

Odin lente

Zonder *bij* geen aardbei

Bio-klanten
helpen
bananen-
boeren

De lente
begint in
de wei



biologische foodcoop

Odin

Kwestie van balans

“Hoe meer je weet, hoe minder je weet”, is een uitspraak die wordt toegeschreven aan de Griekse filosoof Socrates (469-399 v.Chr.). Ik moest eraan denken toen ik dit Lentemagazine doorlas. Want zo in de loop der jaren denk ik best wel wat geleerd te hebben over biologische landbouw, bodemleven en bijen enzo. Maar mooi hoe er nog zoveel te leren en te ontdekken blijft.

Interessant bijvoorbeeld om te lezen hoe net geplante jonge bananenplanten bij onze bananentelers in Peru van de stress vatbaarder bleken voor schimmels en daardoor leken dood te gaan. Maar dat de planten onder de grond de moed blijkbaar nog niet hadden opgegeven. Waarna er nieuwe jonge scheuten opkwamen die gewoon nergens last van hebben.

Bijzonder ook om te lezen hoe onze aardbeientelers de teelt van gifvrije zomer-koninkjes steeds beter onder de knie hebben gekregen. Wat heel knap is, want aardbeien zijn niet makkelijk om te telen. Niet voor niks dat het aanbod van biologische aardbeien nog beperkt is. Maar door goed te kijken waarmee ze het de aardbeienplanten naar de zin kunnen maken, lukt het hen dus. Hectares aan bloemstroken, verbinding met het naastgelegen natuurgebied De Peel en de onmisbare hulp van hommels, bijen en andere insecten spelen daarbij een belangrijke rol. Grappig ook om te lezen hoe hommels juist doordat ze zich net wat minder verfijnd bewegen de ideale bestuivers blijken te zijn voor aardbeien.

Zo valt er in dit Lentemagazine nog veel meer te ontdekken. Over plantaardige recepten. Over een gezonde bodem als basis voor goede rauwmelkse kaas. Over holistische natuurcosmetica. De rode draad is de zoektocht naar een gezonde balans. En open staan voor nieuwe inzichten. Ik wens je dan ook een voorjaar met veel nieuwsgierigheid!

Merle Koomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin



“Sterk gras leidt tot goede rauwmelkse kaas”

18



lente

2026



4 Nieuws

“Gangbare boeren kunnen hun ogen niet geloven”

6 Zonder bij geen aardbei

10 Koken met Odin

“Alle bananenplantages in Peru hebben last van een ziekte”

14 Bio-klanten helpen bananenboeren

18 De lente begint in de wei

20 Provida: natuurcosmetica met biodynamische wortels

22 De mooiste producten





Nieuws

Odin Meimaand Bijmaand

Tijdens de Meimaand Bijmaand zetten we de kleine bestuivers in het zonnetje met allerlei activiteiten op inspirerende plekken. Leer kijken door de ogen van de bij! In Kunsthal Rotterdam kun je dit daadwerkelijk beleven op 17 mei. Tijdens de tentoonstelling 'Flowers Forever' neemt Odin-imker Bas Strijker je mee naar een aantal kunstwerken om je deze te laten zien door de ogen van de bij. Op 2 mei zijn er bijenactiviteiten op biodynamische boerderij Thedingshweert in Kerk-Avezaath en op 23 mei bij Urtica De Vijfsprong in Vorden. Ga samen met de BeeFoundation op hommelexpeditie, proef verschillende soorten honing van De Traay, bekijk de bijenvolken en stel al je vragen over de bij, insecten en biodiversiteit. Meer info op Odin.nl/meimaandbijmaand.

Verse biologische groenten voor klanten Voedselbanken

Dankzij donaties van klanten van de Odin-winkels kunnen 29 voedselbanken nu voor bijna €38.000 aan verse biologische groenten en fruit inkopen voor hun klanten! Dat is een opbrengst die maar liefst €20.000 hoger ligt dan vorig jaar, een fantastisch resultaat van onze feestdagenactie. "Wat een feestje van geef-geluk!" aldus Mynthe de Jong van Odin Leeuwarden, waar alleen al €2.082 werd gedoneerd aan de lokale voedselbank. Mooi dat we samen biologisch eten toegankelijk maken voor iedereen!

Nieuwe bijenvolken op boerderij Ruimzicht en kwekerij Blauwe Huis

Meer nieuws van Odin? Kijk op Odin.nl/nieuws en vind meer informatie.

Odin-imker Bas Strijker is druk bezig met het plaatsen van bijenvolken op nieuwe locaties. Bij biodynamische Boerderij Ruimzicht in Halle heeft hij op 20 maart samen met locatie-imker Linde van Leussen een boomkast gemaakt uit een flinke eikenhouten stam. Bij biodynamische kruidenkwekerij Het Blauwe Huis in Ruinerwold is een Nederlandse natuurbouwkast geplaatst. Bas gebruikt de biodynamische kruiden van het Blauwe Huis om Odin-bijenvoeding te maken. Bas: "Ik ben ontzettend trots dat we met deze twee mooie locaties gaan samenwerken om de biodiversiteit te verbeteren." De Odin-imkerij heeft hiermee op 30 locaties bijenvolken staan.



