. We hadden toen al eens zaad vermeerderd voor groenbemesting en hadden ook ervaring met hybride gewassen. Maar je ziet dat de zaadvaste gewassen veel sterker zijn in hun ontwikkeling. Hybride zaad levert een heel uniform gewas op, maar de boer kan dat gewas zelf niet doortelen. Dit is natuurlijk ideaal voor de zaadleverancier, want de boer moet elk jaar terugkomen voor nieuw zaad. Wij zijn echter, net als Bingenheimer Saatgut, van mening

dat zaaigoed cultuurgoed is en dat het van ons allemaal is. Als boer moet je jouw eigen zaad kunnen kweken en ervoor kunnen zorgen dat je de zaden in de jaren daarna optimaal kunt aanpassen aan jouw lokale omstandigheden en dat kan niet met F1-hybride zaden."

Hoe komt het dat zaadvaste gewassen zich zo goed kunnen aanpassen?

"Als ik een zaadvast ras jaar op jaar door vermeerder op mijn akkerbouwbedrijf waar de omstandigheden erg goed zijn, dan neemt de plant de aanpassingen op de omstandigheden over in zijn genen. De plant leert van de historie van zijn voorouders en past zich elk jaar een beetje aan. Ook als ons radijszaadje honderden kilometers verderop uiteindelijk tot een gewas geteeld wordt en de regionale omstandigheden dus niet overeenkomen met onze bodem, dan nog heeft het geprofiteerd van de goede omstandigheden van ons bedrijf, zoals de gezonde en voedende aarde. De kwaliteit van zo'n zaadvast zaadje is dan erg hoog. Gewassen van zaadvaste zaden zijn dus veel sterker dan de gangbare hybride zaden en kunnen zich beter aanpassen aan de omgeving."

"We hebben zelf een aantal jaar geleden gemerkt wat het belang is van de herkomst van je gewassen. We gingen pootaardappelen vermeerderen en gebruikten pootgoed van hetzelfde ras, van 2 verschillende boeren. Beide partijen pootgoed kwamen van boeren uit ons dorp, dus waren onder dezelfde regionale omstandigheden geteeld. We hebben ze op precies dezelfde manier geplant en verzorgd, maar bij het oogsten bleek dat de aardappels uit de ene partij pootgoed een kwart meer oogst opleverde dan de andere én geen ziektes had, terwijl de andere aardappels dat wel hadden. Dat was voor mij de eerste indicatie dat zelfs wanneer alle omstandigheden tijdens de teelt



Over Erwin Westers

Erwin Westers is 34 jaar, getrouwd en heeft 4 kinderen. Hij werkt op het biodynamische akkerbouw- en groenteteeltbedrijf De Horaholm in het Groningse Hornhuizen. "Ik wist na mijn studie Psychologie niet wat ik wilde doen, dus ben ik een jaar op de boerderij van mijn ouders gaan werken. Daar kwam ik erachter dat dat eigenlijk precies was wat ik wilde doen. In de praktijk heb ik alles geleerd."

hetzelfde zijn en je hetzelfde ras gebruikt, dat het uitgangsmateriaal waarmee je werkt enorm veel uitmaakt. Dat geeft voor mij ook aan hoeveel impact ik kan maken met mijn geteelde zaad: als ik de zaden een zo'n goed mogelijke start geef, dan heeft dat een positief effect op de uitkomst, waar dat ook mag zijn."

"Als boer moet je jouw eigen zaad kunnen kweken"

Hoe komt het dat zaadvaste rassen vaak beter smaken?

"Bij zaadvaste rassen wordt er, veel meer dan bij hybride rassen, veredeld op smaak. En groot voordeel hiervan is dat die goede smaak vaak alleen bereikt worden door een goede inhoudswaarde van de planten. Die planten hebben een hoger drogestofgehalte, wat betekent dat ze procentueel gezien minder water en meer eiwitten, koolhydraten, vezels en secundaire metabolieten zoals vitamines en polyphenolen bevatten, en zijn daardoor beter resistent tegen ziektes. Als teler moet je in de reguliere handel concurreren op prijs, omdat de klant erg ver van een product afstaat. Het leuke aan jullie coöperatie is daarentegen dat je een veel directere connectie hebt met de klant en duidelijk kunt maken waarom je niet altijd de hybride variant teelt die meer oplevert in volume maar minder smaak heeft, maar de lekkere en zaadvaste Rodelika." ►



“Door een focus op hoge
opbrengst, bevatten veel
groenten nu meer water en
minder voedingsstoffen”



Bij Odin zaadveredelaar Edwin

Edwin, jij veredelt zaadvaste gewassen en vermeedert het zaad hiervan; is het voor insecten van belang of je een zaadvast gewas teelt of een hybride?

