

Odin

lentemagazine 2021

Bio & Diversiteit

Biodynamisch: goed voor natuur!

Meer leven in eigen tuin

Vogeltjes spotten bij GAOS

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

Redactie: Claartje Salzmänn, David Egelmeers, Marina de Smit (hoofredactie), Mari den Hartog (eindredactie), Merle Koomans van den Dries, Sanne Verhoeven en Sarah Stolk.

Vormgeving: Oscar van den Boezem, Yldau ter Beek en Sanne Verhoeven.

Foto's & illustraties: Fotostudio Loek van Walsem: cover, p. 6, 7, 9, 16, 17 en 19. Odin: p. 2. Getty Images: p. 2 en 4. Odin: p. 4. Spirit Amsterdam: p. 5. Vogelbescherming Nederland: p. 5. Janneke Meijer: p. 10, 11, 12 en 24. Marina de Smit: p. 14 en 15. De Ring: p. 20 en 21.

Met medewerking van: Merle Koomans van den Dries (Odin) en Janneke Meijer (Odin).

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 2021

Nieuws & zo 4

Biodiversiteit op een biodynamische boerderij 6

Koken met Odin 10

Meer leven in eigen tuin 14

Hoe biodynamische landbouw vogels helpt 16

Vogels: vriend of vijand van het fruitbedrijf? 20

Proef de lente. De mooiste producten 22



Biodiversiteit

De lente is begonnen en al het leven in de natuur komt weer op gang. Een mooi moment om aandacht te besteden aan biodiversiteit. Oftewel de variatie van het leven, van soorten planten, dieren, bacteriën en schimmels. Met die variatie gaat het wereldwijd niet goed. Wetenschappers zijn over de cijfers verdeeld, het is ook lastig tellen, maar de rode draad is helder: de grafiek loopt wereldwijd steil naar beneden.

Een jaar of 25 geleden las ik Het lied van de Dodo van David Quammen. Intrigerend boek over hoe het werkt, het uitsterven van soorten, maar ook het ontstaan van nieuwe. De dodo was een beetje een vreemde vogel die duizenden jaren ongestoord op Mauritius leefde. Tot de Portugezen en de Hollanders zo'n 350 jaar geleden arriveerden. Onbedoeld werd de dodo zo een van de eerste soorten die met dank aan de mens van de aardbodem verdween. Vele soorten hebben inmiddels het pad van de dodo gevolgd. En intensivering van de landbouw, bestrijdingsmiddelen, klimaatverandering en verstedelijking hebben de afgelopen jaren voor een stroomversnelling gezorgd.

Als we zo doorgaan gaat het ook niet goed met ons. Deprimerende boodschap. Maar laten we de lente positief beginnen. Biologische landbouw kan mede het tij keren. Biologische boerderijen hebben over het algemeen een grotere diversiteit aan planten, dieren en micro-organismen (onder én boven de grond) en dragen bij aan een toename van de soortenrijkdom. Je helpt mee door biologische boodschappen te doen. En daarnaast kun je in je eigen tuin ook heel veel doen. Laat je inspireren en motiveren door dit Lentemagazine om in actie te komen!

Merle Koomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin

Nieuws & zo

Odin geeft 2.000.000 uitjes weg!

Odin organiseert in april uitjes in eigen tuin. We geven 2.000 zaadvaste uien weg waarvan je er gratis één kunt ophalen in je Odin winkel en bij andere biologische speciaalzaken. Zaadvaste gewassen zijn belangrijk voor de onafhankelijkheid van boeren van zaadleveranciers, voor het vrij ontwikkelen van nieuwe groenterassen en voor meer variatie op akker en bord. Plant de ui in je tuin, oogst het zaad en geef het door aan burens, familie en vrienden, zodat zij zelf weer nieuwe uien kunnen kweken. Iedere ui geeft zo'n 1.000 zaadjes, dus je kunt genoeg weggeven! Meer informatie vind je in de winkel en op Odin.nl.



Odin lid aan het woord



Jan en Joyce Waninghe hebben zich in de winkel in Zwolle onlangs aangesloten als lid van coöperatie Odin. Een mijlpaal, want daarmee zijn ze (samen) het 12.000e lid! Ze ontvingen 2 bonnen om zelf 2x een bos bloemen te plukken bij de pluktuin Zwolle. De tuin is Skal-gecertificeerd. Hoewel Jan altijd de boodschappen doet, vertelt Joyce ons enthousiast hoe ze bij Odin terecht kwamen.

Waarom zijn jullie lid geworden?

"We deden al heel wat jaren boodschappen bij de biologische winkel Goodyfoods en toen die begin januari werd overgenomen door Odin hebben we ons verdiept in de coöperatie. We vinden het een goed initiatief en willen het daarom graag steunen!"

Wat spreekt jullie het meest aan in Odin?

"We vinden het heel fijn dat het eerlijke producten zijn en ook nog eens gifvrij. Eten moet voor ons gezond en lekker zijn. Ik eet al meer dan 25 jaar vegetarisch en een biologische winkel als Odin sluit goed daarop aan."





Odin Doetinchem

Op 15 februari heeft Marion van Haag haar winkel Het Volle Pond overgedragen aan foodcoop Odin. De winkel aan de Houtkampstraat 58 in Doetinchem is daarmee de 27e winkel van Odin!

Wil je meer vogels in je tuin?

De tuinvogelconsulenten van Vogelbescherming komen graag bij je langs. Ze vertellen je precies waar je het best vogelhuisjes kunt hangen en welke planten en struiken het meest aantrekkelijk zijn voor vogels. En wist je dat vogels een klein vijvertje heel fijn vinden? Boek een tuinvogelconsulent op Vogelbescherming.nl.