Doe mee aan 'Blacked Out Ingredients'

Het zou zo maar kunnen dat het over een paar jaar niet op het etiket van jouw levensmiddelen staat wanneer er ingrediënten inzitten die met genetische modificatie zijn gemaakt. Genetische modificatie van groenten is op dit moment alleen onder zeer strikte regels toegestaan. De huidige plannen geven echter ruim baan aan gentech in ons voedsel en tegelijk ook aan dat dat dit niet op etiketten komt. De campagne 'Blacked Out Ingredients' is een brede Europese beweging die zich verzet tegen dit gebrek aan transparantie en keuzevrijheid. Kom jij net als wij ook in verzet? Sluit je dan aan bij de campagne. Via appgroepen word je op de hoogte gehouden van acties waar jij aan mee kunt doen. Ga naar blacked-out-ingredients.eu en doe mee!



Podcast – 'Bestrijdingsmiddelen in de bijenkast'



Nog meer bijennieuws: Odin en onze imker Bas Strijker schrokken erg toen in een dood Odin-bijenvolk na onderzoek maar liefst 28 bestrijdingsmiddelen werden aangetroffen. Hier wilden wij meer van wilden weten en dus gingen we samen met Bas in gesprek met hoogleraar ecotoxicologie Martina Vijver. Hoe schadelijk zijn bestrijdingsmiddelen nu echt voor insecten? Hoe worden bestrijdingsmiddelen eigenlijk getest en onder welke voorwaarden worden ze toegelaten? Kan het anders? Kijk of luister op YouTube of Spotify.

Odin scoorde afgelopen jaar weer hoog op verkoop *plantaardige eiwitten*

In Nederland is ongeveer 60% van de eiwitten die we consumeren van dierlijke herkomst en 40% van plantaardige herkomst. Omdat de productie van dierlijke eiwitten veel impact op milieu en dierenwelzijn heeft, streeft de overheid ernaar dit om te draaien. Odin draagt graag bij aan deze eiwittransitie. Uit cijfers van de organisatie ProVeg blijkt dat maar liefst 65,7% van de eiwitten die Odin in 2025 verkocht van plantaardige herkomst was. Hiermee behoren we samen met Ekoplaza wederom tot de supermarkten die het best scoren op de verkoop van plantaardige eiwitten.

Zonder bij
geen
aardbei



Een gesprek met Jeroen Huijs en Johan Tielen, respectievelijk bedrijfsleider en eigenaar van Bio Brothers uit Horst-America (LB) gaat al snel over nut en noodzaak van hommels en bijen. Bij de teelt van hun aardbeien en courgettes is de kleine bestuiver van levensbelang. Door Tamara Nelemans

Hommels (*genus Bombus*) behoren tot de familie van de bij (*Apidae*) en worden beschouwd als een groep wilde bijen. 'Zonder bij geen aardbei' gaat dus zeker op voor het tuinbouwbedrijf in Horst-America, want het is de hommel die de hoofdrol speelt in de aardbeientunnel. Niet anders dan bij gangbare aardbeientelers overigens, want ook zij zetten hommels in voor de bestuiving van de aardbei. Hommels en bijen worden bij Bio Brothers ingezet bij de teelt van aardbeien en courgettes. De volken helpen met het bestuiven van 6 hectare aan overkapte aardbeienteelt (in totaal 54 tunnelkassen van 150 meter) en 60 hectare buitenteelt courgette.

Ideale bestuiver

Een aardbei heeft bloemen met meeldraden en een stamper. Het stuifmeel van de meeldraden van de bloem moet in contact komen met een stamper. Bestuiving is daarvoor essentieel. De aardbei is tweeslachtig en kan zichzelf bestuiven met hulp van insecten, maar de hommel biedt als bestuiver voordelen. "Een hommel is wat lomp en wat minder beweeglijk dan een bij. Door zijn grootte en wat tragere beweging stoot hij in de bloem van de aardbei overal tegenaan en is daarmee de ideale bestuiver". Aan het woord is Johan, vierde generatie Tielen binnen het tuinbouwbedrijf. Waar zijn overgrootvader startte met een gangbaar vee- en tuinbouwbedrijf, is Tielen onder Johan's vleugels de biologische weg ingeslagen.

In het voorjaar vliegt de hommel veel langer dan de bij, ze vliegen eerder uit en gaan 's avonds langer door. "We starten met hommels als de eerste bloemen in de aardbei verschijnen en de temperatuur van de grond hoog genoeg is, idealiter een graad of 10, anders is het te koud. De hommel geeft de plant net dat laatste beetje wat wij zelf niet kunnen doen en zorgt daarmee voor 30 tot 40 procent voor de goede zetting van de aardbei," vertelt bedrijfsleider Jeroen Huijs (foto p. 9).

Continu monitoren en bijsturen

Johan: "We zijn 10 jaar geleden kleinschalig begonnen met biologische aardbeien, toen nog in zes tunnelkassen. Jeroen had via een voormalig werkgever ervaring met aardbeiplantjes. Aardbei is een moeilijk gewas, zeker bio. In de gangbare teelt is

men daardoor zo gewend aan bestrijdingsmiddelen en chemie, dat de meesten het niet aandurven om biologisch te telen. We krijgen regelmatig gangbare boeren op bezoek die hun ogen niet kunnen geloven over hoe wij hier werken. Maar het is niet makkelijk. We zetten meerdere natuurlijke bestrijders in gedurende de teelt. Het is een kwestie van continu monitoren en bijsturen waar nodig, op meerdere vlakken. De aardbei stelt hoge eisen en wil een hoogwaardige kwaliteit grond, en wij willen hem laten groeien zoals hij wil."