“Nou, bij beide varianten moet er goed op de neveneffecten van de veredeling worden gelet. De rode klaver bijvoorbeeld is doorontwikkeld op bepaalde eigenschappen, waarschijnlijk opbrengst. Hierdoor is echter ook de bloemvorm veranderd. Dat heeft als gevolg dat insecten moeilijk in de bloem komen en niet meer bij de nectar kunnen. Daarnaast komt het voor dat de planten bij hybride gewassen geen stuifmeel meer produceren, zij hoeven immers niet voor nakomelingen te zorgen. Dit geldt overigens ook voor sierbloemen, bij een sierroos kan een bij geen voedsel meer halen. Het is wel echt belangrijk dat daar op wordt gelet, want anders valt er toch weer een voedselbron weg voor de insecten die het al zo moeilijk hebben.”

En voor de mens?

“Er zijn ook negatieve neveneffecten van veredeling voor mensen. Een voorbeeld hiervan is het verdunningseffect. Door een sterke focus in de veredeling op een hoge opbrengst bevatten veel groenten tegenwoordig meer water en minder voedingsstoffen. Bij het onderzoek wat wij doen op De Beersche Hoeve is bijvoorbeeld duidelijk geworden dat hoe hoger het drogestofgehalte van een pompoen is, hoe meer mineralen de pompoen bevat. De voedingskwaliteit van de huidige groenten gaat enorm achteruit, maar het effect daarvan lijkt nog niet door te dringen tot mensen. Uit een van onze onderzoeken bleek dat de Rodelika-wortel weliswaar 50 procent minder opbrengst heeft, maar ook een 50 procent hoger drogestofgehalte en dat een boer met die lagere opbrengst toch evenveel voedingskwaliteit kan telen. Stel, je gaat met die wortel koken, dan hou je meer voedingswaarde over. Dat zou zelfs kunnen betekenen dat je in plaats van 1 kilo wortelen, nog maar 750 gram nodig hebt om je voedingsstoffen binnen te krijgen, die dan wel een goede smaak hebben.”

Waarom kiezen we dan niet massaal voor groenten met goede voedingskwaliteit?

“Dat komt onder andere door het idee dat de handel heeft over wat de consument wilt. De groene pompoen heeft bijvoorbeeld een hoger drogestofgehalte, meer opbrengst, meer smaak en een langere bewaarbaarheid. Maar wat ligt er vooral in de winkel? De oranje pompoen. De handel heeft een bepaalde verwachting van hoe een product eruit hoort te zien, waardoor de pompoenen die je in de winkel ziet er allemaal precies hetzelfde uitzien. Een ander voorbeeld hiervan is de courgette. Ook als het verschillende rassen zijn, zijn die rassen zo ontwikkeld dat ze er voor een leek hetzelfde uitzien. Dat is immers wat de consument volgens de handel wil: een courgette die eruit ziet zoals zij verwachten dat die eruit ziet. Maar dat klopt lang niet altijd. Een tijd terug is er een zaadvast aardappelras ontwikkeld, de Nieks Witte. Odin heeft klanten toen gevraagd om hun mening en het overgrote deel van de mensen was positief. Maar voor de handel was het een vreselijke aardappel, omdat hij witvlezig is. Zij hebben het idee dat een gewas wat er net wat anders uitziet niet zou verkopen, maar de consument vindt variatie op het bord vaak juist interessant.”



Over Edwin Nuijten

Edwin Nuijten is plantenveredelaar op Odin boerderij De Beersche Hoeve in het Noord-Brabantse Oostelbeers. Hier doet hij veel selectiewerk voor de veredelingsprojecten en is hij regelmatig met zijn notatieblok tussen de gewassen te vinden.

Koken met Odin

De kracht van planten springt van je bord deze lente. Ik ben in het lentezonnetje aan de slag gegaan en heb wat heerlijke gerechten op een rijtje gezet die stuk voor stuk vegetarisch of vegan zijn. Wat dacht je van frisse vegan kokos-citroenrepen (tip: de volgende dag zijn ze nog lekkerder), een lekker luie lentebouillon, tempura van groene asperges of de simpele sandwichspread. Allemaal even lekker en boordevol voorjaarsvreugde! Fijne lente!



door:
Janneke Meijer

Sandwichspread met lentegroente

Porties: 10 porties
Vorbereiden: 10 minuten
Bereiden: 10 minuten
Totaal: 20 minuten