Biologische zonnebloemen zaaien

Koop vanaf mei een zuivelproduct van Weerribben en Zuiver Zuivel en ontvang een gratis zakje biologisch zonnebloemenzaad. Het streven is om met deze actie door heel Nederland dit voorjaar 2 miljoen biologische zonnebloemen te zaaien en daarmee insecten en vogels te helpen.

Support Spirit

Restaurant Spirit in Amsterdam en Rotterdam heeft het lekkerste 100% bio- en vegabuffet van Nederland. En is bovendien vegan friendly. Trakteer jezelf op een gezonde en lekkere take-away maaltijd en doe hier zowel Spirit als jezelf een plezier mee! www.spiritrestaurants.nl



"Koeien brengen
biodiversiteit"



Biodiversiteit op een biodynamische boerderij



door:
Claartje Salzmänn

Midden in de Flevopolder en omringd door akkers zover je maar kunt zien, vind je biodynamische boerderij GAOS (Geduldig Aandachtig Onbekommerd Samenwerken). Boer Klaas-Jan Stiksma verbouwt hier samen met Jos Jeuken en Ellen Krul onder meer voor Odin verschillende gewassen. Zodra je het erf oploopt is het een gezellige boel met loslopende katten, honden en kippen. De takkensingel langs het erf vormt een goede verstopplek voor insecten en vogeltjes. We spraken met Klaas-Jan over biodiversiteit op de boerderij, hoe hij en zijn collega's met de natuur samenwerken en op welke andere vlakken diversiteit belangrijk is.

Biotopen

Vanuit de biodynamische visie is het belangrijk dat boeren werken in samenhang met de natuur. Bij GAOS zie je dat terug op meerdere vlakken. Naast de gewassen die worden geteeld, lopen er bij GAOS schapen, kippen en een kudde koeien rond. De Gasconne-koeien staan 's winters op stal en lopen 's zomers rond op een natuurgebied in de buurt. Klaas-Jan: "Ieder dier en zelfs elk gewas wat je toevoegt aan je boerderij, brengt weer een nieuwe biotoop met zich mee. Heb je koeien, dan krijg je bijvoorbeeld ook mestkevers. Een belangrijke voorwaarde daarbij is wel dat je koeien niet ontwormd zijn. Zijn ze ontwormd, dan kan de mest schadelijk zijn voor de mestkevers en dat is natuurlijk niet bepaald bevorderlijk voor de biodiversiteit. De verbanden tussen de verschillende onderdelen van de keten zijn enorm belangrijk en jij als persoon kan daar een grote invloed op hebben."

Elk hapje telt

"Een groot voordeel van koeien is dan ook dat ze biodiversiteit brengen. Je hebt bijvoorbeeld een ander bodemleven dan als je geen koeien hebt. Want heb je koeien, dan heb je gras. En je hoeft geen machine meer te gebruiken om het gras te maaien, want dat doet de koe al. De mestkevers die op de mest afkomen, trekken weer vogels aan. En zo zet de kringloop zich voort. De koeien

hebben we genomen om hun mest te kunnen gebruiken op het land. Het doel daarvan is om bodemvruchtbaarheid te behouden en liefst te verbeteren. Dat doe je door veel grassen te telen. De koeien verwerken het gras weer en de mest daarvan is ook gelijk weer goed voor het bodemleven. Zo ontstaat er in de bodem superveel activiteit. Allerlei kleine microben worden actief en zij worden weer door de wormen opgegeten. Er is zoveel leven als gevolg van dat ene hapje. Laat je ze elke keer op een ander stuk land grazen, dan blijven je bodem én je herkauwers gezond. En dat alles met minder gebruik van fossiele energie."

Kleine verschillen, groot effect

"Als boer kun je keuzes maken die zowel voor de natuur als voor jezelf positief zijn. Kies je ervoor om 's winters niet te ploegen, dan overleven er misschien wel meer muizen en krijg je daardoor meer buizerds. De keuzes worden misschien niet altijd gemaakt met biodiversiteit als belangrijkste reden, maar kunnen wel een groot positief effect op de lokale biodiversiteit hebben. Het is niet altijd een doel op zich, maar wel iets wat mooi wordt meegenomen."

De afname van biodiversiteit is op dit moment een van de grootste zorgen voor de toekomst. Elke biodynamische boerderij is verplicht om 10 procent van hun land op een natuurlijke manier te onderhouden. Bij GAOS zie je dat ►



Over Klaas-Jan Stiksma

Klaas-Jan is geboren in 1986 en heeft een opleiding gevolgd aan de biodynamische landbouwschool Warmonderhof. Hij woont samen met zijn vriendin en hun dochter.

onder andere terug in de bufferstrook met heuveltjes en struiken achterin hun terrein. Klaas-Jan: "Die strook vormt een natuurlijke barricade tegen de spoorlijn en de autoweg, waardoor werknemers die daar aan het werk zijn minder last hebben van de drukte en directe luchtverontreiniging. Het is voor de hazen die hier wonen ook wel prettig dat ze niet de hele tijd in de koplampen kijken en ook wonen er veel natuurlijke plaagdierbestrijders zoals vogels."

Zelfvoorzienend

"We denken graag in zelfvoorzienende systemen. De Odin bijenvolken op onze boerderij bijvoorbeeld hebben genoeg te eten als de gewassen in bloei staan. Maar die bloeien natuurlijk maar even. De bufferstrook vormt een voedselbron voor tijden waarin er geen gewassen zijn om stuifmeel te halen. Zo hoeft je de bijen niet bij te voeren of te verplaatsen. Dat soort systemen zijn weerbaar en daardoor ook beter bestand tegen bijvoorbeeld klimaatveranderingen."

Diversiteit in werk

Niet alleen diversiteit in de natuur is van belang, ook voor mensen is het enorm gezond. Klaas-Jan benadrukt ook graag dat het ontzettend belangrijk is voor ons als mens én boer om taken af te wisselen. "Veel telers richten zich tegenwoordig op één gewas. Ze kiezen er bijvoorbeeld voor om alleen nog maar aardappels te telen. Voor mij zit het plezier daar niet in, je wordt dan haast zelf een aardappel. Je hebt afwisseling nodig als mens en vrijwel niemand vindt het leuk om dag in dag uit met aardappels bezig te zijn. Afwisseling zorgt voor werkplezier, niet alleen bij ons maar ook bij onze stagiairs."