"Bijen en hommels zijn voor ons van levensbelang"

Jeroen vult hem aan: "Het is jarenlang experimenteren om een goede kwaliteit te halen en dezelfde opbrengsten te behalen als de gangbare aardbeienteelt. We onderscheiden ons vooral in smaak. Weerbaar telen, dat is wat we willen en waar we steeds meer op sturen. We kijken wat de plant nodig heeft, wat de bodem nodig heeft, waar teveel van is of juist te weinig. We sturen wekelijks bij om het de plant volledig naar de zin te maken. Daarnaast genieten wij zelf enorm van de hommels in de tunnel en van hun bedrijvigheid en hun geluid."

Hommeldoos

Dat betekent al 10 jaar experimenteren en leren. Met in totaal 54 tunnels zijn dat zo'n 270.000 planten. In iedere tunnel staat één vierkante 'hommeldoos', op een statief net boven de aardbeiplantjes. De hommels kunnen overal vliegen en kunnen altijd weer terug de doos in. In de zomer staan de tunnels open en kunnen zij en andere insecten nog meer rondvliegen, ook op de bloemranden buiten. De opening van de doos staat naar de zon gericht, zodat de hommels vroeg naar buiten komen. In een doos zitten 80 werksters, een koningin en broed. De hommels leven een paar maanden en worden dan →

vervangen door de jonge hommels uit het broed. De koningin blijft langer leven. Er zijn twee verschillende aardbeiteelten: junidragers en doordragers. De eerste staan vijf weken in bloei en worden gedurende vijf weken geoogst. De doordragers geven gedurende het oogstseizoen continue aardbeien, tot aan november toe.

Zonder bij ook geen courgette

Naast de overkapte aardbeienteelt worden honingbijen ingezet bij de buitenteelt van courgettes. Een courgette heeft een vrouwelijke bloem waar de courgette uit groeit en een mannelijke bloem met stuifmeel. De bij is pure noodzaak voor bestuiving. De bloemen van een courgetteplant openen bij het eerste zonlicht en sluiten weer in de middag, waardoor de bij maar een paar uur de tijd heeft om de planten te bestuiven. Een bij is sneller dan een hommelt, bestuift in een paar uur tijd veel planten, maar start later en vliegt ook korter dan een hommelt. Johan: "De bij vliegt graag op de courgette, maar heeft ook andere voedingsmiddelen nodig. Die vindt zij in de bloemenranden die bij de start van de teelt worden gezaaid. Uit die bloemenranden komen ook natuurlijke bestrijders zoals zweefvliegen, sluipwespen en roofmijten. We hebben in totaal 10 hectare aan biologische bloemenranden staan."

“De bij vliegt graag op de courgette, maar heeft ook andere voedingsmiddelen nodig. Die vindt zij in de bloemenranden”

Natuurlijke bestuivers uit De Peel

"Ons grote voordeel is dat onze percelen vrijwel direct aan natuurgebied De Peel gelegen zijn, daar hebben wij enorm veel baat bij. We hebben één bijenkast per hectare staan, volgens onze imker is dat te weinig, omdat twee per hectare de standaard is. We hebben echter zoveel profijt van de bijen en insecten vanuit het natuurgebied, dat we niet meer bijen nodig hebben. Bepaalde delen van dit natuurgebied worden verschaald door het te maaien, het maaisel wordt hier gebracht en wij maken daar grascompost van voor de aardbeien. De plant groeit meer constant op grascompost en is weerbaarder tegen luis."

Goed zorgen voor de bij

Johan: "Ook toen we nog gangbaar waren hadden we oog voor de bij als noodzakelijke bestuiver. Ons doel is dan ook de populatie in stand te houden. Onze gedachtegang is altijd geweest om goed voor de bij te zorgen en daar zijn we altijd veel mee bezig geweest. Het is natuurlijk wat gek: hommels komen 'uit de fabriek', je bestelt ze en drie dagen later staan ze hier op een pallet voor de deur. De bijen daarentegen worden verzorgd door drie imkers uit de buurt, de volken overwinteren hier in hun kasten. We zijn er ons altijd van bewust dat de aanwezigheid van insecten niet vanzelfsprekend is. Als er geen bestuiving meer was, dan was het zo afgelopen, zowel in onze teelt, als in de wereld."

“We genieten enorm
van de hommels”

- Jeroen Huijs



Lekker de lente in



Thaise rijstsalade met mango, spinazie en groene thee-citroengrass dressing

4 porties · Bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

300 g basmatirijst
300 g geraspte wortel
1 mango, in blokjes
3 bosuitjes, in dunne ringetjes
1 volle hand spinazie
400 g amandel sesamtofu (zie p. 23)
2 el maïzena
1 el shoyu of tamari sojasaus
1 el agavesiroop
1 tl knoflookpoeder
2 el edelgistvlokken
1/2 rode peper
6 takjes koriander
2 takjes munt
handje pinda's
wat sesamzaad

voor de dressing

2 el geroosterde sesamolie
50 ml sterke groene thee met citroengras, afgekoeld
2 el sojasaus
sap en rasp van 1 limoen
1 el zoete chilisaus

Bereiding

1. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat afkoelen.
2. Meng de afgekoelde rijst met de geraspte wortel, de mangoblokjes, de bosuiringen (houd een beetje achter voor de garnering) en de spinazieblaadjes.
3. Snijd de tofu in blokjes of reepjes en bestrooi met de maïzena. Verhit olie in een koekenpan en bak de tofu hierin krokant.
4. Meng in een kommetje de sojasaus met de agavesiroop, het knoflookpoeder, de edelgistvlokken en de rode peper. Giet dit bij de tofu en verwarm kort mee tot de saus dik en plakkerig is.
5. Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje en roer goed door.
6. Schep het rijstmengsel op een mooie schaal. Verdeel de tofu erover en garneer met koriander, munt, de achtergehouden bosuiringen, pinda's en zwart en/of wit sesamzaad. Serveer de dressing er apart bij.

