

Odin

wintermagazine 2021

Aandacht

Compostpreparaten -
"Het is liefdeskracht"

Trotse koeien met hoorns

Odin groente en fruit
abonnement

biologische foodcoop

Odin



Colofon Odin wintermagazine 2021

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 Salzmans, David Egelmeers en Marina de Smit (hoofdredactie), Mari den Hartog (eindredactie), Sanne Verhoeven en Sarah Stolk. Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga) en Sanne Verhoeven.

Foto's & illustraties: Fotostudio Loek van Walsen: cover, p. 6, 7 en 9. Getty Images: p. 2. Bianca van Houten: p. 5. Marten van Dijk/Greenpeace: p. 5. Janneke Meijer (Odin): p. 10, 11, 12, 13, 24. De Groote Voort: p. 14, 15. Mari den Hartog: p. 16. Annelijn Steenbruggen: p. 18, p.19. Sanne Verhoeven: p. 20. Lebensbaum: p. 21.

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

Uitgever: Odin. Oplage: 17.000. 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.

winter 2021



<i>Nieuws & zo</i>	4
<i>"Het is liefdeskracht" – over compost & preparaten</i>	6
<i>Koken met Janneke</i>	10
<i>Koeien met hoorns zijn trots en relaxed</i>	14
<i>Odin groente en fruit abonnement</i>	16
<i>Biodynamische landbouw voegt dingen toe</i>	18
<i>Lebensbaum kruiden</i>	20
<i>Proef de winter. De mooiste producten</i>	22

Aandacht

In dit Wintermagazine draait het om aandacht. Maar wat is aandacht? Je ergens op richten. Goed kijken. Echt luisteren. Serieus meedenken. Oog voor details. Zicht op het geheel. De ander, de koe, de planten, de bodem waarnemen. Met respect behandelen. In hun waarde laten. De samenhangen zien. De bewegingen erachter. De pijn, de kansen.

Aandacht valt niet altijd mee. Om aandacht te geven moet je tijd en ruimte maken. Vaak dringen andere zaken zich ervoor. Zorgen, to-do-lijstjes, geldzaken, vermoeidheid, de mobiele telefoon. Of zelf opgelegde doelen. Maar als je er vanuit gaat dat alles wat je positieve aandacht geeft groeit, dan is het dus een super power. Gratis en voor niks in jezelf te activeren.

Bijzonder om in dit winternummer te lezen hoe Odin boer René Groenen door middel van biodynamische preparaten positieve aandacht geeft aan de bodem en de gewassen. Liefdeskrachten, zoals hij dat zelf noemt. Hoe Jan Dirk van de Voort ertoe is gekomen om zijn koeien hun hoorns te laten houden. En nu geniet van hun trotsheid. En hoe biodynamisch boer Gerlof Pronk door het aandachtig omgaan met levende have en gewassen veel rustiger is geworden.

Laten we onze aandacht gebruiken voor wat er echt toe doet. Ik wens je veel leesplezier en inspiratie en uiteraard een mooie en gezonde wintertijd.

Merle Koomans
Voorzitter Coöperatie Odin



Odin Haarlem is geopend

Eind november heeft in Haarlem de 25e Odin winkel haar deuren geopend. Eigenaren Marieke en Godelieve van Meegen van biowinkel De Groene Juffers hebben met vertrouwen het stokje overgedragen aan Odin foodcoop.



Odin in Zwolle!

En ook in Zwolle opent binnenkort een nieuwe Odin winkel. De bekende biowinkel Goody Foods van eigenaren Koos Mosterman, Anita Mosterman en Ger Fleuren gaat over naar Odin foodcoop. De winkel heet vanaf half januari Odin Zwolle. Welkom Zwolle!



Prijswinnende wijnen

Rood, wit, alcoholvrij, mousserend, met óf zonder toegevoegd sulfiet, vegan... Bij Odin vind je een ruim assortiment wijnen, allen natuurlijk biologisch of zelfs biodynamisch. We zetten graag een aantal prijswinnende pareltjes voor je op een rijtje. Benieuwd? Kijk op Odin.nl voor het overzicht.



