

Odin

herfst

De rijkdom
van de
herfst

Biodynamisch
boeren

De Plus
van Demeter

biologische foodcoop

Odin

Een lekkere portie positiviteit en passie

Passie en positiviteit. Dat is de rode draad in dit magazine. En dat kunnen we goed gebruiken, want zo lekker gaat het niet in de wereld. Wat een zomer hebben we achter de rug. Oorlogsdreiging, boze boeren, extreme hitte, bizarre hagel- en onweersbuien, droogte, natuurbranden... En als we de voorspellingen mogen geloven meer weersexcessen op komst.

Heerlijk om dan verhalen te lezen van mensen die de wereld eerlijker en gezonder maken. Die met passie oesterzwammen, kastanjes of suikermaïs telen. Die hun kalfjes bij de koe laten. Die erover nadenken hoe ze de plussen van biodynamische landbouw voor iedereen inzichtelijk kunnen maken. Want wie gun je nou niet zulke mooie en lekkere en superbetrouwbare producten die ook nog eens goed zijn voor mens, dier en natuur?

De aanstekelijk passie voor oesterzwammen van Mirjam Grob en haar man vind ik persoonlijk extra leuk, want ik zat een jaar of 30 geleden met Mirjam in de klas op de biodynamische landbouwopleiding Warmonderhof. Mooi om te lezen dat ze hun enthousiasme voor hun bijzondere product zelfs op hun koeien weten over te brengen. Die zijn inmiddels gek op de onverkoopbare restjes. Niks wordt verspild!

Maar ik ga ook aan op het verhaal van Jorinde Schrijver, van biodynamisch tuinbouwbedrijf De Lepelaar in Sint Maarten (Noord-Holland). Zij kreeg het biodynamisch telen van groenten met de paplepel ingegoten door haar ouders. Heerlijk hoe zij als tweede generatie bewust haar rol pakt als boer met een missie. Ze kiest voor het harde werken van de boerderij met een gezonde mix van idealistisch en supernuchter. Niks zweverig, gewoon stevig geworteld in de bodem en met de blik op vooruit. Ik hou ervan. Hopelijk geeft het jou ook energie voor een goede herfst!

Merle Koomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin



“Bij Demeter zijn de producten zo puur mogelijk”

14



herfst 2026



4 Nieuws

“Dit is de mooiste manier om oesterzwammen te kweken”

6 De rijkdom van de herfst

10 Koken met Odin

14 De Plus van Demeter



“We doen wat dit land zegt dat we moeten doen”

16 Biodynamisch boeren

20 ‘Dat gooi je niet weg’ – Odin & verspilling

22 De mooiste producten

Nieuws

Odin Bio-bedrijf van het jaar

We hebben samen iets te vieren! Odin is uitgeroepen tot Bio-bedrijf van het Jaar. Dat is een prijs waar we trots op zijn, maar vooral één die we samen hebben verdiend. Met onze leden, klanten, boeren, leveranciers én collega's werken we iedere dag aan een eerlijker en duurzamer voedselsysteem. Gewoon via de dagelijkse boodschappen. Dat kan niet zonder jou. Fijn dat je er bent, jij bent speciaal voor ons!

20 september: Open dag Odin-boerderij De Beersche Hoeve

20 september is het open dag op De Beersche Hoeve in Oostelbeers (NB). De boerderij bestaat 10 jaar en dat vieren we graag met jou! Volg een rondleiding over de akkers met boer Teun en bezoek marktkramen en lezingen over zaadvast en gentech. Bezoek het Verflab van Studio Claudy Jongstra, leer over zaadvaste groenterassen, boekweit en verplanten. Ga met je kinderen naar het Kinderplein en laat ze springen op het springkussen. En geniet natuurlijk van biologische hapjes en drankjes. De toegang is gratis en de dag duurt van 10:00 tot 17:00 uur. Adres: Baesterdijk 5 in Oostelbeers.



Meer info hier

Nieuwe Odin-winkel in Baarn

Hoera, er is een 43ste Odin-winkel! Vanaf september werd de winkel 'De Smaak van Echt in Baarn', van de zussen Didi en Tesse Goossens, overgenomen door Odin. De zussen: "We zijn ontzettend blij dat Odin ons gedachtegoed voortzet en dat onze wens om de hele wereld biologisch te laten eten geborgd wordt." De winkel opent op 21 september. Op 30 oktober hebben we een openingsfeestje. Zien we je binnenkort op de Nieuw Baarnstraat 4 in Baarn?

Zaadvaste groenten: waarom Odin bouwt aan een nieuwe veredelingsketen

De groenten die we eten (ook de biologische), komen vaak tot stand door zeer kunstmatige verdelingstechnieken, zoals CMS en hybridisering, en in de toekomst ook genetische manipulatie. Grote bedrijven krijgen door patenten steeds meer macht over wat er geteeld wordt en wat er op ons bord komt. Odin bouwt samen met veredelaars en boeren aan een nieuwe keten voor onafhankelijke biologische zaadvaste veredeling.



Wat zijn zaadvaste groenten en hoe wordt die keten gebouwd? Lees het hier.

Oproep: zaden van bijzondere en zeldzame groenterassen gezocht!

Caring Farmers, Stichting Zaadgoed en De Zaderij doen een oproep aan telers, tuinders en moestuiniers om groenterassen aan te melden die vergeten, ouderwets of anderszins zeldzaam zijn. Deze rassen en hun zaden zijn uniek erfgoed dat niet verloren mag gaan. Deze groenten zijn vaak enorm lekker en voedingsrijk. Bovendien zijn ze belangrijk voor biodiversiteit en toekomstige voedselzekerheid.