Jouw invloed

Sinds de oprichting van de boerderij in 1982 is het een komen en gaan van stagiairs. Tal van studenten van over de hele wereld hebben een periode doorgebracht bij GAOS om te leren over het verbouwen van biodynamische gewassen. Volgens Klaas-Jan is dat de manier waarop consumenten indirect een grote invloed kunnen hebben. "Als je als consument ervoor kiest om een biodynamisch product te kopen, steun je daarmee de biodynamische boerderij. De aankoop van die ene biodynamische pastinaak in je plaatselijke Odin winkel kan bijvoorbeeld invloed hebben op een jongere die hier wellicht zijn roeping vindt en de volgende generatie van biodynamische boeren vormt."

Toekomstbeeld

Hoewel er bij GAOS al veel aandacht is voor de kleine beestjes en de vele vogels die rond de boerderij leven, is er volgens Klaas-Jan altijd nog ruimte voor verbetering. "We zouden nog meer schuilmogelijkheden voor vogels willen creëren zodat ze in de winter kunnen overleven. Ook proberen we de verschillende systemen van de boerderij nog weerbaarder te maken, zodat die bestand zijn tegen de klimaatverandering die we de komende jaren steeds meer gaan merken. Ben je flexibel in je plannen, dan kun je beter inspelen op de omstandigheden. Het zorgt voor zekerheid. En als laatste hoop ik dat er in de toekomst steeds meer fundamenteel onderzoek wordt gedaan naar het bodemleven en dat we nog meer te weten komen over alle onderdelen van de kringloop van de natuur."

”Door herkauwers ontstaat in
de bodem superveel activiteit”



Koken met Odīn

Het voorjaar is echt een heerlijk seizoen! Hoe langer de dagen worden, hoe meer energie ik krijg. Er ontkiemt van alles in mijn eetbare-bloementuintje en ik krijg zin in het klaarmaken van vrolijke gerechten met voorjaarsgroenten. Naast koken is fotograferen een van mijn hobby's. Hartstikke leuk dus om weer zelf foto's van de gerechten te maken. - Janneke

Bieten tarte tatin met geitenkaas

Porties: 4 porties
 Voorbereiden: 30 minuten
 Bereiden: 30 minuten
 Totale tijd: 1 uur



door:
Janneke Meijer

Ingrediënten:

700 g verse bieten, ongeschild
 2 uien
 1 el venkelzaad
 2 el balsamico
 3 el honing
 100 g zachte geitenkaas
 deeg voor hartige taart

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Doe de bieten in een grote pan met ruim water en kook de bieten in 20 tot 30 minuten gaar.
3. Snij ondertussen de ui in kleine stukjes en zet apart.
4. Rooster in een droge pan de venkelzaadjes in 2 minuten goudbruin. Haal uit de pan en zet apart.
5. Fruit de ui aan met wat olie. Voeg de venkelzaadjes, balsamico en honing toe en laat inkoken tot een stroperig geheel. Hier gaan straks de plakjes bieten overheen.
6. Koel de gare bieten iets af met koud water en verwijder de schil.
7. Snij de bieten in plakken van 5 mm. Bedek de bodem van de pan met de plakjes bieten.
8. Verkruimel 50 g geitenkaas over de bietjes.
9. Voeg een tweede laag bieten toe en verkruimel nogmaals 50 g geitenkaas hierover.
10. Bedek de bieten met het deeg en prik met een vork of mes wat gaatjes in het deeg.
11. Plaats de pan in de oven en bak in 25 tot 30 minuten goudbruin in de oven.
12. Haal uit de oven en keer de bieten tarte tatin voorzichtig om.



Tip: je kunt dit recept ook prima maken met voorgegaarde bieten of met geroosterde pompoen in plaats van bieten. En kruimel er eventueel wat extra geitenkaas of feta overheen.

Fonio pilav met lentegroenten



Porties: 4 porties
 Voorbereiden: 20 minuten
 Bereiden: 20 minuten
 Totale tijd: 40 minuten

door:
 Janneke Meijer

Ingrediënten

250 g fonio
 1 ui
 2 teentjes knoflook
 250 g groene asperges
 100 g doperwtten
 100 peultjes
 liter groentebouillon
 1 bosje radijsjes
 2 el olie
 3 takjes tijm
 2 tl gedroogde dragon
 140 g halloumi

Bereiding

1. Kook de fonio volgens de aanwijzingen op het pak gaar in de bouillon, laat uitdampen en roer met een vork lekker fluffy.
2. Snij het houtige gedeelte van de asperges en snij ze doormidden of in 3 stukjes. Maak de peultjes schoon. Kook of blancheer alle groene groenten beetgaar. Laat uitlekken.
3. Snij de radijsjes in partjes of dikke plakjes.
4. Hak de ui en knoflook fijn. Verhit olie in een grote koekenpan en fruit de ui en knoflook glazig. Doe de radijsjes erbij en bak ze even mee. Voeg de kruiden toe en laat ze een paar minuten hun smaak afgeven.
5. Voeg de fonio toe en warm, al omscheppend, even mee.
6. Voeg daarna alle groene groente toe.
7. Houd warm en verwarm een grillpan tot heet. Snij de halloumi in plakjes, grill ze tot ze van de pan loslaten en versier er je pilav mee.
8. Maak af met eetbare viooltjes uit je tuin en serveer.