Investeer jij in Het Blauwe Huis?

Wie wel eens bioboodschappen doet kent ze vast: de kruiden van Het Blauwe Huis. De Nederlandse biologische kruidenteler bestaat al sinds 1976 en heeft een ruim assortiment. Het bedrijf groeit goed en wil de komende jaren flink uitbreiden. Voor wie wil bijdragen aan een groene investering zijn er nu obligaties te koop. Kijk op Odin.nl.



Odin & Greenpeace

Net als Greenpeace zetten wij ons in voor duurzame landbouw. Daarom steunen we hen en werken we al voor het 3e jaar met hen samen. Vorig jaar werd er door klanten ruim €4.000 gedoneerd door NIKS te kopen. NIKS is een doosje van gerecycled karton dat € 10 kost. De opbrengst gaat als donatie naar Greenpeace. Hiervoor zet Greenpeace zich in voor een schoon klimaat, sterke bossen en een duurzame landbouw. Hilde Anna de Vries, campaigner bij Greenpeace, vertelt: "Wij zetten ons er voor in dat in 2030 een omslag naar ecologische landbouw heeft plaatsgevonden met minimaal de helft minder dieren." Dus wat geef jij aan iemand die alles al heeft? Juist: NIKS! *Lees meer op Odin.nl.*



Een vruchtbare bodem vol leven

Vrijwilliger Willem op Odin boerderij de Beersche Hoeve
Willem zaait graag groenbemesters met de hand. Een prachtig gezicht. Hij doet het ieder jaar! Na het zaaien wordt het zaad met een eg in de grond gewerkt.



Odin coöperatie



Maartje van den Noort (40) is kunstenaar en mama van 2 kindjes. Sinds 3 jaar is ze lid van coöperatie Odin lid. "Wij komen bijna dagelijks bij de Odin winkel in Amersfoort. Soms kom ik binnen en dan zegt het personeel: 'Hey! Je man was hier ook net!' (lacht) Het is voor ons en de kinderen een uitje op de dag. Het is er lekker rustig winkelen en alles smaakt gewoon echt veel lekkerder!"

Wat spreekt je het meest aan in Odin?

"Ik denk... de eerlijkheid, voor zover een supermarkt dat kan hebben. Alles is van goede oorsprong en doet ook nog eens veel goeds voor je lichaam. Odin past steeds meer bij hoe we als mens in deze tijd in elkaar zitten. Holistisch, is denk ik het woord!"

Wat is jouw favoriete Odin product?

"De rozijnenvinger! van Zonnemaire en de kaas... Die vind je echt nergens anders zo lekker en vol smaak!"

Wat mis je nog bij Odin?

"Een koffieplekje en een klein terrasje buiten voor to-go."

Maartje verkoopt haar werk in de vorm van ansichtkaarten ook via Zintenz.



Odin lid aan het woord



“De composthoop is een organisme, de preparaten zijn de organen”

"Het is liefdeskracht die erin zit"

Hoe compost en preparaten bijdragen aan een levende bodem en vervullende voeding



door:
Mari den
Hartog

Op Odin boerderij De Beersche Hoeve worden niet alleen groenten geteeld en zaad van zaadvaste rassen gekweekt en vermeerderd. De boerderij is ook landelijk verkooppunt voor biodynamische preparaten, die een belangrijke rol spelen in de biodynamische landbouw. Ik spreek met Odin boer René Groenen over preparaten en compost, en hun bijzondere werking op bodem en gewas.

Waarom is de bodem zo belangrijk in de biodynamische landbouw René?

"Veel van wat je wilt doen hangt af van de bodem. Dus of het zand of klei is, maar ook of het een divers en rijk bodemleven heeft met bacteriën, schimmels en regenwormen. Een plant op een goede bodem groeit rustig en reageert niet sterk op weers-extremen. Een plant op een slechte bodem is gevoeliger voor verstoringen. Die zal ook minder stabiel doorgroeien en uiteindelijk wellicht ziektegevoeliger zijn. Tuinbonen krijgen bijvoorbeeld eerder luizen. Als wortelen niet goed kunnen groeien worden ze bitterder."