*Heb jij zulke zaden liggen?
Meld het ras hier aan.*

De rijkdom
van de *herfst*



De herfst is het seizoen waarbij de mooiste en misschien wel lekkerste gewassen van het land komen. Bij Odin besteden we niet alleen aandacht aan deze bijzondere producten uit het seizoen, maar ook aan het vinden van de juiste leveranciers. Voor dit herfstmagazine spraken we de leveranciers van 3 bijzondere herfstproducten, afkomstig van mooie plekken: oesterzwammen, tamme kastanjes en suikermaïs. Door Mari den Hartog en Tamara Nelemans

Oesterzwammen van biologische oesterzwamkwekerij De Middelwaard – Loo

Aandacht voor de oesterzwam en dan vooral de authentieke en biologische teelt van deze paddenstoel, dat is wat telers Martien Reijers en Mirjam Grob graag willen. Sinds 1984 telen zij biologische oesterzwammen op hun gemengde landbouwbedrijf in de uiterwaarden van de Rijn in Loo. Deze bijzondere leverancier van Odin is de enige waar het hele teeltproces op de eigen boerderij plaatsvindt. Het hele proces van grondstoffen tot teelt en oogst doen zij volledig zelf, uniek in Nederland. Alle grondstoffen die nodig zijn om oesterzwammen te telen, zoals stro en hooi, komen van het eigen bedrijf of van collega-boeren uit de buurt. Een puur en ambachtelijk bedrijf, met een bijzonder product waarmee je eindeloos kunt variëren.

Martien startte in 1984 met het telen van oesterzwammen, samen met 2 vrienden. Pionieren zit hem in het bloed en De Middelwaard is onder zijn handen, later samen met Mirjam, gevormd tot een bedrijf dat op geheel eigen wijze is ingericht. Zij onderscheiden zich van andere biologische en ook gangbare kwekers doordat gewerkt wordt met aparte ruimtes voor het (in)groeien en het oogsten van de oesterzwammen. In de ingroeiruimte starten de oesterzwammen met het ontwikkelen van schimmelnetwerken. Op precies het juiste moment brengt een heftruck de stellingen met daarin de zakken met gepasteuriseerd stro, hooi en broed (gekookt graan met de schimmeldraadjes van de oesterzwam), naar de oogstruimte, voordat de knoppen van de oesterzwammen gevormd worden. Door het tussentijds verplaatsen van de stellingen krijgen plagen, insecten en concurrerende schimmels minder kans en zijn alle ruimtes met water schoon te maken, zonder agressieve schoonmaakmiddelen. Ook wordt er gewerkt met broed en niet met halffabricaten. Vergelijk het maar met werken vanuit zaad of met kleine plantjes, waardoor er ook minder kans is op insecten of schimmels die hier al in groeien.

Martien vertelt: “We willen zelf de keuzes maken rondom het proces van oesterzwammen kweken, met biologisch uitgangsmateriaal in biologische

landbouw, waarin vertrouwen in elkaars product een belangrijke stelregel is. We verwerken zo’n 80 ton stro per jaar, kweken 150 tot 500 kilo oesterzwammen per week en hebben een grote lokale afzet naar restaurants, winkels en vooral naar Odin. Wij blijven ervan overtuigd dat dit de mooiste manier is om oesterzwammen te kweken, met grondstoffen uit de regio.”

Biologische tamme kastanjes van Inovchâtaigne - Frankrijk

Hoe proef je de rijkdom van de herfst beter dan in tamme kastanjes? De rijke, zoete, nootachtige smaak van kastanjes en de lekkere bite maakt het eten van dit typische herfstproduct tot een bijzondere ervaring. Bij Odin hebben we sinds een jaar de biologische tamme kastanjes van het Franse Inovchâtaigne, uit de Perigord in Zuid West-Frankrijk. Inovchâtaigne onderscheidt zich door een focus op kwaliteit. “Voor onze biologische kastanjabomen gebruiken we alleen biologische meststoffen”, zegt Jérôme Bousquet van het bedrijf. Volgens de producent begint de kwaliteit immers al aan de boom. Het bedrijf weigert standaardsoorten te gebruiken die weinig smaak hebben en selecteert bewust variëteiten met een rijke smaak en een stevige structuur. Alleen rassen met de beste smaakeigenschappen worden geselecteerd voor verdere verwerking.

Het verwerkingsproces van de kastanjes is bijzonder. “Er worden geen chemicaliën gebruikt bij het pellen van de kastanjes en we werken ook niet met chemische nabehandelingen” aldus Jérôme. Inovchâtaigne heeft een uniek koud schilsysteem ontwikkeld, waarbij de kastanjes mechanisch worden gepeld zonder verhitting. Hierdoor blijven de natuurlijke smaak, textuur en voedingsstoffen optimaal behouden. Jérôme: “Eenmaal gepeld worden de kastanjes vacuüm verpakt en gestoomd om hun volle smaak te behouden.” Vacuüm koken zorgt voor behoud van de smaak en de structuur van de kastanjes. De kastanje blijft knapperig, sappig en droogt niet uit. Daarnaast wordt het kookproces afgestemd op de specifieke eigenschappen van de verschillende kastanjevariëteiten, zodat de vrucht zijn eigen smaak en structuur behoudt. →

Kastanjes behoren tot de noten met het laagste vetgehalte. Het vet dat ze bevatten bestaat voornamelijk uit onverzadigde vetzuren. Daarnaast zijn kastanjes van nature een bron van fytoosterolen (plantensterolen): plantaardige stoffen die een belangrijke rol spelen in het lichaam en vaak worden genoemd vanwege hun cholesterolverlagende eigenschappen. Ze zijn van nature glutenvrij en rijk aan vitaminen, mineralen en sporenelementen.