Ingrediënten

250 g cottage cheese
2 lente-uitjes
1 el verse gehakte dille
1 el verse gehakte bieslook
1 tl kerriepoeder
1 tl gembersiroop
150 g gemengde groente zoals aspergestukjes, radijsjes, doperwtten, gele paprika, peultjes...
3 augurken (zuur of zoetzuur)
6 zilvruitjes
zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Klop de cottage cheese met een mixer of in de keukenmachine tot hij romig is.
2. Blancheer hardere groente, zoals asperges en doperwtten of peultjes ongeveer 2 minuten in kokend water en spoel koud af.
3. Snij alle groente in kleine blokjes, behalve de doperwtjes natuurlijk...
4. Snij ook augurken en zilvruitjes heel klein.
5. Meng alles met de cottage cheese.
6. Meng de kerriepoeder en de gembersiroop erdoor.
7. Meng de dille en bieslook erdoor.
8. Kruid naar smaak met zout en peper.

Tip: lekker op een zaden cracker of een stokbroodje bij de picknick! Je kunt er ook blaadjes witlof mee vullen voor een lekkere lichte en glutenvrije snack!

Kijk voor meer mooie recepten op Odin.nl.



Aspergetempura met misomayonaise

Porties: 4 porties
 Voorbereiden: 20 minuten
 Bereiden: 30 minuten
 Totaal: 50 minuten

Ingrediënten voor de tempura

750 g groene en/of witte asperges
 100 g rijstmeel
 1 el maïzena
 1 tl bakpoeder
 200 ml koud bruisend mineraalwater
 peper en zout
 1 el zwart sesamzaad
 500 ml frituurolie

Ingrediënten voor de misomayonaise

2 eidooiers
 2 tl wittewijnazijn
 1 tl mosterd
 1 el miso
 250 ml frituurolie (werkt heel goed voor mayo!)
 of koolzaadolie
 1 snufje chilipoeder

Bereiding

1. Maak een beslag van rijstmeel, maïzena, bakpoeder, mineraalwater en een snuf zout en peper. Roer de sesamzaadjes erdoor.
2. Schil de witte asperges en snij het houtige deel goed weg. Snij dikke exemplaren in de lengte doormidden. Groene asperges hoef je niet te schillen, maar ook hiervan kun je beter het onderste stuk verwijderen.
3. Verhit de frituurolie voor de tempura in een kleine wok of kookpan tot een druppel beslag erin gaat sissen.
4. Zet een bord met keukenpapier klaar om de tempura daarop uit te laten lekken.
5. Haal de asperges door het beslag en frituur ze per 4 stuks goudbruin in de hete olie. Laat uitlekken op het keukenpapier.
6. Voor de mayonaise doe je eidooiers, azijn, mosterd, chilipoeder en miso in een keukenmachine. Meng door elkaar.
7. Laat de machine draaien en voeg de olie heel langzaam in een dun straaltje toe. Laat mengen tot het dik en romig is. Voeg de olie langzaam toe, anders schift de mayo.

Tip: je kunt de mayo ook vegan maken door 60 g ongebrande cashewnoten een half uurtje te weken in 60 ml water en daarna te malen en mengen met de staafmixer of keukenmachine met 2 el citroensap of azijn, 1 tl mosterd, chilipoeder en 1 el miso.



Vegan kokos-citroenrepen

Porties: 14 stukken
 Voorbereiden: 20 minuten
 Bereiden: 40 minuten
 Totale tijd: 1 uur

Ingrediënten voor de bodem

100 g havervlokken
 100 g Medjouldadels
 50 ml plantaardige melk
 65 g geraspte kokos
 1/2 tl vanille-extract of vanillepoeder
 1/2 tl zout

Ingrediënten voor de vulling

300 g zijdentofu
 30 g kokosolie
 100 ml citroensap
 4 tl zeste van citroen (=geraspte schil zonder wit)
 2 el maïzena
 80 g suiker
 5 g agar agar

Ingrediënten voor de garnering

75 g kokosvlokken of kokosrasp
 2 el gepelde pistachenootjes
 eventueel citroenrasp of dunne plakjes citroen

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Maal alle ingrediënten voor de bodem in een keukenmachine tot een kruimelig maar samenhangend mengsel.
3. Verdeel deze massa over een met bakpapier beklede rechthoekige bakvorm (20 x 30 cm) en druk stevig aan.
4. Verwarm de kokosolie tot het vloeibaar is.
5. Klop de zijdentofu los en spatel hier de kokosolie, het citroensap en -rasp, de maïzena, suiker en de agar agar door. Meng goed door elkaar.
6. Schenk dit mengsel over de bodem. Strooi de kokosvlokken of -rasp erop en verdeel de pistachenootjes erover.
7. Zet in de oven en bak in 35-40 minuten gaar. De vulling kan wat wiebelig zijn, maar dat komt goed als het baksel is afgekoeld en in de koelkast staat. Laat zeker een uur of 2 in de koelkast opstijven.
8. Snij in 14 repen. Werk eventueel af met citroenrasp en muntblaadjes of eetbare viooltjes.