Hoe krijg je een goede bodem?

"Door verschillende gewassen te telen en aan gewasrotatie te doen. En door te bemesten op een manier die het bodemleven stimuleert. Dus compost van half of driekwart verteerde planten, aangevuld met dierlijke mest. Hoe diverser de samenstelling van de compost, hoe diverser ook het bodemleven dat je daar mee kunt voeden. Wij halen onze koemest van het biodynamische bedrijf Noorderlicht. Die leveren kaas aan Odin. De compost wordt in de loop van het voorjaar op een hoop gebracht en daarna nog 4 à 5 keer omgeschept. Telkens worden er compostpreparaten toegevoegd. En in maart het jaar daarop wordt het op het land gebracht."

Compostpreparaten zijn heel belangrijk volgens Rudolf Steiner, de grondlegger van de biodynamische landbouw. Wat zijn het?

"Ieder compostpreparaat bestaat uit een

veel voorkomende medicinale plant. Duizendblad, paardenbloem, brandnetel, kamille, eikenschors of valeriaan. Ze worden op een specifieke manier geprepareerd. Hun functie is om de omzettingprocessen in de composthoop te begeleiden. Als je de composthoop ziet als organisme, dan zijn de toegevoegde preparaten de organen daarin. Ieder heeft een eigen invloed, een krachtwerking. Je brengt het preparaat in de compost door een heel kleine hoeveelheid ervan tussen duim en wijsvinger te nemen. Dan maak je met een stok een gat in de compost en daar doe je het in. De werking van het preparaat gaat later over op de bodem waar de compost wordt uitgespreid."

"Met preparaten voeg je een versterking toe. Het is echt liefdeskracht die er inzit. Je krijgt niet persé meer kilo's opbrengst, soms zelfs minder. Preparaten hebben een harmoniserende werking en zorgen dat planten beter om kunnen gaan met wisselende omstandigheden. Je doet het omdat je een goede kwaliteit gewas wilt telen en dat mensen iets eten dat ze echt vervuld."

"Ik ben er van overtuigd dat het werken met preparaten een uitstraling heeft. Net zoals jij als mens ook een uitstraling hebt, een energie. De compost en de preparaten en de gewassen en de mensen die er werken, dat zijn aspecten die daar allemaal aan bijdragen. En welk aspect maakt Mari tot Mari? Ga dat maar eens isoleren van al die andere dingen. Maar ik weet zeker dat er uitstraling is." ►



René Groenen werkt samen met zijn vrouw Gineke de Graaf, Edwin Nuijten en Teun Luijten op Odin boerderij De Beersche Hoeve in Oostelbeers, Noord-Brabant. René is 61 jaar en heeft de biodynamische opleidingen op Kraaijbeekhof (Nederland) en Dottenfelderhof (Duitsland) gevolgd. Samen met Gineke heeft hij 2 kinderen. Je kunt de preparaten van De Beersche Hoeve bestellen via Debeerschehoeve.nl.

Naast 6 compostpreparaten hebben jullie ook 2 spuitpreparaten, het kiezel- en het koemestpreparaat. Deze worden in een koeienhoorn gedaan en een half jaar begraven. En dan?

“Neem het koemestpreparaat. We graven het weer op, halen de mest uit de hoorn en bewaren die in met turfmoalm geïsoleerde kisten. Wanneer het besteld wordt sturen wij de mest in cellofaan verpakt op. Als ontvanger los je de inhoud van 1 hoorn op en verbrokkelt dat in 10 liter water. Dat roer je een uur lang. Als je dat handmatig doet, heb je verbinding met wat daar op dat moment ontstaat. En dan kun je de oplossing met de handveger verspreiden. Je zegent de akker, zoals de pastoor vroeger (lacht)! Je kan het ook met een rugspuit doen. Maar met een handveger, zo eentje waarmee je ook de vloer aanveegt, doe je het veel meer zelf.”

Hoe maak je het kiezelpreparaat?