Tamme kastanjes zijn een echt najaarsproduct met een rijke smaak en een veelzijdige toepassing in de keuken. Ze passen uitstekend in soepen, salades, stoofgerechten en herfstige bijgerechten, maar doen het ook goed in zoete toepassingen, zoals desserts en gebak. Daarmee zijn ze een ideaal ingrediënt voor de keuken van het najaar.

Suikermaïs van biodynamische zorgboerderij Thedingshweert – Kerk-Avezaath

Verse suikermaïs is maar korte tijd verkrijgbaar in het jaar: in september en oktober. Een echt herfstproduct dus, wat door biodynamische zorgboerderij Thedingshweert in Kerk-Avezaath wordt geteeld. Boer Gerard Brinks: "Er zijn verschillende redenen om te kiezen voor de teelt van zaadvaste suikermaïs op Thedingshweert. Waar we als eerste naar kijken is of het gewas wil groeien en geschikt is voor onze rivierklei. Tevens moet het passen in onze vruchtwisseling. Het volgende waar we naar kijken is natuurlijk de afzet: kunnen we de suikermaïs verkopen in onze winkel en aan de Odin Groothandel? Als laatste, zeker niet onbelangrijk op onze zorgboerderij, kunnen onze zorgvragers een bijdrage leveren aan de opkweek, oogst of verwerking van de teelt?"

Suikermaïs wordt in mei gezaaid. Op Thedingshweert worden de 3 verschillende maïsrassen van Bingerheimer Saatgut gezaaid (vroeg, middel en laat) om de oogst wat te kunnen spreiden. Suikermaïs houdt van warmte en wat vocht. Dat eerste was er voldoende dit jaar, maar regen is er weinig gevallen, waardoor de kolven waarschijnlijk klein zullen uitvallen.

Gerard vertelt verder: "Een deel van de suikermaïs combineren we met sperziebonen: deels stamslabonen deels stokslabonen die de suikermaïs gebruiken als steun om omhoog te klimmen. De oogst start zo ongeveer eind augustus en is wel één van de lastige punten bij de teelt van suikermaïs. We rijden met de tractor door of langs de maïs en de goede kolven worden er handmatig uitgeplukt. Het probleem is dan dat je niet honderd procent zeker weet of de kolf voldoende rijp is en goed gevuld, omdat het blad er nog omheen zit. Er zijn wel enige aanwijzingen, zoals een bruine pluim en een afgeronde punt, maar het blijft goed kijken. En als je zelf door de maïs loopt begint je nek te jeuken door de zaadpluimen van de maïs en het scherpe blad tegen je huid. En de vele stengels maken het een ware overlevings- en zoektocht naar mooie suikermaïskolven!"

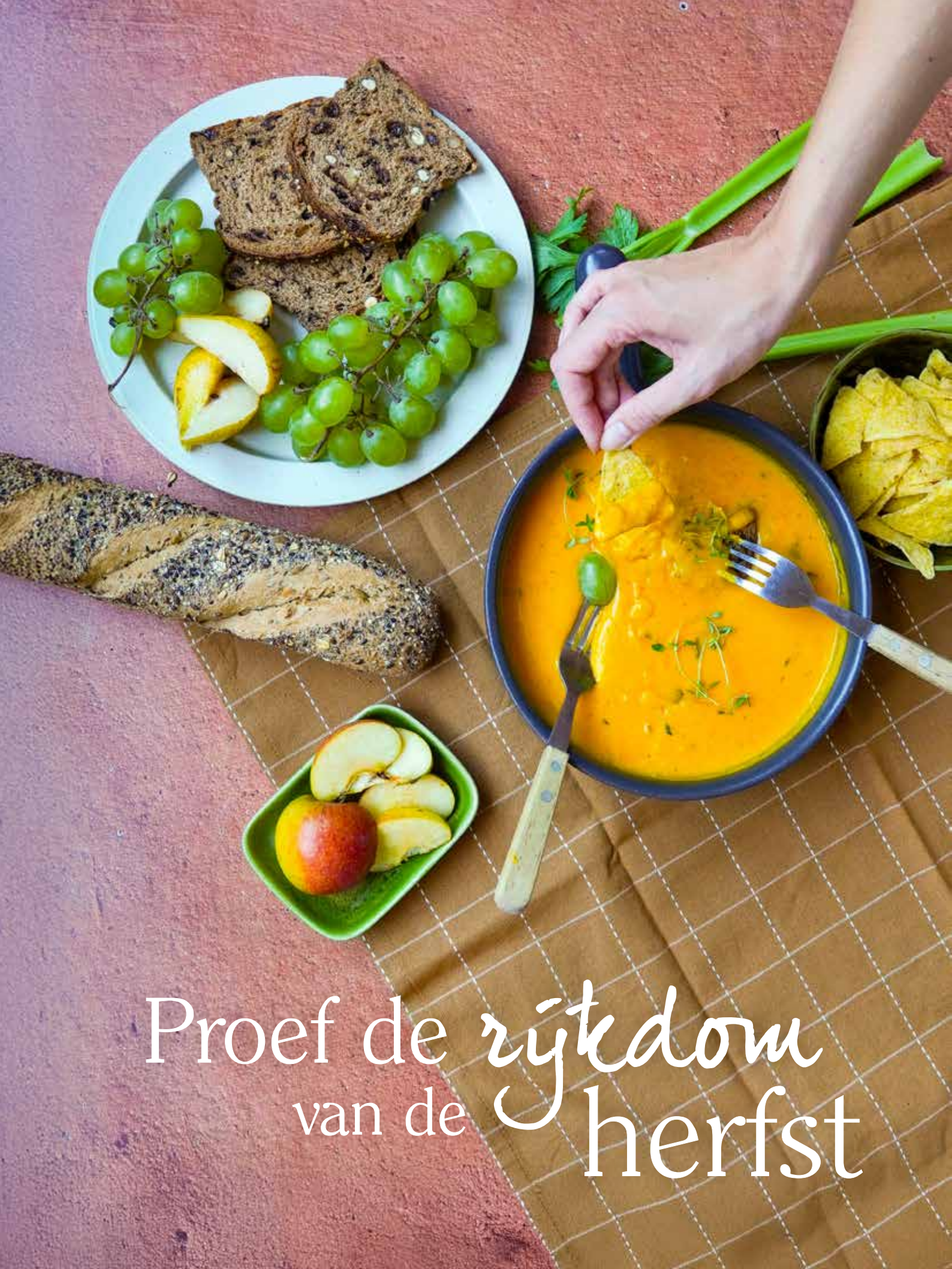
In de veldschuur worden de kolven nog nagekeken, geknipt en geteld voordat ze in de kist naar Odin gaan. Afgekeurde kolven en blad gaan naar de koeien op de boerderij, die zijn daar gek op. "Aan het einde van de oogst worden alle kleine en minder goede kolven geplukt en opgehangen in de veldschuur om te drogen. In de winter worden de gedroogde suikermaïskorrels van de kolven geritst door één van onze zorgvragers, en deze maïskorrels worden vervolgens gepromoveerd tot voer voor onze legkippen. Zo past de suikermaïs uitstekend in onze biologisch dynamische zorgboerderij."