Vlierkwark met rabarber en ontbijtkoek-croustons



door:
Janneke Meijer

Porties: 4 porties
Vorbereiden: 15 minuten
Bereiden: 15 minuten
Totale tijd: 30 minuten

Ingrediënten

1/4 ontbijtkoek
100 ml thee van verveine of kamille
500 ml kwark of plantaardige vervanger
50 ml vlierbloesemsiroop
400 g rabarbermoes of -jam
250 g aardbeien
1 el olie of boter
Takje munt

Bereiding

1. Meng de kwark met de vlierbloesemsiroop. Snij de aardbeien in plakjes. Snij een lange plak van de langste zijde van de ontbijtkoek en snij hier dunne balkjes van.
2. Verkrummel de rest van de ontbijtkoek en druppel er de thee over. Leg dit plakkerige mengseltje op de bodem van 4 glazen of potjes.
3. Schep er dan een paar el kwark op.
4. Daarna schep je er een paar lepeltjes rabarbermoes of -jam op en wat aardbeienplakjes.
5. Lepel hier weer kwark over en tot slot nog wat rabarbermoes of -jam.
6. Verhit de boter of olie in een koekenpan en bak de balkjes ontbijtkoek goudbruin. Laat ze afkoelen op een papertje.
7. Garneer de glaasjes met bloemen en wat munt en leg de balkjes ontbijtkoek er bovenop.



American pancakes

Porties: 8 pancakes
 Voorbereiden: 20 minuten
 Bereiden: 20 minuten
 Totale tijd: 40 minuten



door:
Marina de Smit

Ingrediënten

125 ml melk
 1 el citroensap
 25 g gesmolten afgekoelde boter
 1 ei
 125 g bloem
 2 el suiker
 7,5 g bakpoeder
 1/4 tl baking soda
 1/4 tl zout
 mespunt vanille

Bereiding

1. Doe de melk in een kom en roer de citroensap er doorheen. Laat 10 minuten staan.
2. Voeg de boter en het ei toe en roer door elkaar. Voeg dan de overige ingrediënten toe en spatel voorzichtig door elkaar. Het beslag moet dik en klonterig zijn.
3. Laat het beslag 10 minuten rusten, 'so that all the ingredients get to know each other.'
4. Laat boter smelten in een bakpan op medium vuur. Schep met een kleine soeplepel of ijsschep het beslag in de pan. Het beslag is dik en loopt als het goed is niet veel uit. Druk daarom met de onderkant van de lepel de pannenkoekjes plat en mooi rond. Bak voor 2 minuten en daarna nog 1 minuut aan de andere kant.
5. Stapel de pannenkoeken op elkaar en serveer met vers zomerfruit, (veel) ahornsiroop en eventueel wat poedersuiker.

Tip: bak blauwe bessen mee voor 'the original blueberry pancakes.'



“Ik pluk er letterlijk
de vruchten van”



Meer leven in je eigen tuin



door:
Marina de Smit

Biodiversiteit is een hot item. Een diversiteit aan verschillende levensvormen zorgt nu eenmaal voor een gezond ecosysteem. En precies dát wil ik in mijn eigen tuin. Sinds 2004 woon ik in een nieuwbouwwijk. Gebouwd op poldergrond wat rijk was aan turf. Ooit een landschap van kleinschalige en veelvormige kavels, omsloten door houtsingels. De wegen, boerderijen en het nabijgelegen dorp lagen op hogere dekzandruggen. Door turfwinning en ontwatering verdween het veen. Daar bovenop geteld het nieuwbouwproject en voilà: veel, heel veel wit zand.

Van arm naar rijk in een nieuwbouwwijk

Door de arme grond kostte het tijd, aandacht en veel spitten om mijn moestuintje 'rijk' te maken. Maar inmiddels doet ie 't al jaren heel goed. Ieder voorjaar stop ik met zorg zaden in de grond en pluk er letterlijk veel vruchten van. Ik zaai het liefste in de volle grond met biologische zaadgoed van De Bolster of Bingenheim. Van alle gewassen laat ik minimaal 1 plant staan die mooi gaat bloeien (dat vindt mijn bijenvolkje ook heel leuk) en vervolgens zaad gaat aanmaken. Het oogsten van de zaadjes vraagt een beetje inlezen, maar vooral geduld en aandacht. Na het oogsten laat ik ze goed drogen voor het aankomende zaaiseizoen. Ik kan je bijna niet uitleggen hoe blij ik word als de eerste kiempjes van mijn eigen geoogste zaadjes boven de grond komen.

It all starts with a plan

Dat alles begint bij een goede bodem snappen we allemaal. Wormen spelen een sleutelrol in ieder kringloopsysteem. Ze zorgen voor een gezonde bodemstructuur en zijn een belangrijke voedselbron voor vogels. Charles Darwin zei 150 jaar geleden al: "Alle vruchtbare aarde is gemaakt door wormen." En in mijn zoektocht naar meer biodiversiteit werd ik geïnspireerd door deze kronkelaars die plantenresten verteren en besloot ik mijn eigen wormenimperium op te starten. Alles start natuurlijk met

een strak plan. Hoeveel groenteafval heb je en hoeveel ruimte heb je om een goed onderkomen neer te zetten voor onze grondwerkers? Ik eet veel verse groenten en heb een tuin met best veel snoeiafval. O ja, en ik ben een koffieliefhebber. Mijn wormenhotel bestaat uit 3 zwarte kratjes (die je tegenwoordig veel voorop fietsen ziet) en staat op een strategische plek in de voortuin; vlakbij de keuken, niet in de volle zon en uit de buurt van mijn favoriete plekje om 's morgens koffie te drinken. Op Odin.nl/nieuws kun je lezen hoe je in een paar stappen je eigen wormentoren kunt maken.

Maak zelf het verschil

Biodiversiteit begint bij mij met gifvrij en zoveel mogelijk met de seizoenen mee te eten. Verder kies ik steeds vaker voor plantaardig, zaai ik bloemen, verzorg ik eigen bijen en ben ik bezig om stap voor stap de tuin te ont-tegelen. Met een beetje inlezen, creativiteit en durf creëer je best makkelijk een super kringloopje in je eigen tuin. Je zult zien dat er meer leven in je tuin komt; vogels, insecten en niet te vergeten; je eigen wormen!