Tip: je kunt ook limoensap gebruiken, dan wordt het nog frisser!



Lentekruidenbouillon met ravioli

Porties: 6 porties
 Vorbereiden: 10 minuten
 Bereiden: 2 uur
 Totaal: 2 uur en 10 minuten

Ingrediënten

3-4 l water	flinke bos gemengde kruiden (bijv. peterselie, dille, kervel, tijm of lavas, zevenblad of daslook uit de tuin!)
2 gele uien	
200 g prei	
100 g shiitake	
1 venkelknol	
4 stengels groenselderij	
300 g wortels	
1 el peperkorrels	
1 citroengrassstengel	
2 stukken kombu	
duimgroot stukje gember	
duimgroot stukje kurkuma	
4 tenen knoflook	
250 g ravioli of tortellini	

Bereiding

1. Snij de uien doormidden, maar schil ze niet! De rest van de groente kan in grove stukken in de pan.
2. Fruit even aan in olie. Blus af met 3 l water.
3. Voeg de rest van de ingrediënten voor de bouillon toe. Hou wat van de groene kruiden apart om straks nog over de soep te strooien.
4. Breng de bouillon aan de kook en laat ongeveer 2 uur trekken voor een geconcentreerde smaak. Check af en toe of er nog wat water bij moet. Het moet een lichte, heldere bouillon blijven.
5. Zeef de bouillon daarna met een fijne zeef en giet terug in een pan.
6. Proef of er nog wat zout bij moet of juist wat water.
7. Kook de ravioli volgens de gebruiksaanwijzing gaar in een aparte pan en giet af.
8. Schep in elk bord een paar ravioli en schenk de bouillon erover. Maak af met kruidenblaadjes en madeliefjes of andere (eetbare) lentebloemen.

Tip: ook heel lekker met wat klodders pesto gemaakt van loof van radijsjes of bospeen. Met amandelen, Parmezaanse kaas en olie is dat zo gemaakt! Kijk voor het recept op Odin.nl of in het receptenboekje Pasen.

Kijk voor meer mooie recepten op Odin.nl.



”Jouw lichaam geneest
zichzelf en kruiden
ondersteunen je daarbij”



Polderkol tovert met geneeskrachtige kruiden



door:
Mari den Hartog

Achter het door Marlies Engels en haar man Rob zelf gebouwde strohuis in Lelystad bevindt zich haar tuin, met meer dan 300 geneeskrachtige planten. In het open veld en blootgesteld aan de nog natte en koude elementen, wachten de kruiden tot ze weer mogen ontluiken en later in het jaar geoogst kunnen worden. Marlies maakt daar vervolgens thee, zalf en tinctuur van die de gezondheid ondersteunt.

Fascinerende planten

"Ik was als kind al gefascineerd door planten. Later kwam ik erachter dat planten ook een medicinale werking kunnen hebben. Mijn moeder zei dat het ook wel logisch was dat ik met geneeskrachtige kruiden werk, want op de boerderij waar ik opgroeide waren er vaak cursussen over gezondheid en ik zat daar altijd bij. Later deed ik de opleiding kruidengeneeskunde omdat ik daar alles over wilde leren. Ik kende veel kruiden al van vroeger, zoals Sint Janskruid en smeerwortel, dus dan pik je het heel snel op."

Middeleeuwse kruiden

"Ik begon met een klein tuintje en stond met mijn producten op markten. Vooral middeleeuwse markten werken heel goed. Als je op zo'n markt staat, gaat er bij mensen een knop om van 'Kruiden, middeleeuwen, heksen!' Vandaar ook de naam Polderkol. Later zijn we ook aan winkels gaan leveren."

"Ik ben vooral geïnteresseerd in de oude Nederlandse kruidengeneeskunde. Onze planten bevatten een schat aan werkzame stoffen. In Nederland hebben we vaak niet zoveel waardering voor onze eigen kruiden, zoals weegbree, brandnetel en paardenbloem. Homeopathie en Chinese

geneeskunde zijn bekender dan onze eigen Nederlandse kruidengeneeskunde. Ik heb mijn boek *Kruid en Mens* geschreven om daar meer bekendheid aan te geven, met de Nederlandse plantennamen en een eenvoudige uitleg."