Onze prangende vraag aan Gerard luidde of hij zelf fan is van maïs: "Zeker weten, gekookt met alleen een beetje zout en boter! Maar ik vind suikermaïs ook typisch zo'n seizoensgroente: blij met de eerste zoete kolven, maar na een maand heb ik er ook wel genoeg gehad!"



“Suikermaïs past
uitstekend bij onze
biodynamische boerderij”

- Gerard Brinks



Proef de rijkdom
van de herfst

Pompoen-kaasfondue

4-6 porties · Bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

- 1 stuk pompoen van ongeveer 500 g (voor 400 g pompoenpuree)
- 1 gele ui
- 2 tenen knoflook
- 200 ml witte wijn
- 4 blaadjes salie, fijngesneden
- 2 takjes tijm, blaadjes eraf gerist
- 400 g kaas, geraspt (maak ook restjes op, je kunt allerlei soorten kaas gebruiken).
- 1 tl gemalen nootmuskaat
- 1 tl zwarte peper
- 1 el maïzena

Bereiding

1. Voor de pompoenpuree: schil en snij een stuk pompoen in blokjes, je hebt ongeveer 400 g puree nodig. Kook de blokjes in een klein laagje water gaar. Pureer met een staafmixer.
2. Hak de ui en de knoflook fijn.
3. Bak de ui en knoflook in de boter zachtjes in 5 minuten goudgeel in een diepe pan. Voeg de wijn, salie en tijm toe en breng tegen de kook aan. Draai het vuur laag en voeg de pompoenpuree en al roerend in delen de kaas toe. Breng op smaak met nootmuskaat en peper (waarschijnlijk is het zout genoeg door de kaas, maar voeg anders nog wat zout toe).
4. Evt: meng de maïzena met 1-2 el water en voeg al roerend aan de kaasfondue toe totdat deze mooi gebonden is.
5. Zet ondertussen klaar: stokbrood, notenbrood, peer- en appelpartjes, selderijstengels, tortillachips.

Weet je wat hier heel goed bij past?

- Gekookte krielaardappelen
- Kort gebakken champignons
 - Zoute stengels (zoutjes)
- Druiven aan een satéprikker
- Frietjes (bijv. van zoete bataat of knolselderij)
 - Provençalse balletjes
 - Schaaltje gefruite uitjes
 - Schaaltje gehakte nootjes
 - Gekookte spruitjes
 - Augurken

Rode kool met biet, witte druiven en blauwe kaas

4 porties · Bereidingstijd 45 minuten

Ingrediënten

- 500 g rode kool
- 3 rode bieten
- 1 rode ui
- 2 el olie
- 60 ml condimento bianco (witte balsamico) of gewone balsamico-azijn
- 1 tl gedroogde tijm
- 100 g witte druiven, evt gehalveerd en pitjes eruit
- 100 g (vegan) blauwe kaas
- zout en peper naar smaak



Bereiding

1. Snij de rode kool in fijne reepjes, schil de rode bietjes (evt. met handschoenen!) en snij ze in 8 partjes. Snij de ui in halve ringen.
2. Verhit de olie in een pan. Bak de ui in 7 minuten glazig.
3. Voeg de rode kool en de bietenpartjes toe en roerbak een paar minuten op middelhoog vuur.
4. Voeg de balsamicoazijn, de tijm en een snuf zout en peper toe, en laat op laag vuur 30 minuten stoven. Voeg de witte druiven toe en stoof nog 10 minuten mee.
5. Verdeel er stukjes blauwe kaas over vlak voor het serveren.

Perencake met gember en kardemom

10 plakjes · Bereidingstijd: 1 uur (oventijd) en 15 minuten

Ingrediënten

3 rijpe peren
200 g boter op kamertemperatuur
200 g suiker
4 eieren
1 duimgroot stuk gember
200 g zelfrijzend bakmeel + een beetje
1 el gemalen kardemom
zout



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Snij 2 peren in blokjes. Bestuif ze met wat bakmeel.
3. Klop de boter met de suiker in een keukenmachine of met de hand tot een luchtige lichtgele massa. Klop er 1 voor 1 de eieren door. Rasp met een fijne rasp de gember erboven en klop dat er ook door.
4. Meng in een andere kom het meel, de kardemom en een snuf zout. Spatel het door het boter-suikermengsel.
5. Voeg de stukjes peer toe en meng een keer goed, zodat alles mooi verdeeld is.
6. Snij de laatste peer in heel dunne plakjes.
7. Stort het beslag in een met bakpapier bekleed cakeblik, verdeel wat plakjes peer erover en bak de cake in de voorverwarmde oven zo'n 50 tot 55 minuten, of tot de cake gaar is.
8. Controleer of de cake gaar is door er in het midden met een satéprikker in te prikken. Als er geen stukjes deeg aan blijven plakken, is je cake klaar.
9. Laat de cake in de bakvorm afkoelen op een taartrooster.