Kimchi van wortel & radijs

3 potten met deksel · Bereidingstijd 30 minuten + 2 dagen

Ingrediënten

1 1/2 el zeezout	350 g wortels
750 ml mineraal- of gefilterd water	1 tl vers geraspte gember
2 tl sojasaus	1 stengel bosui, in ringetjes
1 el miso	2 tenen knoflook in plakjes
2 bossen radijsjes	1/2 tl chilivlokken



Bereiding

1. Los het zout op in het water en roer de sojasaus en miso erdoor tot alles goed gemengd is.
2. Snij het loof en de worteltjes van de radijsjes en snij de radijsjes in dunne plakjes. Schil de wortels en snij ze in dunne reepjes of plakjes.
3. Meng in een grote kom de wortels, radijs, gember, bosui, knoflook en chilivlokken goed door elkaar.
4. Verdeel het groentemengsel over drie schone glazen potten van een halve liter. Giet de pekel over de groenten tot net onder de rand, laat ongeveer 1 cm ruimte bovenin. Druk zachtjes op de groenten om luchtballen te verwijderen en zorg dat alles volledig ondergedompeld blijft. Als sommige groenten naar boven drijven, druk ze dan naar beneden met een klein glazen gewichtje of een kleinere glazen pot. Draai de deksels losjes op de potten.
5. Zet de potten op een bord om eventueel overtollig vocht op te vangen dat tijdens het fermenteren kan ontstaan. Laat ze 2 tot 2,5 dag op kamertemperatuur staan totdat het mengsel begint te fermenteren.
6. Controleer de kimchi na 2 dagen. Er zouden bubbels zichtbaar moeten zijn en een licht zure geur moeten ontstaan, vergelijkbaar met zuurkool maar scherper door de knoflook en gember. Zet de potten daarna in de koelkast. De kimchi is nu klaar om te eten en blijft daar enkele weken goed.

Fonio-bananencake met rabarber-hibiscuscompote

1 cake, ca. 12 plakken · Bereidingstijd 35 minuten

Ingrediënten

250 g fonio
200 ml water
50 ml olie
3 goed rijpe bananen
50 ml ahornsiroop
2 eieren
1 tl kaneel, gemalen
1 tl kardemom, gemalen
vanillepoeder
snuf zout
50 g havermout

voor de compôte

250 g rabarber
50 g suiker
25 ml rode port
1 el hibiscusbloemen
1 tl vanille extract



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Meng voor de bananencake de fonio met het water en de olie. Prak de bananen tot moes en meng ze met de ahornsiroop, eieren, kaneel-, kardemom- en vanillepoeder en een snufje zout. Voeg dit mengsel toe aan de fonio en roer goed door. Spatel als laatste de havermout erdoor.
3. Schep het beslag in een ingevette cake- of tulbandvorm en bak de cake in de oven in ongeveer 25 minuten gaar, of tot een erin gestoken satéprikker er droog uitkomt.
4. Snij voor de rabarber-hibiscuscompôte de rabarber in stukjes van ongeveer 2 cm. Doe de rabarber met suiker, port, hibiscusbloemen en vanille in een pannetje en kook langzaam tot een stevige moes ontstaat. Voor een alcoholvrije versie laat je de port gewoon weg. Heel lekker bij een kop thee of een haver cappu.

Zoete aardappelwafeltjes met raapstelen-spread

10-12 wafeltjes · Bereidingstijd 45 minuten

Ingrediënten

voor de wafeltjes
400 g zoete aardappel
2 eieren
snuf zout
1 tl gemalen paprikapoeder
1 tl (gedroogde) oregano
100 ml (plantaardige) melk
100 gram bloem
2 tl bakpoeder
80 g graskaas, geraspt
olie of boter, voor het invetten

voor de spread

100 g doperwten (diepvries)
1 bosje raapstelen, gewassen en fijngehakt
1 avocado
50 g zachte geitenkaas
sap van ½ citroen
handje verse muntblaadjes
zout en peper

Bereiding

1. Maak de spread door de (ontdooide of kort geblancheerde) doperwten met de overige ingrediënten in een blender of keukenmachine tot een grof smeersel te mengen. Proef en voeg eventueel extra munt, citroen, zout of peper toe.
2. Bereid de zoete aardappel door de aardappelen te schillen, in blokjes te snijden en 10 minuten te koken in licht gezouten water. Giet af, laat uitdampen en afkoelen, en pureer tot een gladde puree.
3. Maak het beslag door de eieren los te klutsen in een ruime kom met het zout, paprikapoeder, oregano en de melk. Voeg de bloem en het bakpoeder toe en klop het geheel nogmaals goed door. Spatel de zoete aardappelpuree door het beslag en verwijder eventuele klontjes. Roer daarna de geraspte kaas erdoor. Het beslag moet dik en goed gebonden zijn zodat het makkelijk te lepelen is zonder uit te lopen. Voeg eventueel wat extra bloem toe om het in te dikken of een beetje melk om het dunner te maken. Laat het beslag kort staan.
4. Verwarm het wafelijzer op hoge stand en kwast het in met olie of boter. Schep kleine hoopjes beslag in het wafelijzer en bak 2-3 minuten tot de wafels makkelijk loskomen.
5. Serveer de wafels direct met de raapstelen-erwtenspread.