Teveel gefixeerd op stoffjes

"In de natuurgeneeskunde zijn we teveel gefixeerd op de werkzame stoffen in kruiden. Op die manier verlies je de energie van de plant en het gevoel dat een plant je geeft. Vaak worden inhoudsstoffen geïsoleerd of gaat men uit van een paar werkzame stoffen, maar niet van de plant als geheel. Daar verlies je veel mee. Ik gebruik gewoon de directe energie van de hele plant en het seizoen."

Planten met uitstraling

"Planten hebben een eigen energie. Een brandnetel is een heel ander soort plant dan een goudsbloem met een heel andere uitstraling. Een veld met kamille heeft weer een heel andere energie. Van Sint Janskruid word je heel vrolijk als je dat ziet met al die bloemetjes. En ken je het spreekwoord 'In de bonen zijn'? Dat komt doordat oude bonenrassen bepaalde stoffen afgeven wanneer ze in bloei zijn, waar je echt een beetje high van kan worden." ►



Over Marlies Engels

Marlies is 52 jaar en heeft samen met haar man Rob twee zoons van 29 en 27. Haar boek *Kruid en Mens* is verkrijgbaar in alle Odin winkels en via Odin.nl. Ook haar zalven zijn in diverse winkels te krijgen en via de webwinkel van Odin. Haar kruidentheeën zijn binnenkort beschikbaar in verschillende winkels.



"Nederlandse planten bevatten een schat aan werkzame stoffen"

Middeleeuwse bijl

"Ik heb ooit 'middeleeuwse' aan de kraam gehad die een ongelukje hadden met een bijl of iets dergelijks (lacht). De wond was gaan infecteren en ze wilden niet naar een dokter. Ze gebruikten op eigen verantwoordelijkheid mijn weegbreezalf en aan het eind van het weekend was de ontsteking weg en de wond aan het helen. Ja top! Een andere keer was iemand gestoken door een bijl. Hij was allergisch, maar wilde niet wachten op de ambulance. Ik hou me altijd aan de regels, dus ik zeg nooit 'Maak geen gebruik van de reguliere geneeskunst'. Maar toch de weegbree op de insectenbeten gedaan en uiteindelijk hoefde de ambulance niet te komen. Dat zijn natuurlijk de succesverhalen, maar die hoor ik vaak. Juist de combinatie van kruiden, olie en bijenwas beschermt de huid en zorgt ervoor dat het vocht in de huid wordt vastgehouden. Bijen hebben in hun bijenwas ook ongelofelijk veel werkzame stoffen gedaan. En dat in combinatie met de werkzame stoffen van de kruiden, dat kan prima op open wondjes of gevoelige huid."

Lichaam geneest zichzelf

"Vroeger noemden we kruiden 'medicinaal', maar dat mag van de Warenwet niet meer. Dus noemen we het 'verzorgend' of 'ondersteunend'. En dat vind ik eigenlijk prima. Jouw lichaam geneest zichzelf en kruiden ondersteunen je daarbij. Reguliere geneesmiddelen zijn trouwens vaak ook maar symptoombestrijders."

Zelf doen met kruiden

"Je kunt heel makkelijk zelf verse kruiden uit je eigen omgeving gebruiken. Dan verzamel je paardenbloemblad, weegbreeblad, duizendblad, hondsdrif voor de smaak en veldkers. Dat maak je schoon en snijd je in kleine stukjes. Die kun je dan door de feta of een zachte geitenkaas doen, maar ook als garnering over de soep of over een ei. Die voorjaarskruiden zijn heel reinigend, maar er zitten ook veel opbouwende stoffen in. Ze zijn heel jong en fris, als je die blaadjes eet dan voel je bijna de energie. Dat bittere schudt je lichaam wakker. De voorjaarsperiode is echt een periode om te reinigen. Dat voorkomt ook heel veel ellende, zeker in deze overdaad waarin wij leven."

Blijdschap & hulp

"Hulp is altijd welkom! Personeel kunnen we helaas niet betalen, maar we doen veel met vrijwilligers en stagiairs. Ik vind het leuk om te werken met mensen die het even moeilijk hebben of een burn-out hebben. Dat zijn vaak mensen die heel hard werken en daar even klaar mee zijn. Mensen die hier mee willen helpen kunnen altijd mailen of bellen."

"Ik ben blij dat ik zoveel mensen heb kunnen helpen door mijn kruiden. Wat ik ook mooi vind is dat een groot deel van de jeugd echt bewust is en bezig is met voeding en klimaat. En dat mijn boek uitkwam op het juiste moment. Dat maakt wel dat ik het loeidruk heb. Al die jaren is mijn verhaal niet gehoord en ineens zit ik in een nieuwe fase waarvan ik soms denk: hoe moet ik hier nou weer mee omgaan? De volgende fase is dat je vergrijst (lacht). Dan vind ik ook niet zo erg hoor. Dan ga ik gewoon weer in de tuin onkruid wieden, zoals vroeger op de boerderij. Dan ben ik weer terug bij af."