Herfstige citbir met paddenstoelen en knoflookyoghurt

2 porties · Bereidingstijd 20 minuten

Ingrediënten

300 ml Griekse yoghurt
1 teen knoflook (fijngenhakt of geperst)
snufje zout
2 el olie of boter
400 gram gemengde paddenstoelen
4 eieren
boter of olie om in te bakken
truffelolie
vers gehakte kruiden (zoals dille, dragon of peterselie)
zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Roer de yoghurt los met de fijngehakte knoflook en een snufje zout. Laat dit op kamertemperatuur komen.
2. Verhit wat boter of olijfolie in een koekenpan. Bak de paddenstoelen op hoog vuur totdat ze mooi bruin zijn. Breng op smaak met wat zout en peper en zet even apart.
3. Verhit wat boter of olijfolie in een koekenpan. Bak de eieren sunny side up, dus met hele dooier en net licht gestold.
4. Verdeel de knoflookyoghurt over 2 borden. Leg de gebakken paddenstoelen en eieren erop. Schenk een sliertje truffelolie erover en maak het af met verse kruiden.

Kijk hier voor meer
inspirerende recepten



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



De Plus van Demeter



“Hoe zou ik een kennis overtuigen van de waarde van Demeter?” vraagt Christianne de Kort (foto links) zich af. “Dan zou ik toch een product nemen en één punt noemen en dat kort en pakkend vertellen.” Met dat uitgangspunt bedacht ze voor de jaarlijkse Demeterweken (28 sept. – 11 okt.) een speciale campagne die de pluspunten van Demeter ten opzichte van biologisch belicht. Ik bespreek er een aantal met Christianne die deze campagne ontwikkelde in opdracht van Stichting Demeter en in samenspraak met de Biowinkelvereniging. Door Mari den Hartog

Pluspunt ‘Meer ruimte voor de natuur’

“Minimaal 10% van een biodynamische boerderij is bestemd voor natuur. Dat kan gaan om bloemenranden of een paddenpoel etc. 10% is veel, want daarvan kun je niet oogsten. En dat geldt ook bij kasteelt. Die telers moeten dus buiten de kassen natuur aanleggen.” Maar die natuur heeft ook een functie. “Hoe meer leven je naar je bedrijf trekt, hoe beter je ziektes en plagen in bedwang houdt. Dus als je houtwallen hebt, dan komen daar vogels op af die vervolgens weer insecten bestrijden.”

Pluspunt ‘Integriteit van het dier’

Dit houdt bijvoorbeeld in dat koeien hun hoorns houden.” Hoorns worden vaak weggebrand omdat koeien elkaar kunnen verwonden als er niet genoeg stalruimte is. Maar hoorns hebben een functie in de temperatuurregulatie van koeien, maken dat een koe zich veilig voelt en vormen een calciumdepot voor wanneer ze drachtig zijn. Christianne: “Als ze geen hoorns heeft, haalt een koe calcium uit de klauwen, waardoor die kunnen ontsteken en de boer met antibiotica aan de slag moet.” Daarom hebben biodynamische koeien hoorns en ruimere stallen.

Verder halen steeds meer biodynamische boeren kalfjes niet meteen na de geboorte weg bij hun moeder. “Kalfjes worden onder meer weggehaald omdat ze veel melk drinken. Dus dat is vooral economisch. Steeds meer Demeterzuivel is daarom van boeren die kalveren bij de koe houden en dat lees je op de etiketten.”

Ook kippen krijgen volop ruimte op Demeter-bedrijven. “Kippen voelen zich fijn tussen bomen en struiken. Bij Demeterbedrijven hebben kippen die begroeide buitenruimte.” Ook hanen hebben een functie. “Er lopen hanen tussen de hennen die de

orde bewaken. Verder worden de broertjes van de leghennen normaal meteen vergast, maar dat willen wij niet.” Daarom mogen hanen opgroeien en wordt later hun vlees verkocht.

Pluspunt ‘Levende bodem’

Wist je dat de bodem van kassen regelmatig ontsmet wordt door deze te stomen? “Bodemleven verdwijnt daardoor. Demeter denkt anders. Onze telers gaan uit van een zo levend mogelijke bodem, voor een weerbaar systeem dat zichzelf in stand houdt en bijstuurt als er ziektes zijn. Om het bodemleven te ondersteunen wordt er weinig mest gebruikt en is de stikstofgift heel laag. Ook worden er preparaten gebruikt. “Dit zijn samenstellingen van plantaardige en dierlijke elementen, bijvoorbeeld de hoorns van de koe of brandnetels, die je fermenteert door ze een periode in te graven. Het zijn een soort homeopathische middelen waarvan je maar een beetje nodig hebt om effect te hebben op bodem en plantgroei.”

Pluspunt ‘Zo min mogelijk bewerkt’

Bij Demeter zijn de producten zo puur mogelijk. “De melk wordt niet gehomogeniseerd. Homogenisatie houdt in dat melk door een nauwe spleet wordt geperst. Hierdoor worden de vetten verdeeld, waardoor je oproming tegengaat. Oproming is niet erg, al vinden mijn kinderen van wel, want die willen geen klontjes in de melk, haha!” Ook is Demetersap altijd 100% puur sap en niet uit concentraat. Verder worden er maar weinig additieven toegestaan. “Bij bio zijn alleen natuurlijke e-nummers toegestaan. Bij Demeter is dat hetzelfde, maar is maar een fractie daarvan toegestaan.” In vlees wordt geen nitriet gebruikt tegen verkleuring. “Daarom zie je maar weinig vers Demetervlees omdat dit snel verkleurt. Om die reden is een nieuwe Demeterdiepvrieslijn in de maak waar je dat probleem niet hebt.”