Fonio is een authentiek Afrikaans graan dat snel groeit op droge, zanderige grond, weinig water nodig heeft en van nature glutenvrij is.

Kijk hier voor meer inspirerende recepten:



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



Bio-klanten helpen *bananenboeren*



Vorig jaar verhoogden we, samen met een aantal andere biowinkels waar wij aan leveren, de prijs van onze bananen tijdens een True Price-actie voor onze bananenboeren gedurende een week met 50 cent. Tot onze verrassing verkochten we meer bananen dan normaal en de actie leverde €9.000 op. Dit jaar besloten we het erop te wagen en verhoogden we de prijs met maar liefst een euro. Weer verkochten wij samen met andere winkels meer dan anders en de actie leverde nu zelfs ruim €14.000 op. Maar waar is dit geld voor nodig? Odin Category Manager Sierd Hetteema (*foto links*) bezocht de biologische boeren van de Peruaanse coöperatie APPBOSA en vertelt. Door Mari den Hartog

Bananen zijn het best verkochte product in supermarkten. Hoe zit dat bij Odin?

“Bananen zijn bij ons ook nummer één. Normaal verkopen wij rond de 17.500 kilo per week en 900.000 kilo bananen per jaar. Het is een heel toegankelijk en lekker product, kinderen houden ervan. En als je het vergelijkt met ander fruit is het echt absurd goedkoop.”

Waarom bezoekt je onze bananenleverancier APPBOSA in Peru?

“We ondersteunen daar sinds vorig jaar een True Price-project* en we wilden zelf zien hoe het daarmee gaat. We hebben dat gecombineerd met een bezoek aan Ecuador. Daar hebben we ook bananenboeren, zij leveren ons wanneer APPBOSA niet voldoende heeft. We gingen samen met mensen van de Rijksdienst voor Ondernemend Nederland (RVO), die ook bijdraagt aan dit project, en onze importeur Permare.”

Wat is het probleem in de bananenteelt?

“Er is een bananenziekte gaande, Fusarium-TR4. Dit is een schimmel die de planten aantast, waardoor er veel minder bananen aan groeien of soms helemaal geen. Veel planten gaan dood. En als er wel bananen aan een zieke plant zitten, dan kunnen die niet lang bewaard worden, dus ze zijn niet geschikt voor export. Er wordt in de bananenteelt maar één bananensoort gebruikt, dus wanneer die gevoelig is voor een ziekte hebben boeren wereldwijd daar veel last van. Ook klimaatverandering zorgt trouwens voor problemen in de bananenteelt in Peru.”

Wat betekent dit voor de bananenboeren van APPBOSA?

“De productie van bananen is de afgelopen jaren van 1800 dozen per hectare in 2020 gegaan naar slechts 900 dozen per hectare nu. Dus in zes jaar tijd is de productie gehalveerd. Dat is natuurlijk vreselijk. Alle bananentelers in Peru hebben hier last van, maar de overheid doet weinig om de boeren te helpen.”

Is er een oplossing?

“Ongeveer 1,5 jaar geleden heeft APPBOSA een test gedaan met vier bananenvariëteiten die beter bestand zouden zijn tegen die schimmel. Dat hebben ze onder andere met het geld gedaan van onze True Price-actie vorig jaar. Die hebben ze geplant bij verschillende van hun boeren. Tot hun teleurstelling kregen die planten na een aantal weken ook verschijnselen van de ziekte. Maar er kwam een gelukkige wending en dat zit zo: wanneer een bananenboom wordt aangeplant, komt er na 9 maanden een scheut naast de moederplant uit de grond. En zodra bij de moederplant de bananen zijn geoogst, kap je die en laat je die ene scheut verder groeien. Dat is dan weer de nieuwe bananenplant. En wat ze zagen, is dat bij twee varianten van die vier die ze hadden geplant, bij de bomen scheuten opkwamen die niet ziek waren. Daar waren ze superblij mee. Waarschijnlijk hebben die planten veel stress op het moment dat ze geplant worden. Ze hebben gereisd om daar te komen, ze staan in een potje en dan gaan ze de grond in. Daardoor zijn ze zwakker en vatbaarder voor schimmels. Maar de scheut die vanuit de moederplant opgroeit, die is al geaard, die is al helemaal gewend aan de omgeving. Dus die komt op en is sterk en weerbaar.”

“Uiteindelijk hebben ze de beste variant geselecteerd. Deze hebben ze in grote aantallen besteld voor het opbouwen van de plantage, ook onder andere van het geld dat vorig jaar is opgehaald. Toen ik onlangs langskwam heb ik de eerste velden gezien die daarmee zijn aangeplant. Er stonden ook veel plantjes nog in pot, want ze kunnen niet alles in één keer aanplanten. De gewone oogst moet namelijk ook doorgaan en wanneer je alles tegelijk zou planten, zijn alle bananen tegelijk rijp. Dus planten ze de ene week zoveel en de andere week zoveel, zodat ze jaarrond wekelijks genoeg bananen hebben.” →

Hadden ze dit zelf niet kunnen betalen?