Op Odin.nl vertel ik je hoe je in een paar stappen heel makkelijk zelf een wormenhotel maakt. Leuk als je je ervaringen met ons deelt via [#odinfoodcoop](https://twitter.com/odinfoodcoop).



Over Marina de Smit

Marina werkt als teamleider communicatie bij Odin. Ze houdt van koken, wandelen aan het strand en van de meeste mensen. Sinds het voorjaar van 2020 heeft ze een bijenvolk in de tuin en haalt ze veel plezier uit haar moestuin. Poes Yogi is altijd in de buurt en helpt graag mee in de moestuin ;)

A man with grey hair is shown from the chest up, looking through black binoculars. He is wearing a black jacket over a dark blue button-down shirt. He is standing on a grassy dune with some dry grass. In the background, there are bare trees and a yellow and blue tent. The sky is clear and blue.

“Je ziet hier hoe
het óók kan”

Hoe biodynamische landbouw vogels helpt



door:
Mari den Hartog

Vogelbescherming zet zich al sinds 1899 in voor vogels en hun leefomgeving. Belangrijk, want de aantallen akker- en weidevogels zijn met tientallen procenten teruggelopen. Maar ook biodynamische landbouw helpt onze gevederde vrienden. Biodynamische boeren beheren minimaal 10% van hun land op een natuurlijke manier, ze gebruiken uiteraard geen bestrijdingsmiddelen en ze besteden veel aandacht aan een rijk bodemleven. Wat dat betekent onderzoeken we samen met Kees de Pater van Vogelbescherming. Met hem gaan we op bezoek bij biodynamische boerderij GAOS in Swifterbant.

Biodiversiteit op het erf

“GAOS doet natuurlijk heel veel. Wat je als vogelaar meteen opvalt is het erf hier. Mooie hoge bomen rondom de gebouwen, die trekken meteen allerlei vogels. Zanglijsters, merels, ringmussen. Met die laatste gaat het helaas erg slecht. Ik zag hier verder een kerkuilenkast en een torenvalknest, maar ook buizerds en een zilverreiger. Al deze vogels hebben veel muizen nodig, dus die zitten hier kennelijk genoeg. Daarnaast zie je hier ook takkenrillen op het erf. Dat trekt weer insecten en daar komen weer kleine vogels als roodborstjes en winterkoninkjes op af. Hoger in de bomen vind je vinken, je hoort ze nu al zingen.”

Het begint bij de bodem

“Een belangrijk deel van de biodiversiteit begint bij een gezonde bodem. Zit daar veel leven in? Je ziet als mens meestal geen wormen in de grond, maar vogels zien die wel. Zoals trekkende spreeuwen, kieviten en goudplevieren. Die heb je allemaal niet als je niet veel leven in de aarde hebt. Hier bij GAOS houden ze de akkers continu begroeid, ook in de winter. Ook laten ze veel plantenresten achter op het land en gebruiken ze geen kunstmest.

Daarmee creëer je een rijke bodem met veel bodemleven. Wormen zijn bijvoorbeeld super essentieel voor vogels als een kieviet of een goudplevier. Veldleeuwerikken hebben tijdens het broedseizoen insecten nodig, maar zijn ook afhankelijk van een bodem met voldoende planten. Mooi daarom dat ze hier dus oogstresten laten liggen. Een rottende pompoen bijvoorbeeld wordt aangevreten door muizen, maar ook door vogels. Dus die oogstresten leiden allemaal tot extra leven.”

Rijke akkerranden

“De akkerranden worden hier blijvend natuurlijk beheerd. Daar heb je wilde planten die ieder jaar weer terugkomen, waar dan weer veel insecten op af komen. Die akkerranden zijn daarom een belangrijke voedselbron voor insecten- en zaadetende vogels. In de winter en het najaar komen daar bijvoorbeeld veel groenlingen op af, die eten vooral zaad, maar ook huismussen en vinkachtigen.”

Hart voor de natuur

“De robuuste hout- en zandwal aan de rand van het bedrijf vind ik het leukst. Ik zag er sleedoorn en meidoorn staan, en er zijn ►



Over Kees de Pater

Kees de Pater is 62 jaar en houdt zich onder andere bezig met het ontwikkelen en ondersteunen van verschillende verdienmodellen met een meerwaarde voor natuur. “Wat de boerenlandvogels betreft is de spreeuw wel mijn favoriet. Prachtige kleuren, heel diep fluorescerend groen en dan die mannetjes met die mooie prachtveren. Ze zingen ook heel mooi. In de winter zie je soms die prachtige wolken aan spreeuwen met een choreografie die je niet kan bedenken.” “Waar ik mijn boodschappen doe? Nou, onder andere bij Odin Ceintuurbaan in Amsterdam!”

een aantal poeltjes, waar libellen kunnen leven. Ik zag ook vlinders, zoals de kleine vos, maar ook een steenhommelkoningin. En in zo'n gebiedje zitten natuurlijk ook weer heel veel vogels. Maar wat ik eigenlijk het allermooist vind is dat bij GAOS gewerkt wordt met hart voor de natuur!"

Groene oase in ecologische woestijn

"Je ziet hier hoe het óók kan. We zitten hier toch een beetje in een ecologische woestijn in de Flevopolder. Aan de andere kant van de weg zie je eindeloos zwartgemaakte akkers. Daar is niks voor de biodiversiteit. Terwijl je hier bij GAOS gele kwikstaarten kunt vinden. Dat doet mij goed en is hopelijk een voorbeeld voor anderen!"