“Eerst sla je een bergkristal in stukken met een hamer. Daar moet je wel mee uitkijken want je krijgt zo een stuk in je ogen. Dan moet het in een vijzel en zo maak je het steeds fijner. Dat is een hele klus. Daarom doen we het niet zelf meer, we kopen nu kristalpoeder in Duitsland. Je mengt het met water en maakt er een papje van. En dat doe je in ook een koeihoorn die je begraaft. Als je het later gebruikt, roer je het ook in water. Het water is het medium. De werking is totaal anders dan die van koemest. Het heeft een winterkarakter. Kristallijn, star.”

Hoe werken preparaten?

“Preparaten zijn een soort ontvanger van kosmische krachten, van levenskrachten. De aarde is niet een geïsoleerd wezen, maar staat in verband met de hele kosmos er omheen. De sterren en de planeten werken in op de aarde. En die preparaten zijn door het prepareringsproces gevoelig gemaakt voor het ontvangen van die krachten en doorgeven daarvan aan die composthoop.”

“Neem het paardenbloempreparaat. Paardenbloem groeit in grasland. Ook in grasland dat flink bemest wordt, waar veel stofwisseling is en veel plantengroei. En als die paardenbloem groeit, dan kijkt hij met dat stralende karakter boven het land uit. Wanneer hij bloeit komt hij in het pluizenstadium. In dat pluiz zit veel kiezel, silicium. Dat zit ook in je oren, ogen en huid. Dat heeft allemaal met waarneming te maken. Dus die paardenbloem is een waarnemingsplant in een stofwisselingsgebied.”

“De paardenbloem stoppen we in de darmscheil van een koe. De koe is een soort wandelende omzettingsfabriek. Dunne pootjes en een enorm lijf. Om hun maag- en darmsysteem zit een vlies, het darmscheil. Dat is een waarnemingsorgaan in een stofwisselingsgebied. Dus in die darmscheil is een parallel te zien met de paardenbloem. Door hun eigenschappen samen te brengen, versterk je de werking van de paardenbloem en voeg je er een dierlijke dimensie aan toe. Organen als koeihoorns en darmscheil komen trouwens van een biologische slager, van dieren die geslacht zijn voor hun vlees.”

Kan ik ook preparaten gebruiken in mijn siertuin of groentetuin?

“Zeker! Dat doen veel mensen. Ook in de siertuin genieten de planten van de koemest, de kiezel en de compostpreparaten. Op onze website staat een lijstje. Dat gaat dan om een paar euro per preparaat, plus verzendkosten. Iedereen kan bij ons een preparaat bestellen. Preparaten zijn in alle opzichten aan te bevelen.”

Het hele interview lezen? Kijk op Odin.nl.



“Het kiezel-
preparaat heeft
een winterkarakter.
Kristallijn, star.”



Koken met Odin

*De 2e helft van de winter bevalt me altijd veel beter dan de 1e...Zeker nu!
Hopelijk gaan we letterlijk en figuurlijk naar een lichtere periode. Ook wat eten betreft maak ik na alle feestgedruis graag iets lichtere varianten van echte winterkost en dan ook meer gecombineerd met frisse salades. Ik heb ook weer zin om te bewegen (kerst- en coronakilo's...). Ik speel zelfs meer powernummers op de basgitaar: nieuwe energie!*



door:
Janneke Meijer

Winterse salade

Porties: 4
Vorbereiden 15 min.
Bereiden: 10 min.
Totale tijd: 25 min.

Ingrediënten:

200 g knolselderij
2 stronkjes witlof
sap van 1/2 citroen
1 bloedsinaasappel
2 mandarijnen
1 grapefruit
50 g walnoten
50 g zwarte olijven
wat blaadjes munt of waterkers voor de garnering

Voor de dressing:

80 g waterkers
2 el yoghurt
1 el mayonaise
2 tl grove mosterd
evt. wat honing

Bereiding:

1. Schil de knolselderij en schaaft er dunne linten van.
2. Kook 1 ltr water en schenk dit over de knolselderijlinten in een vergiet. Laat uitlekken.
3. Snij de witlof in de lengte in dunne repen.
4. Besprenkel met citroensap.
5. Schil het citrusfruit heel dik en snij ze allemaal in dunne plakjes.
6. Rooster de noten in een droge koekenpan.
7. Leg de knolselderij en de witlof op een schaal, leg de schijfjes citrus erop.
8. Giet de dressing erover en bestrooi met noten en olijven en wat groene blaadjes.