”Boekweit is een rijk
bloeiend gewas waar veel
bijen en insecten op afkomen”



Bio-boekweit terug in Nederland



door:
Mari den Hartog

Samen met vijf andere boeren verbouwt biologisch boer Harry Luring oude Nederlandse gewassen op de Westeresch in Oost-Groningen. Eigenaar Staatsbosbeheer wil hier natuurinclusieve landbouw realiseren en heeft daarom de kleine historische kavels van rond 1830 weer in ere hersteld, en afspraken gemaakt met pachters over natuurvriendelijke landbouw. Heel bijzonder is dat Harry hier boekweit verbouwt, een ooit massaal geteeld gewas, maar nu nagenoeg verdwenen uit Nederland. De boekweit van Harry en de andere boeren van de Westeresch wordt nu verkocht onder Odin huiskmerk De Nieuwe Band.

Harry, wat is er zo bijzonder aan boekweit?

“Boekweit is een oud gewas dat vroeger werd verbouwd op schrale gronden. Toen na de Tweede Wereldoorlog de bodem meer bemest werd kon boekweit niet concurreren met andere gewassen die meer opleverden. Je merkt nu dat boekweit steeds populairder wordt vanwege de toegenomen vraag van mensen die bezig zijn met gezonde voeding, maar ook vanwege de ecologische impact. Het is een rijk bloeiend gewas waar veel bijen en andere insecten op afkomen.”

Jouw boekweit wordt nu verkocht onder het Odin huiskmerk De Nieuwe Band. Waarom zou iemand die boekweit moeten kopen?

“Het is sowieso mooi dat deze boekweit weer uit Nederland komt en niet uit het buitenland. En naast dat het gezond en lekker is, steun je er de biodiversiteit mee. De universiteit Groningen doet onderzoek naar de natuurwaarden op de Westeresch en heeft geconstateerd dat het aantal insecten en het bodemleven flink is toegenomen. Het blijkt dat de boekweit en

de hoge variatie in teeltgewassen die we hier hebben, bijdraagt aan de biodiversiteit.

“Daarnaast laten we op de Westeresch de stroken tussen de percelen onbebouwd, waardoor daar veel wilde planten groeien. En er is veel struweel en zandpaden, daar houden insecten ook van. Als biologisch boer gebruik ik trouwens natuurlijk al geen bestrijdingsmiddelen en ook geen kunstmest. Dus genoeg redenen om onze boekweit te kopen!”

Wat kan je maken van boekweit?

“Onze dochter maakt boekweitkoeken, die zijn hier enorm gewild. Je kunt ook boekweitgrutten maken met stroop, dat was vroeger een warme maaltijd in deze regio. Maar je kan boekweit ook gewoon gebruiken als vervanger van rijst of een ander graan. Overigens zijn ook de restproducten van de boekweit prima te gebruiken. We willen het kaf bijvoorbeeld verkopen als vulling voor meditatiekussentjes.”



Over Harry Luring & boerderij Landleven

Boerderij Landleven wordt gerund door 11^e generatie boer Harry (foto rechts), zijn vrouw Chonda (links), dochter Marijke en een medewerkster. “We hebben een gemengd biologisch bedrijf met een kleine 100 melkkoeien en akkerbouw met boekweit, haver, gerst, hennep, lupines en andere gewassen. Die granen worden ook weer deels gebruikt als krachtvoer voor de koeien, want we willen onze eigen kringloop gesloten hebben. De mest gaat op de akker en van de granen komt weer stro voor de koeien. Ook hebben we een winkel. We zijn nu bezig met omschakelen naar biodynamisch.”

De kracht van planten

Planten vormen de basis van het leven op aarde. Ze geven ons zuurstof, voedingsstoffen en geneesmiddelen. Maar het verblijven tussen planten geeft ons ook rust. Ze dragen bij aan onze lichamelijke gezondheid en aan onze geestelijke gezondheid. Planten geven ons dus veel kracht en wij kunnen die kracht versterken door planten te gebruiken waar geen bestrijdingsmiddelen op gebruikt zijn, die afkomstig zijn van een bodem die rijk is aan leven en waarbij tijdens de teelt rekening gehouden wordt met natuurlijke processen. Die planten, die afkomstig zijn van biologische en biodynamische boerderijen vormen de basis voor de producten die je hieronder ziet staan.