Biologisch en biodynamisch voor biodiversiteit

"Er is gelukkig een groeiend aantal gangbare boeren dat zich inzet voor biodiversiteit. Maar bij de meeste biologische en biodynamische boeren is dat nog veel sterker. Gewoon simpelweg omdat ze geen kunstmest gebruiken en geen gifstoffen, dat is al een belangrijk verschil. Het is overigens niet automatisch zo dat alle biologische landbouw gunstig is voor vogels. Zeker bij grotere, meer intensieve biologische bedrijven wordt relatief veel geschoffeld tegen onkruid. Dat is logisch, want ze gebruiken geen gif. Maar daarmee verstoort je makkelijk vogelnesten. Vogelbescherming zou graag zien dat naast de toevoeging van natuurelementen, zoals je die hier ziet, ook met dat soort dingen rekening wordt gehouden. Hier weten ze veel van vogels, dus bij GAOS schoffelen ze heel voorzichtig. Hoe dan ook; wanneer je biologische en biodynamische producten koopt is de kans dat je daarmee bijdraagt aan de biodiversiteit heel hoog."

Biotopen op de boerderij

"Specifiek voor biodynamische bedrijven is dat ze veeteelt én akkerbouw hebben. Daarnaast wordt hier maar een keer in de 7 jaar hetzelfde gewas verbouwd op een akker, wat bijdraagt aan diversiteit op het land en aan een levende bodem. Zo creëer je verschillende aantrekkelijke biotopen, die weer veel verschillende insecten en dus vogels aantrekken. Verder wordt bij biodynamische bedrijven ook nog eens minimaal 10% van het land op een natuurlijke manier beheerd. Dat wil Vogelbescherming graag als norm voor alle landbouw in de EU."

Weidevogels hard achteruit

"Bijna 80% van de Europese populatie van grutto's is afhankelijk van Nederland. Bij kieviten en scholeksters gaat het ook om tientallen procenten. Dus het belang van Nederland voor weidevogels is enorm. De populaties daarvan gaan in ons land helaas hard achteruit, wel zo'n 3 tot 5% per jaar. Dat klinkt misschien niet zoveel, maar jaar op jaar is dat enorm."

Weerribben & Zuiver Zuivel

"Vogelbescherming heeft een samenwerking met biologische zuivelproducent Weerribben en hun biodynamische merk Zuiver Zuivel. Hun boeren richten 30% van hun land in op een manier die aantrekkelijk is voor weidevogels, bijvoorbeeld met kruiden en bloemen die belangrijk zijn voor insecten. Wist je dat kuikens van weidevogels duizenden insecten per dag nodig hebben? Tegelijkertijd moet het gras in de weilanden niet te dicht op elkaar staan, zodat de kuikens zich goed kunnen verplaatsen en kunnen schuilen voor roofvogels. Verder is het van belang dat de waterstand hoog is en dat de boeren hun gras laat maaien, als de vogels zijn uitgevlogen. Deze boeren houden hier allemaal rekening mee. We hopen dat steeds meer mensen producten kopen van deze en andere boeren, die zich zo goed inspannen voor de vogels."



“Wij hopen dat meer mensen
producten kopen van boeren
die zich inspinnen voor vogels”

“Ons bedrijf is echt
omringd met leven!”



Vogels: vriend of vijand van fruitbedrijf De Ring



door:
Sanne Verhoeven

De Ring, een bijzondere plek in de Zeeuwse zeelei. Hier vind je geen strakke rijen fruitbomen ingepakt in netten om de vogels tegen te houden. Hier is het een levendige oase waarin alles in elkaar overvloeit. Van een moestuintje met rondartelende kipjes tot aan vogels die in de fruitbomen nestelen en uilen die een kijkje komen nemen. Je zou haast vergeten dat hier met veel zorg en aandacht biodynamisch zachtfruit wordt verbouwd. Maar hoe gaat De Ring om met vogels die azen op het kwetsbare en oh zo lekkere kleinfruit? We spreken met Harald Oltheten van dit fruitbedrijf.

Biodiversiteit

"Toen we hier kwamen was het een zwarte akker met af en toe een jong fruitboompje. Nu is het een wereld van verschil. Van de 4 hectare land houden we ongeveer 3 hectare over voor de teelt van klein fruit. Die ene hectare offeren we als het ware op om de natuur haar gang te laten gaan. Het is voor ons meer dan alleen maar productie, het is ook een tuin. De Ring is echt omringd met leven!"

"Je ziet hier heel veel vogelsoorten. Groene spechten, merels, lijsters, sperwers... Ik weet nog dat ik in het eerste jaar een puttertje zag in de haag. Nu komen hier elk voorjaar hele groepen broeden. Een paar weken terug waren onze pleegkinderen de kippen aan het voeren toen ik ze hoorde roepen 'Kom kijken! Een bijzondere vogel!' Toen zaten daar een paar meter voor onze keukendeur 5 patrijsjes! Die zijn met uitsterven bedreigd en ik had ze bij ons nog nooit gezien. Dat zijn echt cadeautjes voor mij."

Welk fruit zijn populair bij welke vogels?

"Alles wat rood, zoet en glanzig is trekt vogels aan. Rode bessen worden best veel gegeten, maar de spreuwen krijg je er nog wel weg, omdat ze niet zó zoet zijn als bijvoorbeeld kersen. Maar je moet spreuwen niet de ruimte geven, want dan gaan ze los in groten getale. Het belangrijkste is dat de gevoelige percelen

fulltime in de gaten worden gehouden zo dat we de vogels weg kunnen jagen. De scholieren die hier in de zomerse zon werken pakken het allemaal op hun eigen manier aan. De ene neemt een paar pandeksels, de ander leest een boekje op een stoel en kijkt om de paar minuten goed rond en vooral meiden lopen graag zingend rondjes door de gaard. De jongens vinden de luchtbuks het interessants. Het lukt ze niet eens om ze te raken, maar het geluid jaagt de vogels wel weg."

Hoe pak je het verder aan?