Taartje met gember- biet zuurkool

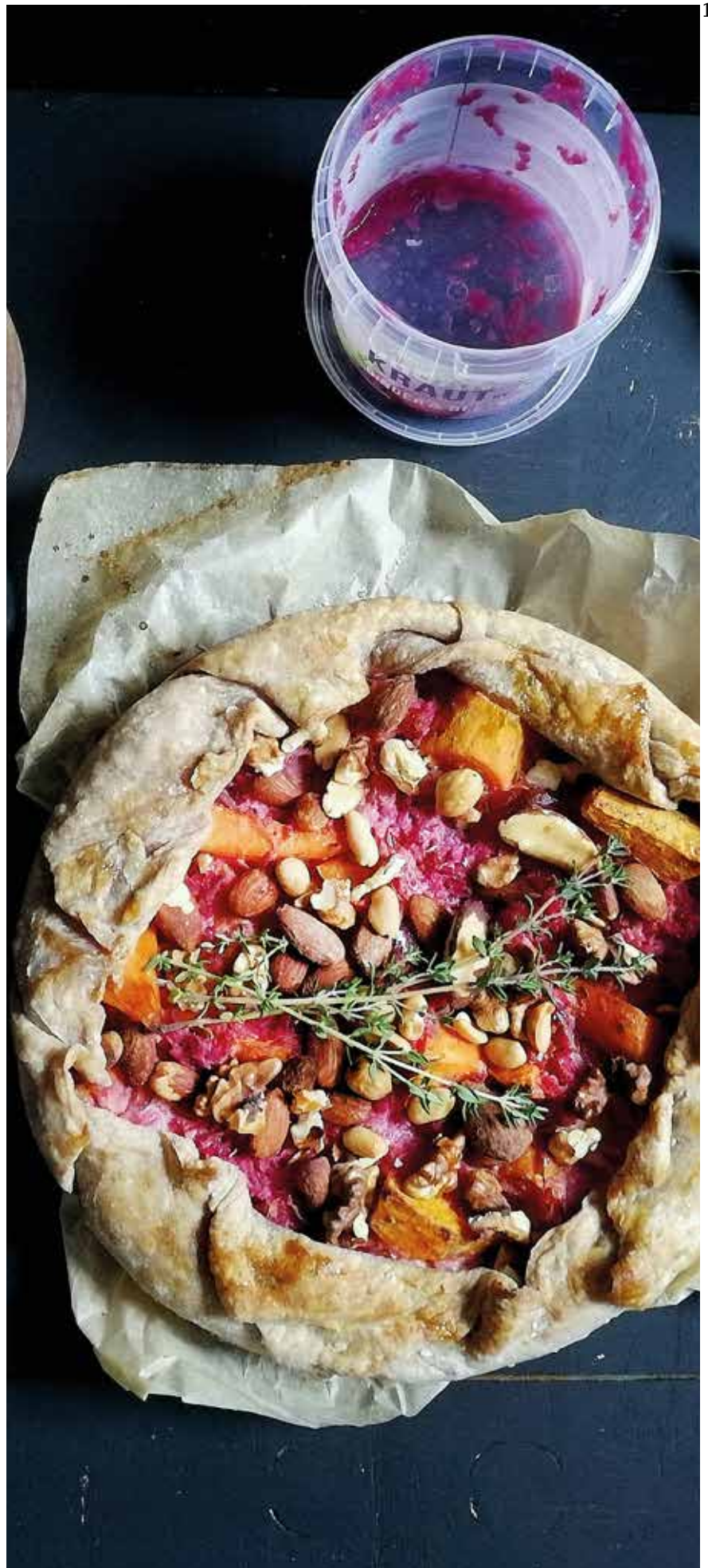
Porties: 4
Vorbereiden: 25 min.
Bereiden: 35 min.
Totale tijd: 60 min.