Moringa

Misschien nieuw voor de meesten van ons, maar in India en Afrika staat de tropische moringaboom bekend als wonderboom. Alle delen van de plant kunnen namelijk worden gebruikt; de zaden voor waterzuivering en de bladeren en vruchten hebben een hoge voedingswaarde en zijn medicinaal toepasbaar. Wij verkopen de gedroogde blaadjes: gemalen van Het Blauwe Huis, bijvoorbeeld lekker door je smoothie of shake of als thee van Sekem. Laat de kracht van deze plant zijn werk doen!



Kiemgroenten: uit de winkel of uit je eigen vensterbank

Bij Odin vind je kiemgroenten van De Peuleschil, de enige biologische kiemerij van Nederland. Alfalfa-, radijs- of taugékiemen, ze voegen allen superveel smaak en frisheid toe aan soep, broodjes en salades. Wist je dat je kiemen ook heel makkelijk zelf kan kweken? Probeer de Thuiskiem Starterset eens, verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels en via Odin.nl. Zo groeien binnen no time de lekkerste kiemen op je eigen vensterbank!

Flevolandse edamame boontjes

Uit de diepvries: jonge sojaboontjes van Bio Inside. Gewoon uit de Flevolandse klei. Soja is geen typisch Nederlands gewas en wordt oorspronkelijk niet in Nederland geteeld. Maar dat kan wel en dat is mooi, want plantaardige eiwitbronnen als soja vormen een goede basis voor een gezond dieet met een kleine impact op onze wereld, zeker als ze geteeld zijn in Nederland.



Asperges

Tijdens de wintermaanden lijkt de aspergeplant helemaal te verdwijnen, maar in de lente schieten de scheuten weer uit de grond. Het witte (of groene) goud kun je natuurlijk op de traditionele manier eten met ham, eieren en hollandaisesaus, maar probeer ook vooral het heerlijke recept voor eggs benedict en de vrolijke voorjaarsalade uit het Odin receptenboekje of kijk op Odin.nl.



Likorette van Lankerenhof

Het is een soort advocaat, deze 100% biologische likorette van pluimveehouderij Lankerenhof. Op de biologische brandewijn na zijn de ingrediënten afkomstig van of uit de directe omgeving van de pluimveehouderij. Heerlijk romig van smaak en lekker ouderwets met een toefje slagroom of in toetjes of taart.

Zonig Demeter-bier

Een zonnig Demeter-bier of Radler, met of zonder alcohol. De Duitse brouwer Schleicher uit het Oberfrankische Itzgrund zorgt ervoor. De brouwer brouwt al meer dan 100 jaar bier volgens traditionele methodes. De Demeter-kwaliteit past helemaal bij de natuurlijke manier van brouwen, aandacht voor de herkomst van de ingrediënten en oog voor de maatschappelijke impact van het bedrijf. Dat proost wel lekker!



De lente in met Werfzeep

De Utrechtse zeepmaker Werfzeep gebruikt koolzaadbloemetjes in hun lekker frisse lentezeep met kruizemunt, tijm, citroen en rozemarijn. De vrolijke gele bloemetjes groeien bij hen langs de bosrand. Aan het begin van de lente worden ze geplukt, daarna gedroogd en verwerkt in de zeep.

Kruid en Mens van Marlies Engels

Marlies Engels (zie p. 16) wil met haar boek *Kruid en Mens bekendheid geven aan de Nederlandse kruidengeneeskunde en de schat aan werkzame stoffen die onze planten bevatten.*

Kruiden en mensen leven sinds het ontstaan van de mensheid innig samen. De mens had de planten nodig als voeding en medicijn. De kruiden en natuur vormden de bron van hun bestaan. Ze werden met waardering en bewondering behandeld. Nu lijkt onze binding



met de natuur verbroken. De oude kennis en gebruiken van kruiden is op de achtergrond geraakt. Toch hebben kruiden nog steeds hun geneeskrachtige werking en kunnen ze ons helpen met onze gezondheid en welbevinden.

In dit boek van Marlies Engels (*De Polderkol*, zie p. 16) is oude en nieuwe kennis over de geneeskrachtige werking van kruiden samengebracht en het bevat veel mooie tekeningen. Het geeft nieuwe inzichten over de band tussen kruid en mens. Het boek is ingedeeld in plantenfamilies omdat de kruiden beter zijn te begrijpen in familieverband. Er wordt verteld over de specifieke werking van een familie maar ook van het kruid.

Marlies: "Het boek gaat over kruiden, maar ook over hoe klachten kunnen ontstaan en vooral ook hoe mensen door middel van kruiden kunnen werken aan hun gezondheid."

Kruid en Mens is verkrijgbaar bij alle Odin winkels en andere natuurvoedingswinkels, en is ook online te bestellen. Prijs: €39,95.