"Nee, ze hebben daar niet de reserves voor. Ze krijgen een fair trade-prijs van minimaal \$15,55 van ons per doos bananen, de hoogste prijs in hun regio. Dit is echter niet voldoende om de dalende opbrengsten en de kosten van aanpassingen volledig te compenseren. De productie was natuurlijk al ontzettend teruggelopen en de opbrengst dus ook. Daarnaast kost het ook bijna een jaar voordat de nieuwe bomen vruchten opleveren, dus dit leverde een groot financieringsgat op."

Hoe komen onze bananen uiteindelijk bij de consument in Nederland terecht?

"APPBOSA is een coöperatie van meer dan 500 kleine biologische bananenboeren die op ruim 700 hectare bananen telen. De bananen worden in grote trossen van wel 50 kilo aan kabelbaantjes gehangen en naar een pakstation van de coöperatie getransporteerd. Daar worden ze gecontroleerd, in kleinere trossen gesneden, gewassen en klaargemaakt voor export. Dan worden ze ingepakt in bananendozen van 18 kilo, zoals wij ze ook aangeleverd krijgen. Die gaan op pallets in een container met de vrachtwagen naar de haven en gaan daar op een boot, waar ze koel bewaard worden. Dat wordt geregeld door importeur Permare, die verzorgt ook al het douane- en papierwerk. En die boot vaart in drie weken naar Vlissingen."

“Nu kunnen we weer focussen op het telen van bananen”

"Vandaar gaan ze naar bananenrijperij Van der Lem om op de goede rijpingsgraad te komen en dan komen ze naar ons distributiecentrum in Geldermalsen. Daar checken we altijd de kleur. Want wanneer ze op de boot gaan zijn ze knalgroen, maar bij ons moeten ze gerijpt zijn tot kleur drie. Dat checken we met kleurkaartjes. Kleur één is knalgroen, kleur vier is al een beetje geel. Kleur zeven is bruin. Dan gaan ze bij ons in een bananencel totdat een winkel een bestelling plaatst, en vervolgens op transport naar de winkel. Van de boom tot de consument duurt zo'n zes tot acht weken."

"De boeren van APPBOSA zijn erg blij met het True Price-project. 'Zonder de inspanningen die jullie en anderen hebben gedaan,' zeggen ze, 'hadden we die plantentest niet kunnen doen en geen nieuwe planten kunnen kopen. Dan waren wij er over vijf jaar niet meer geweest en zouden we ander werk moeten doen. Heel veel mensen waren onzeker over hun toekomst. En nu kunnen we weer focussen op het telen van bananen.'"

Odin & True Price

True Price houdt in dat voor een product niet alleen productiekosten en een winstmarge wordt betaald, maar ook alle sociale kosten en milieukosten die normaal niet in de prijs doorberekend worden. De klanten van Odin en anderen hebben in dit True Price-project bijgedragen aan de kosten van de aanplant die niet door de normale prijs van de bananen gecompenseerd worden.

"15.000 bananenplanten zijn al geplant bij APPBOSA" zegt Wouter Wezenbeek, Directeur Source & Supply bij Odin. "Er staan nog 22.000 nieuwe bananenplanten klaar om gezet te worden. Met de opbrengst van drie trossen bananen van de True Price-actieweek kunnen we een nieuwe boom laten groeien en dragen we bij aan de aanplant. Want we willen uiteindelijk allemaal bananen die betaalbaar én duurzaam zijn! Duurzaam voor de teler, de aarde en voor ons als consument."



De lente
begint in
de wei



Dit jaar lijkt de lente al behoorlijk vroeg zijn intrede te doen. Met aangename temperaturen en vele zonuren nemen we officieel afscheid van de winter en verwelkomen we het voorjaar. Waar de eerste mensen langzaam de terrassen weten te vinden, staan de koeien ook te popelen om de groene weide in te gaan. En een groene weide met vers gras betekent natuurlijk graskaas! Gerard Litjens van kaasboerderij Ravenswaard vertelt je alles over het bedrijf, de weidegang en het kaasmaken. Door Stefan Vink

Trotse eigenaars

Al meer dan 50 jaar is de familie Litjens trots eigenaar van kaasboerderij Ravenswaard in het hart van het Land van Maas en Waal. In de loop der jaren groeide het familiebedrijf uit tot een volwaardige kaasboerderij waar kwaliteit hoog in het vaandel staat. Sinds 1996 is de boerderij ook gecertificeerd biologisch. Gerard Litjens startte het bedrijf samen met zijn vader en heeft altijd oog gehad voor milieuvriendelijk boeren. Iedereen in de familie draagt daaraan bij. Zoon Sander en kleinzoon Vin (*foto links*) zorgen voor het vee en de landerijen. Lies, de vrouw van Gerard, maakt nog altijd de kaas samen met Janneke. De boerderijwinkel is dan weer in het beheer van Janneke.