Ingrediënten

6 plakjes volkoren bladerdeeg
300 g zoete bataat
300 g Kramer's zuurkool met gember en rode biet
1 ui
2 tl komijnzaadjes
1 el olie
1 el verse tijmblaadjes en wat takjes ter garnering
2 tl (gerookt) paprikapoeder
1 handje gedroogde abrikozen
1 ei
125 ml magere kwark
100 g gemengde noten
zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Schil de bataten en de ui en snij ze in blokjes en parten. Leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Meng met olie, komijnzaadjes en paprikapoeder. Bestrooi met zout en peper. Rooster ze 30 min. in de oven.
3. Ontdooi de plakjes bladerdeeg en bekleed er een ingevette springvorm mee.
4. Laat de zuurkool in een zeef uitlekken en meng met het bataatmengsel en de tijm. Snij de abrikozen kleiner en meng die er ook door.
5. Klop een ei met de kwark en schenk over het bataat-zuurkoolmengsel.
6. Bestrooi met de gemengde noten en zet het taartje zeker 30 min. in de oven.
7. Serveer met een frisse salade.



Wentelteefje met gewokt winterfruit

Een typisch Hollands toetje dat niet al te ingewikkeld, maar wel bijzonder is. Warm, kruidig en toch fris door de hangop.

Porties: 4
 Voorbereiden: 15 min.
 Bereiden: 15 min.
 Totale tijd: 30 min.

Ingrediënten

4 plakken ontbijtkoek
 2 eieren
 125 ml melk
 1 tl koekkruiden
 2 el boter
 2 appels
 2 peren
 50 g gedroogde cranberry's
 takje rozemarijn
 2 el ahornsiroop
 400 g kefirhangop
 2 tl honing
 1 tl gemberpoeder

Bereiding

1. Klop de eieren met de melk en de koekkruiden in een ondiepe schaal los. Leg er de plakjes koek in. Laat even weken, keer halverwege.
2. Snij ondertussen de appels en peren in partjes.
3. Bak de koek in wat boter om en om. Houd warm in de oven.
4. Roerbak de fruitschijfjes ook in wat boter en voeg de cranberry's en de rozemarijn toe. Bak nog even mee.
5. Blus af met een klein beetje ahornsiroop. Stoof nog even door.
6. Meng gemberpoeder en honing door de hangop.
7. Snij de plakken koek diagonaal door en leg ze in een kom of op een bordje.
8. Schep er wat fruit naast en serveer met de hangop.



Detox winterdrank

Lekker verwarmend, deze winterse punch en ook goed om je weerstand op te krikken! Clementines, gember en biodynamische thee in de hoofdrol, met kaneel, anijs, tijm en kardemom voor het spicy accent.

Porties: 4
 Voorbereiden: 10 min.
 Bereiden: 10 min.
 Totale tijd: 20 min.

Ingrediënten

6 clementines of 4 sinaasappels
 5 cm gemberwortel
 2 builtjes kaneel-gember thee (Sekem)
 50 ml zwarte bes diksap (LandGoed)
 1 kaneelstokje
 2 anijssterren
 6 kardemompeulen
 paar takjes tijm

Bereiding

1. Pers de citrusvruchten uit (je kunt de schillen bewaren en laten drogen in de oven voor een ander theetje!).
2. Schil de gemberwortel en snij er dunne schijfjes van.
3. Zet thee in een pannetje met 1 liter water en de thee.
4. Voeg het sap en diksap toe met de kaneel, de helft van de gember, anijs en kardemom.
5. Zet er 2 takjes tijm in en laat even trekken.
6. Snij tot slot schijven van de clementines, doe die in de glazen met de rest van de gember, een kaneelstokje en een anijssterretje.
7. Opdrinken: lekker zittend onder een deken met een goed boek.



“Ze dragen die hoorns met trots,
dat zie je”



"Koeien met hoorns zijn trots en relaxed"



door:
Mari den Hartog

Op biologische boerderij De Grootte Voort, waar de Remeker-kaas vandaan komt, hebben de koeien hoorns. Dat klinkt heel normaal, maar bij de meeste koeien in Nederland worden de hoorns weggehaald. Waarom is dat? Er waarom mogen ze op De Grootte Voort wel hun hoorns houden? Jan Dirk van de Voort vertelt over koeien die zichzelf mogen zijn.