"We beschermen ons fruit niet met netten, omdat vogels erin verstrikt raken en het erg veel werk kost. We merkten dat naarmate de biodiversiteit groeit, de plagen zich veel minder sterk ontwikkelen. Er is veel meer evenwicht. Je ziet dat het helpt dat er veel verschillende soorten planten, struiken, bomen, insecten, vogels en dieren zijn."

Zijn vogels voor jullie een vriend of een vijand?

"Die vraag is niet te beantwoorden. Alles wat wij in deze wereld slecht vinden hoort erbij zodat wij er van kunnen leren. Trouwens in de natuur is helemaal niets slecht. Er zijn alleen wel dingen waar wij last van kunnen hebben en waar we dus mee leren moeten omgaan. Mensen hebben vaak als oplossing: bestrijden. Ik denk of het nou een spreekw is of corona, we kunnen er iets van leren."



Over Harald en Margreeth

Harald en Margreeth Oltheten verhuisden in de jaren '90 naar het Zeeuwse plaatsje Oud-Sabbinge dichtbij Goes en het Veerse meer. Hier runnen ze hun biodynamische fruitteeltbedrijf De Ring.

Bio & Diversiteit

Diversiteit is een ruim begrip en daardoor kun je het in van alles terug zien. Denk bijvoorbeeld aan 'verschillende soorten'. Zoals verschillende soorten bloemen en planten in je tuin, zodat je meer insectjes, bijen en vogels aantrekt die zorgen voor een evenwichtige en diverse omgeving. Of aan verschillende soorten gewassen die de bodem vruchtbaarder maken en zorgen voor betere oogsten. Of aan verschillende soorten werkzaamheden, die je werkdagen divers, interessant en leuk maken. Of aan verschillende soorten mensen om je heen, die je leven mooier maken. Uiteindelijk is diversiteit heel belangrijk en zorgt het voor ons allemaal voor een mooier en beter geheel.



door:
Sarah Stolk

Ontbijtkoek met de kwaliteit van de warme bakker

Sinds eind januari in ons assortiment: drie heerlijke zachte koeken van LandGoed. De gemberkoek, honingkoek en ontbijtkoek worden op ambachtelijke wijze in Nederland gebakken. De ingrediënten worden als vanouds met een mixer gemengd in de deegkuip, zodat het proces bijgestuurd kan worden als dat nodig is. Ontbijtkoek is heerlijk bij je ontbijt, lunch of als tussendoortje. Of maak er een lekker toetje mee (zie recept van Janneke op p. 12)!



Lekker lokaal én biodynamisch

Een veelgebruikt gewas dat niet meer van de andere kant van de wereld hoeft te komen, maar gewoon in ons eigen Nederland wordt geteeld! Van De Nieuwe Band hebben wij in het assortiment Demeter-quinoa. Deze biodynamische quinoa wordt geteeld door André Jurrius op Ekoboerderij De Lingehof in de Betuwe. Quinoa is heel veelzijdig, erg voedzaam en zit boordevol goede stoffen. Dat is pas lekker lokaal.



Prachtige diverse tuin

Ga in je eigen tuin aan de slag met zaden van De Bolster en Bingenheimer. Creëer een biodiverse tuin, met verschillende soorten bloemen en planten, waardoor je een veelheid aan insecten, vogels en andere dieren aantrekt. We hebben zaden voor prachtige bloemen in ons assortiment, maar ook voor verschillende soorten (kiem)groenten en kruiden. Door bloemen te planten kun je insecten zoals de bij redden!



Kies voor haan op het menu

Haan, kip & ei zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Bijna alle haantjes worden als eendagskuikens gedood. Dat kan anders en daarom kiest Odin ervoor om haantjes in allerlei vleesproducten aan te bieden. Zoals de burgers en worsten van Groengilde Broederhaan. Maar ook door te onderzoeken of kant-en-klaar vers gegrilde haantjes gewaardeerd worden. Tik je graag een eitje? Kies dan ook eens voor een haantje op het menu. Want door te kiezen voor hanenvlees maak je zelf het verschil.



Flower Power voor je huid



De huid, ons grootste orgaan, vernieuwt zichzelf. Die taak kan cosmetica niet overnemen. Het doel van Dr. Hauschka's producten is daarom: de huid reinigen, verstevigen, verzorgen en finetunen. Wij hebben drie nieuwe vloeibare dagcrèmes in ons assortiment. Lichte maar effectieve crèmes met de bijzondere kracht van de natuur, die activeren, kalmeren en balanceren. De ingrediënten zijn biologisch of biodynamisch en de producten zijn natuurlijk dierproefvrij. Dat is fijn smeren.

Lange lentedagen goed doorkomen

De dagen worden weer lekker lang en licht, en op een mooie lentedag smaakt (bijna) niets lekkerder dan een frisfruitig, lichtbitter witbierje. Dit Ur-Weizen van Gulpener is een lekker dorstlessend witbier, gemaakt van bio-tarwe. Verfijnd van smaak en met kruidige accenten. Hij smaakt goed bij kruidige kazen, gegrilde groenten en vlees. En bij het zwembad en korte broeken. Proost!



Sweet as honey

Bij De Traay wordt samengewerkt met professionele imkers die voldoen aan de hoogste normen. Zo weten ze zeker dat de honing van de beste kwaliteit is en dat de imker rekening houdt met het leefmilieu van mensen, bijen en planten. De Traay heeft een prachtig assortiment kwaliteitshoning.



Kijk voor meer mooie producten op Odin.nl.

Een bij-vriendelijke tuin

Bijen en andere insecten zijn erg belangrijk voor de natuur en voor ons voedsel. Ze bestuiven bloemen, maken honing en zijn onmisbaar voor de teelt van fruit en het verbouwen van andere gewassen. Maar de insecten hebben het moeilijk: de laatste jaren sterven er meer dan normaal. Dat komt deels door te weinig aanbod van bloemen. En daar kun jijzelf iets aan doen! Met een bij-vriendelijke tuin help jij mee om de bijen en andere insecten te laten overleven. We spreken met Odin imker Jos Willemse.