Christianne over biodynamisch: “Ik kom veel bij Demetertelers en als ik zie met hoeveel visie en passie zij hun bedrijf voeren, dan vertrouw ik hen volledig. Bij Boerderij Ruimzicht hebben alle koeien een naam en ze houden hen goed in de gaten: ‘Oh, dat kalfje wil daar naartoe, kom maar even.’ Ze gaan zo persoonlijk met die dieren om dat ik denk, ja, ik vertrouw hen volledig, doe mij maar Demeter.”

Biodynamisch boeren:
geworteld in de bodem,
gericht op de toekomst



Biodynamisch tuinbouwbedrijf De Lepelaar, gelegen in het noorden van Noord-Holland, bestaat al 55 jaar. Een echt familiebedrijf, opgericht door Jan Schrijver en ondertussen overgenomen door twee van zijn drie kinderen. Vanaf het begin al leverancier bij Odin en intussen uitgegroeid tot een bedrijf met 70 hectare grond, 7200m² koude (onverwarmde) kassen, een eigen winkel én een biologisch lunchcafé. Absoluut het bezoeken waard als je een keer in de buurt bent! Jorinde Schrijver (foto links), dochter van de oprichter, vertelt ons wat het runnen van een biodynamisch* landbouwbedrijf voor haar betekent. Want biodynamisch boeren gaat nog een stapje verder dan biologisch, bijvoorbeeld in biodiversiteit, dierenwelzijn en het zorg dragen voor een vitale bodem. Door Eva Brave

**Zie voor meer uitleg over biodynamisch p 14.*

Wat betekent biodynamisch boeren voor jou?

“Voor mij is het een praktijk van hard werken. Van de seizoenen, van weersinvloeden, van personeelsplanningen. Van enthousiaste klanten over de vloer, want het is bij ons in de winkel en het café lekker druk. En natuurlijk concreet het telen; we telen wel vijftig verschillende groenten en dat is intensief.”

“Meer figuurlijk gezien, is biodynamisch boeren voor mij echt een anker. Mijn vader heeft ooit 55 jaar geleden bij de start van het bedrijf gekozen om meteen met biodynamisch te beginnen, volgens alle principes die daarbij horen. De aanleiding voor die keuze was voor hem dat hij zag hoeveel negatieve gevolgen het gebruik van bestrijdingsmiddelen had op zijn omgeving in West-Friesland. Dat wilde hij anders. We hebben dus altijd volgens de biodynamische methode gewerkt. Toen ik in het bedrijf stapte, dacht ik eerst: ‘past dat nog wel in deze tijd?’ Maar ik ben eigenlijk alleen maar fanatieker geworden in het uitdragen van het verhaal van biodynamisch en het Demeterkeurmerk. Juist omdat ik zie dat de buitenwereld precies de tegenovergestelde kant op gaat. Alles wordt tegenwoordig groen en duurzaam genoemd, maar dit is niet altijd zo. De voedselketen is ontzettend intransparant. Biodynamisch is voor mij een fijne donkergroene leidraad, want dat is juist heel duidelijk. Een consument kan daar echt op bouwen. Er is precies gekaderd wat ik wel en niet mag doen, het is een helder, sluitend verhaal, waar we onze keuzes door kunnen laten leiden.”

In de biodynamische landbouw wordt vaak gesproken over het bedrijf als organisme. Wat is dat?

“Als ik eerlijk ben, spreekt die term mij nooit zo aan. Ik wil biodynamisch heel graag naar onze tijd tillen en ik denk dat veel mensen niet echt iets kunnen met de term ‘bedrijfsorganisme’. Behalve dat ze misschien een worm in de grond voor zich zien ofzo.

Voor mij werkt de term bedrijfsidentiteit beter. Dan leg ik altijd uit dat wij bij De Lepelaar een mooi mengsel zijn van enerzijds ideologisch, dat anker waar ik het al over had, en anderzijds supernuchter zijn. Want het is ook gewoon een West-Fries familiebedrijf, waarin we allemaal elke dag hard werken.”

“Het is in de biodynamische landbouw gebruikelijk om elkaar collegiaal te toetsen. Je kijkt dan een dag mee op een ander biodynamisch bedrijf en één van de dingen die je doet is dat je aan je collega een beeld teruggeeft van zijn/haar bedrijf. Wij werden als een bijenkorf gezien, omdat onze schuur een open vorm heeft en het altijd zo druk is op het erf. Met klanten, leveranciers, medewerkers, iedereen is bezig. Met dat beeld kan ik wel wat. Een bedrijvig iets, waar heel veel gebeurt en waar alles door elkaar heen loopt en tegelijkertijd samenhangt.”

“Biodynamisch
boeren is voor mij
echt een anker”

“Bodem, planten, dieren en mensen, dat hangt allemaal samen. Planten staan bij ons allemaal in de volle grond, ook in de kassen. Die grond is de basis, daar hebben we onze volle focus op. Want als de grond leeft en gezond is, dan levert dat een weerbare plant op. En die weerbare plant wordt opgegeten door de mens en voilà, daar kan de mens zijn gezondheid mee stutten. Zo kijken we er in een notendop naar. En dan hebben we de invloed van alles ‘om de plant heen’ nog niet eens meegenomen. Die bodem is maar één element. Maar dat vraagt om een wat diepere duik in de biodynamische landbouwtheorie.” →

Wat is volgens jou de rol van de boer binnen dat geheel?