“Graskaas is lekker smeug en de smaak is iets zoeter en genuanceerder”

Gezonde bodem

Het leveren van kwaliteit komt deels uit de fascinatie voor de bodem: “Het begint met een gezonde bodem. Goede grond zorgt voor sterk gras, sterk gras voor gezonde koeien en gezonde koeien geven melk van hoge kwaliteit. Daar begint uiteindelijk goede rauwmelkse kaas.” De traditie van het kaasmaken gaat op Ravenswaard hand in hand met innovatie. De kwaliteit van de melk staat voorop en daar wordt dus flink in geïnvesteerd, of zoals Gerard het mooi verwoord: “De kaas heeft bijna alle innovaties betaald”.

Modern biologisch bedrijf

Door die investeringen is Ravenswaard uitgegroeid tot een modern biologisch bedrijf. De stallen zijn zeer modern en schoon en je ziet dat robotisering zijn intrede heeft gedaan. De koeien gaan vrijwillig en zelfstandig naar een centrale melkrobot toe, die vervolgens alles nauwkeurig monitort zoals de hoeveelheid en temperatuur van de melk per koe. Ook rijden er kleine robots in de stallen om de mest beter te verwerken. Tijdens het rijpen van de kazen, worden de kazen machinaal omgekeerd en wordt er tegelijk een beschermende waslaag opgedaan. Zelfs de kaasplanken worden tegelijk aan één kant gereinigd.

Onderdeel van de kringloop

Naast de zorg voor de eigen bodem, de koeien en het waarborgen van de kwaliteit van de kaas, beheert Ravenswaard ook verschillende percelen in Bergharen voor het Geldersch Landschap. De boerderij ziet landbouw nadrukkelijk als onderdeel van een bredere kringloop. “De kringloop is zo goed als gesloten” zegt Gerard, mede door het leveren van mest aan een meerdere biologische bedrijven in de buurt. “De boerderijwinkel loopt ook erg goed en trekt veel mensen uit de omgeving.” Ravenswaard staat ook twee keer per week op de markt met een eigen kraam; één dag in Utrecht en één dag in Nijmegen. Lokaal is de graskaas bijzonder populair volgens Gerard, mensen rijden er graag een stukje voor om. Doordat de samenstelling van het voer van de koeien verandert met de seizoenen, verandert ook de structuur van de kaas. Gerard: “De graskaas is lekker smeug en de smaak iets zoeter en genuanceerder”. In de winter krijgen de koeien een dieet dat vooral bestaat uit gedroogd gras en maïs, in de lente is dat vooral vers gras. Odin Category Manager Elias Jeremiasse voegt daaraan toe: “Het beeld dat bij de graskaas hoort, van koeien die na de winter naar buiten gaan, in de wei springen en weer vers gras eten, is natuurlijk heel mooi. Het markeert het einde van de winter en voelt bijna als een oogstfeest.” Het is een feest waar boerderij Ravenswaard graag aan bijdraagt.



*Provida bij Odin:
natuurcosmetica met
biodynamische wortels*

Bij Odin kijken we bij de selectie van onze natuurcosmetica verder dan alleen de ingrediëntenlijst. Voor ons zijn herkomst, productiemethode en de visie achter een merk minstens zo belangrijk. Daarom speelt het Duitse cosmeticamerk Provida Organics een belangrijke rol in ons assortiment en vind je de producten in alle Odin-winkels terug. “Provida is voor ons erg belangrijk omdat veel ingrediënten in de producten Demeter-gecertificeerd zijn,” vertelt Odin Category Manager Ramona Bloemers. “Een aantal producten in onze selectie is zelfs volledig Demeter-gecertificeerd.” Dat past goed bij onze focus op biodynamische landbouw en producten met het Demeter-keurmerk. **Door Yvet Dikken**

Wat Provida bijzonder maakt, is de sterke verbinding met biodynamische landbouw. Meer dan 90% van de geneeskrachtige kruiden komt van de eigen Demeter-boerderij, waardoor er volledige transparantie is van teelt tot eindproduct.

Ongeveer een derde van hun assortiment is Demeter-gecertificeerd. Wanneer Demeter-ingrediënten niet mogelijk zijn, gebruikt Provida ingrediënten uit gecontroleerde biologische teelt en vermijdt het synthetische ingrediënten en conserveermiddelen.

“Op de boerderij van Provida staat biodiversiteit centraal”

Familiebedrijf met een verhaal

Provida ontstond in 1984 uit een persoonlijke zoektocht van oprichters Jerg (*foto links*) en Theda Wohnhas. Hun pasgeboren dochter had een zeer gevoelige huid en reageerde zelfs op crèmes uit de natuurvoedingswinkel. Toen Jerg zich in de ingrediënten verdiepte, ontdekte hij dat veel producten conserveermiddelen bevatten die niet altijd duidelijk werden vermeld. Daarom ontwikkelde hij zelf een milde kindercreme.

Wat begon als een oplossing voor hun dochter groeide uit tot Provida, pro vida, Latijn voor ‘voor het leven’. Tegenwoordig wordt het familiebedrijf geleid door dochter Dana Wohnhas, die de visie van haar ouders voortzet: transparante, pure natuurcosmetica met respect voor mens en natuur.

Ambachtelijke productie

Alle producten worden ontwikkeld en gemaakt in het eigen laboratorium van Provida in het Duitse Geseke. De productie gebeurt grotendeels met de hand. De filosofie van het merk is holistisch: natuurcosmetica gaat niet alleen over het vermijden van bepaalde stoffen, maar over een systeem waarin bodem, planten, productie en mens met elkaar in balans zijn.