Odin imker Jos Willemse

"Maak je tuin aantrekkelijk en divers door bloemen, planten en bomen die in verschillende maanden bloeien te combineren. Bijen hebben namelijk van het vroege voorjaar tot laat in het najaar bloeiende planten nodig. Ook mensen met een balkon kunnen helpen. Bijvoorbeeld door kruiden te planten zoals tijm, bieslook en lavendel, en deze ook tot bloei te laten komen."

"Het is niet zo moeilijk om je tuin divers in te richten waardoor je bijen en andere insecten aantrekt. Kijk vooral naar wat jijzelf lekker vindt ruiken, want dat vinden de bijen ook lekker!"

"Ook bloeiende gewassen, zoals pompoen en courgette, zijn aantrekkelijk voor insecten. En: ga voor planten uit verschillende families. Vlinderbloemigen, composieten, enzovoort. Hoe diverser, hoe mooier. Ook is komkommerkruid heel geschikt. Deze bloem is enorm geliefd bij insecten, omdat de nectar veel suiker bevat en hij bloeit tot in de herfst."

"Fruitbomen zijn bijvoorbeeld erg belangrijk voor biodiversiteit. In het voorjaar met hun bloesem voor de insecten en later met hun vruchten voor bijvoorbeeld vogels. Dus maak het verschil en draag zelf bij aan een betere insectenstand."

Odin

groente & fruit abonnement

Onze abonnementen

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

Hoe werkt het?

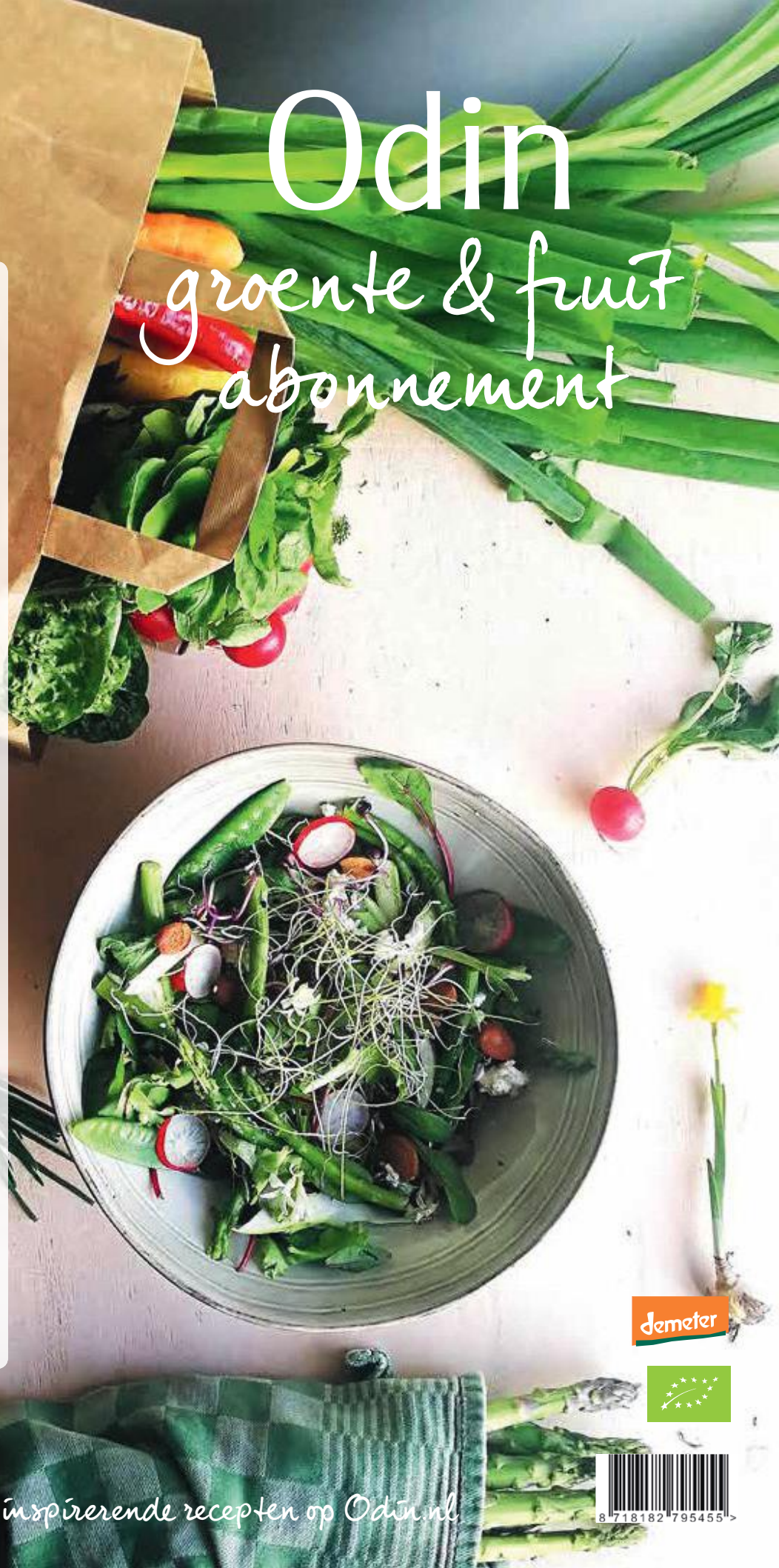
Verspreid over Nederland zijn er Odin afhaalpunten. Hier bestel en betaal je de tas die bij je past. Je kiest dan ook de dag waarop je de Odin tas bij jouw afhaalpunt wilt ophalen.



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.



demeter



Kijk voor meer inspirerende recepten op Odin.nl