"De boer is de aangever van de processen. Want je doet niet aan natuurbeheer, je bent iets aan het cultiveren. Volgens de biodynamische visie laat je de landbouw en natuur elkaar ontmoeten en verzorg je een opwaartse spiraal. Hoe je als boer kiest te handelen, speelt een cruciale rol."

"Dan is er ook nog de sociale verantwoordelijkheid die je als boer hebt naar de maatschappij toe. Het verhaal wat je te vertellen hebt, de werkomgeving die je aan je medewerkers biedt. Wij leiden veel mensen op en vinden het ook leuk om eerste werkgever van scholieren te zijn. Het werken met planten is heel leerzaam, je krijgt van die plant terug wat je erin stopt. Het is echt een spiegel. Moeilijke processen, zoals tomaten indraaien (die groeien langs een draad, red.), vragen om veel fijnzinnigheid. Als je niet lekker in je vel zit, moet je dat echt niet doen! Dan breek je de stelen."

Wat denk jij dat biodynamische landbouw kan bieden voor de toekomst?

"Ik zet dan toch in op een voorbeeldfunctie en toonbeeld van ondernemerschap. Dat is ook één van de redenen dat ik het zo belangrijk vindt om een financieel robuust bedrijf te zijn en blijven. Een bedrijf waar mensen kunnen werken tegen een redelijk salaris en wat ook een lening bij een bank kan krijgen zonder zich met lapmiddelen overeind te moeten houden. Dit is heel uitdagend want we concurreren met een systeem dat gebaseerd is op talloze vormen van uitputting en worden vaak in één adem genoemd met allerlei kleinschalige initiatieven met verdienmodellen die niet drijven op de prijs per product. Kom dan nog maar eens met je voorbeeldfunctie."

Wat zijn de momenten dat je je realiseert: dit is waarom ik dit werk op deze manier doe?

"Het is vooral de menselijke kant van het biodynamische bedrijf dat mijn innerlijk vuur laat branden. Denk aan medewerkers die opbloeien door het werk, maar ook aan klanten die vertellen hoe dankbaar ze zijn. Ook klanten van Odin weten bijvoorbeeld dat de wortels van De Lepelaar zo lekker zijn. Laatst kregen wij een kaartje van een Odin-klant die ons bedankte en schreef met ons mee te leven tijdens deze hete en droge zomer. Er zat nota bene een briefje van €100 bij, als zomerbonus! Geweldig, en zo bemoedigend."

"Een diepe vorm van realisatie zit ook in het observeren van onze akkers en alles wat daar groeit. Om een echt biodynamisch voorbeeld te geven: soms geeft het land zelf signalen van wat er nodig is. Zo stonden er rond onze huisakker een paar jaar terug dikke randen met sterk geurende kamille. Mijn vader is degene die zich, nu zijn werkagenda wat rustiger is, heel toegewijd bezighoudt met de biodynamische preparaten (dit zijn kruidenmengsels ter verbetering van de bodem, red.) Hij zei: 'als het land dit aanbiedt, dan gaan we lekker veel kamillepreparaat maken.' En dat hebben we gedaan, samen met het team. De geur van kamille in mijn neus is daardoor inmiddels ook een prikkel die me doet realiseren met iets heel bijzonders bezig te zijn."

.....

Over Jorinde Schrijver

Jorinde Schrijver (45) is eigenaar van biodynamisch tuinbouwbedrijf De Lepelaar. Dit bedrijf bestaat al 55 jaar en werd opgericht door haar vader Jan Schrijver. Anno 2026 bestiert zij samen met Joris Kollwijn en haar zus Marjolein Schrijver het gevarieerde tuinbouwbedrijf met een zelfstandige winkel, een bio-lunchcafé, kassen en circa 70 hectare aan landerijen in de kop van Noord-Holland. Jorinde studeerde Nederlands en Journalistiek aan de Rijksuniversiteit Groningen. Een groot deel van haar carrière werkte zij als journalist voor het Financiële Dagblad in Amsterdam. Toen haar broer in 2018 stopte met het familiebedrijf nam zij het stokje van hem over.



“Een bedrijf waar alles
door elkaar heen loopt en
tegelijkertijd samenhangt”



Dat gooi je toch niet weg?!



Verspilling? Nee, dat is niet om te lachen! Elk jaar belandt er wereldwijd een enorme berg goed voedsel bij het afval, vaak om redenen die niets met smaak of kwaliteit te maken hebben. Denk aan een appeltje met een vlekje, een pompoen die net iets te klein is, of twee kiwi's die aan elkaar vastgroeiden. Bij Odin vinden we dat zonde en daarom ga ik op onderzoek uit: welke keuzes maken onze inkopers eigenlijk en wat gebeurt er met de producten die uiteindelijk in de winkel liggen? Door Yvet Dikken

In het Odin-magazijn

Met collega en Category Manager Aardappelen, Groente en Fruit Sierd Hettema loop ik door het Odin-magazijn langs kratten vol groente en fruit. We bespreken de kwaliteitsregels waar Odin bij de inkoop mee te maken heeft en die blijken best streng te zijn. Wist je bijvoorbeeld dat er heel veel kiwi's zijn die aan elkaar vastgroeien, maar dat we die niet mogen verkopen? Zonde, want ze zijn wel degelijk superlekker.

“Daarom verkopen we bij Odin veel groenten per kilo in plaats van per stuk”

Er gelden allerlei kwaliteitsregels rond de inkoop van groente en fruit. Bij maatafwijkingen heb je zelf nog wel wat keuzevrijheid, maar bij beschadigingen of vlekjes worden producten al snel afgekeurd. Verder willen veel grote supermarkten alleen producten binnen een heel specifieke maatrange. Dat heeft ook te maken met de prijzen in die winkels, waar veel producten per stuk worden afgerekend.