Biodynamische visie in de praktijk

Op de eigen boerderij van Provida staat biodiversiteit centraal. Door vruchtwisselingen, mengteelten en bloemenstroken ontstaat een levendige omgeving waarin planten, insecten, vlinders en wilde bijen elkaar versterken. Die manier van werken sluit aan bij de biodynamische principes waarop ook het Demeter-keurmerk is gebaseerd.

Voor ons bij Odin laat Provida zien hoe natuurcosmetica direct verbonden kan zijn met de landbouw waaruit de ingrediënten voortkomen. Geneeskrachtige kruiden uit eigen Demeter-teelt, ambachtelijke productie en een holistische visie op mens en natuur komen hier samen. Daarmee vormt Provida voor ons een mooi voorbeeld van hoe verzorgingsproducten, net als voeding, kunnen bijdragen aan een landbouwsysteem dat de bodem, biodiversiteit en kwaliteit van grondstoffen centraal stelt.



Bekroond met de Excellence Award 2025: het Demeter-gecertificeerd vitamine C serum met antioxidanten uit lijsterbes voor een beschermde, frisse en stralende huid.

De lekkerste producten voor de lente



1



2



1 Witte asperges

Zodra de lentezon doorbreekt, steekt het witte goud zijn kop op bij teler Wim Verhoeven. Zijn biologische witte asperges zijn heerlijk om puur te eten, maar ook in een pasta of soep brengen ze het zonnetje op tafel.

2 Graskaas

Als er weer graskaas in de winkel ligt is de lente pas echt begonnen! Lekker bij de borrel, in salades of gewoon op brood. Meer over dit romige seizoensproduct lees je in het artikel op pagina 19.



3



4

3 Anti-age dag-nachtcrème Q10

In de lente verwennen de producten van Provida je huid op natuurlijke wijze, bijvoorbeeld met een rijke, biologische crème met Q10, argan- en baobabolie, rode klaver en aloë vera. Hydrateert, voedt en vertraagt tekenen van huidveroudering. Je leest meer over de producten van Provida op pagina 21.

4 Cosmeezaadjes

Deze zaadvaste biodynamische cosmeezaadjes zijn geteeld op Odin-boerderij De Beersche Hoeve. De cosmea krijgt prachtige bloemen met tere, fijne blaadjes waar de zon mooi doorheen schijnt. Ideaal als snijbloem, want er blijven nieuwe bloemen komen om op je vaas te zetten. Ook bijen (en de imker) zijn er dol op. Zaaien dus!



Met plezier gemaakt door



5



6

5 Gerookte amandel sesam tofu

Gerookte tofu is stevige tofu die op natuurlijke wijze wordt gerookt, wat zorgt voor een volle, hartige smaak en een stevige bite. Deze variant dankt zijn knapperige karakter aan geroosterde amandelen en sesamzaad. Lekker koud op brood, in de Thaise rijstsalade van pagina 11 of bij warme gerechten.

6 Zaadvaste witlof

De lente vraagt om frisse smaken. De biodynamische, zaadvaste witlof bij Odin komt van tuinderij Nieuw Bonaventura in 's-Gravendeel, de enige biodynamische witlofwekerij van Nederland. Deze licht bittere voorjaarsgroente groeit in het donker en smaakt rauw, geroosterd of gestoofd altijd goed.



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

Getty: cover, p 4, 5, 22, 23, 24. Odin: p 2. Ravenswaard: p 2. Provida: p 3, 20. Yvet Dikken: p 3, 10, 11, 12, 13. Sierd Hettema p. 14. Juan Carlos Benitez p. 17. Stefan Vink p 18.

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 papier-verspilling. Ons papier is altijd FSC-gecertificeerd en we vermijden het gebruik van plastics en inpakmateriaal bij het inpakken en verzenden zo veel mogelijk. Het magazine is ook te lezen op Odin.nl.

Odin
Vegan Budget
Challenge

Check alle
recepten!

Seitan rendang

Samen met de Vegetariërsbond willen we laten zien dat biologisch vegan eten betaalbaar kan zijn. Doe ook de Odin Vegan Budget Challenge en maak de 7 recepten!

Ingrediënten (4 porties | €4,25 p.p.)

- 700 g seitan
- 1200 ml kokosmelk
- 2 uien
- 3 cm gember
- 3 knoflooktenen
- 1 chilipeper
- 1 citroengrassstengel
- sap van 1/2 citroen
- 3 cm kurkuma
- 2 laurierblaadjes
- 1 tl rietsuiker
- sojasaus

Bereidingswijze (1 uur en 30 minuten)

- Snipper de ui, gember, knoflook, chilipeper en kurkuma fijn en bak in een stoofpan glazig in wat olie.
- Voeg de kokosmelk, het seitanvocht en het citroensap toe.
- Snij de seitan in stukjes en kneus de citroengrassstengel.
- Voeg toe samen met de laurierblaadjes, een scheut sojasaus en de suiker.
- Laat ongeveer 1,5 uur zacht pruttelen. Let op dat er steeds voldoende de vocht aanwezig is. Voeg anders wat water toe.
- Serveer met gemengde rijst, zoetzuur van komkommer en kroepoek.



Kijk hier voor meer info over onze Budget Vegan Challenge en vind meer betaalbare biologische veganrecepten

demeter