Odin

groente & fruit abonnement

Onze abonnementen

- ✓ direct van de boer
- ✓ zo onverpakt mogelijk
- ✓ 100% biologisch, liefst biodynamisch
- ✓ met heerlijke recepten

Hoe werkt het?

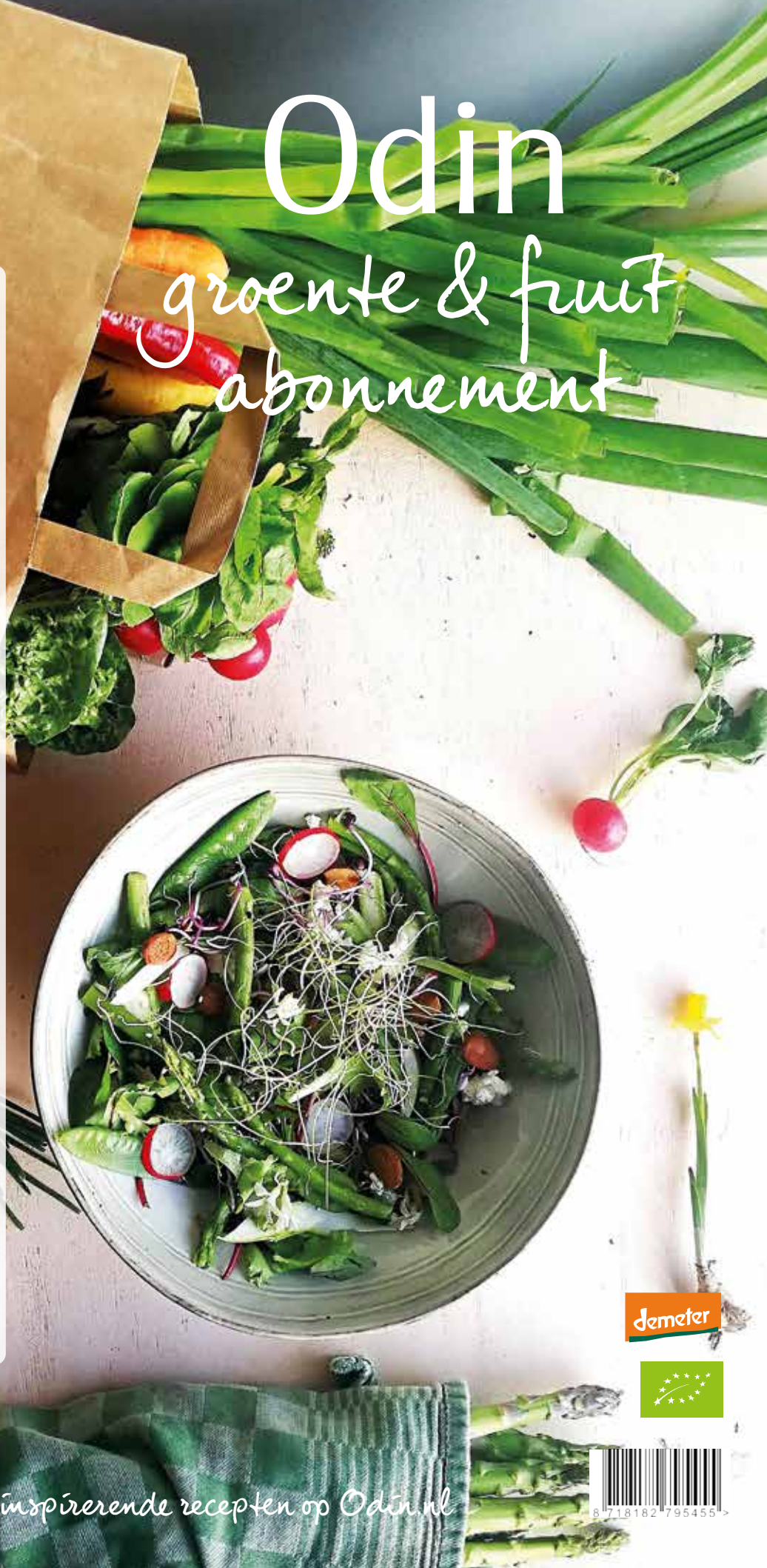
Verspreid over Nederland zijn er Odin afhaalpunten. Hier bestel en betaal je de tas die bij je past. Je kiest dan ook de dag waarop je de Odin tas bij jouw afhaalpunt wilt ophalen.



Betaalbare variatie

Er zijn 5 verschillende varianten, van klein tot groot en al vanaf € 9 per week.

Alles supervers, lekker biologisch en je weet altijd waar het vandaan komt.



Kijk voor meer inspirerende recepten op Odin.nl