Waarom Odin anders kiest

Bij Odin willen we niet dat telers blijven zitten met bijvoorbeeld kleine of grote pompoenen. We willen onze telers juist steunen, zodat ze niet financieel in de problemen komen. En die producten mogen wat ons betreft natuurlijk niet worden weggegooid.

Daarom verkopen we bij Odin veel groente per kilo in plaats van per stuk. Dat betekent dat er voor de consument vaak wat te kiezen valt, bijvoorbeeld

een kleine pompoen voor één persoon. Zo wordt het niet automatisch “ik pak de grootste, want dan heb ik het meeste waar voor mijn geld”. En dat is nou precies wat er in de grotere supermarkten vaak wél gebeurt: de kleinere of net iets minder mooie producten blijven dan liggen. En dit gaat natuurlijk niet alleen bij pompoenen. Ook appels, peren, uien en nog veel meer producten hebben hiermee te maken.

Al jaren pionier

Dat we hier al langer mee bezig zijn, bleek ook toen ik een oud berichtje uit 2014 terugvond op de Facebookpagina van Estafette, zoals de Odin-winkels toen nog heetten. Daarin werden te kleine Hass-avocado's aanbevolen die normaal uitgesorteerd werden en op de composthoop belandden, maar die eigenlijk heerlijk romig van smaak zijn. Ze werden verkocht onder de naam baby-avocado's, die ideaal zijn voor in een salade of smoothie. Mooi om te zien dat we deze aanpak dus al jaren in ons DNA hebben zitten en dat anderen dat overnemen.

Als het toch te lang blijft liggen

Blijven verse producten uiteindelijk toch te lang in het schap in de Odin-winkel liggen? Dan worden ze afgeprijsd of ze belanden bij TooGoodToGo, een app waarmee je groenten en andere producten voor een aantrekkelijke prijs kunt kopen. Zo geven we ze alsnog een kans om bij iemand thuis op tafel te komen, in plaats van dat ze in de gft-container belanden. En het resultaat mag er zijn: samen met al onze Odin-klanten hebben we inmiddels al meer dan 150.000 TooGoodToGo-pakketten gevuld en daarmee gered van verspilling!

Deze wandeling door het magazijn met Sierd heeft me weer laten zien hoeveel keuzes er schuilgaan achter dat ene stukje groente en fruit in het schap. Verspilling voorkomen begint bij de inkoop en eindigt bij de verkoop. En dat is precies waar wij bij Odin dagelijks mee bezig zijn.

De lekkerste producten voor de herfst



1 Notenpasta spaaractie Horizon

Drie pure notenpasta's van Horizon: romige pecan, volle pistache en zachte amandel. 100% noten, zonder toevoegingen. Spaar van 21 sept t/m 22 nov voor korting op deze set!

2 Blauwe korenbloem kaas

Milde Deense blauwschimmelkaas van Thise Mejeri uit Jutland. De bekroonde Blaue Kornblume is romig, vol van smaak en met een karakteristieke pittig accent. Lekker bij de gestoofde rode kool en biet van p 11.

3 Druiven

De druiven van Salamita zijn sappig, knapperig en net dat beetje verwennerij dat een sombere herfst dag weer goedmaakt. Lekker zo uit de hand, bij een plankje kaas of door je salade. Deze veelgeprezen druiven zijn er maar een paar weken, dus neem ze mee wanneer je ze ziet.



2



3



4

4 Suikermaïs

Bij maïs denk je misschien aan zomerse maïsvelden, maar de oogstperiode is aan het begin van de herfst! Daarom kun je in dit seizoen deze heerlijke verse suikermaïs in je maaltijd verwerken. Weten waar de maïs bij Odin vandaan komt? Lees meer op p 8.

5 Tamme kastanjes

Wanneer de bladeren vallen, zijn de tamme kastanjes klaar om geoogst te worden. Deze bijzondere vrucht van de kastanjeboom heeft een zachte structuur en een subtiel nootachtige zoete smaak. Lekker gepoft of verwerkt in hartige en zoete gerechten. Check ook p 7.

6 Nieuwe Band hoogstam appelsap

Herfst is appeltijd! Rijpe biologische hoogstamappels worden direct na de oogst verwerkt tot puur sap. Hoogstamboomgaarden kunnen tientallen jaren oud worden en zijn een waardevol leefgebied voor vogels en insecten.





7 Oesterzwammen

De herfst is het seizoen van paddenstoelen en dus ook van oesterzwammen. Met hun zachte, hartige smaak en stevige bite geven ze extra smaak aan pasta's, risotto's, soepen en andere herfstgerechten, zoals de herfstige Çilbir van p 12. Lees meer over oesterzwammen op p 7.



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 (hoofdredeactie), 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

Stefan Vink: cover, p 3, 9, 20. Mari den Hartog: p 2, 14. Yvet Dikken: p 3, 10, 11, 12, 13. Getty Images: p 4, 5, 22, 23, 24. De Middelwaard p 6. De Lepelaar p 16, 18, 19.

Uitgever

Odin. Oplage: 20.000.

Voor meer info

www.odin.nl
0345-575154
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.



Vijf heerlijke theesoorten

Samengesteld met biologische
kruiden en bloemen van

Het Blauwe Huis.

Nieuwe Band biedt al sinds
1983 smakvolle producten
met een eerlijk verhaal.

Thee van Nieuwe Band

€3,45



- Unieke samenstellingen van biologische kruiden en bloemen
- Losse thee, grof gesneden
- Voor elke stemming en moment
- Verkrijgbaar bij Odin-winkels en andere biologische speciaalzaken