Koeien mogen hoorns houden

"Wij hebben een ruime ronde potstal en dan kunnen koeien hun hoorns gewoon houden. Koeien worden van hun hoorns ontdaan puur zodat ze binnen het systeem passen. In dat systeem is niet al teveel ruimte, vooral in de winter wanneer de koeien op stal staan. Het is een kostprijsverhaal. Voor gehoornde koeien moet je ruimte maken, want ze kunnen makkelijk een andere koe beschadigen.

En die extra ruimte maakte onze stal bijna 4 ton duurder. Die huisvestingskosten moeten we doorberekenen. Dat maakt dat onze melk 6,5 cent per liter duurder is."

Essentie van de koe

"Met het onthoornen neem je een stukje essentie van de koe weg. Het gebeurt bij de kalfjes wanneer ze een week of 3 zijn. Ze worden verdoofd door de veearts en dan worden de groeipuntjes gesmoord met een soort brander en dan groeien de hoorns niet meer. Los van wat je hiervan vindt, accepteer je dan ook dat pakweg 30% van die koeien later slechte klauwen heeft, met allerlei gezondheidsproblemen van dien."

Hoorn als mineralendepot

"Een hoorn is namelijk een depot van mineralen die je in dezelfde samenstelling

vindt in de botten en de klauwen. Rond het kalveren haalt de koe mineralen uit haar hoorns voor het kalf. Ook wanneer er problemen zijn met de lactatie gebruikt ze haar hoorns om tekorten aan te vullen. Een koe zonder hoorns haalt die mineralen uit haar klauw. En als een koe dan een paar keer gekalfd heeft zie je dat ze allerlei klauwproblemen krijgt, die versterkt worden door foute voeding en stallen met betonnen vloeren."

Trots & relaxed

"Koeien met hoorns zijn trots. Dat zie je aan de manier waarop ze lopen. Ze zijn heel zelfverzekerd en relaxed. Maar ze kunnen hun hoorns wel gebruiken. Dus je bent gedwongen om ruimte voor ze te maken. En ik vind een gehoornde koe gewoon erg mooi."

Betere smaak

"Daarnaast is het zo dat bij de melk van gehoornde koeien de vitaliteit beter is. Dat zie je aan de chroma's. Chromafotografie is een methode waarmee je de vitaliteit kunt meten. Maar waar wij vooral baat bij hebben is dat deze melk een goede smaak en een betere vetzuursamenstelling heeft."



Jan Dirk van de Voort - De Grootte Voort

Al vanaf ongeveer 1650 wordt de grond van de boerderij beheerd door de familie Van de Voort. De grond ligt op de plek waar een weg de Lunterse Beek kruist. De familienaam 'Van de Voort' is daar ontstaan, omdat een 'voort' een doorwaadbare plaats in een beek is. Een van hun belangrijkste percelen heet De Remeker, waar de naam van hun kazen vandaan komt. Jan Dirk van de Voort is 62 jaar en runt de Grootte Voort samen met zijn vrouw Irene en zoon Peter.



“Voor de boeren is het
groente en fruit abonnement
fantastisch”

Cees
Hakkert

SMAAKVOL & VERTROUWD

Odin groente en fruit abonnement

De natuur is uitgangspunt, een andere economie is voorwaarde



door:
Mari den Hartog

Odin begon in 1983 als groothandel in biologische en biodynamische groenten en fruit. Van Odin winkels was nog geen sprake. Maar in 1992 werd een idee geboren dat grote invloed had op de ontwikkeling van Odin en de biodynamische landbouw in Nederland en zelfs daarbuiten, een idee dat er toe leidde dat veel mensen kennismaakten met biodynamische en biologische producten: de Odin groenten- en fruitabonnementen. Koos Bakker, mede-oprichter en oud-directeur van Odin, vertelt.

Het ontstaan van het idee

“Ik denk dat we begin jaren '90 ongeveer 20 medewerkers hadden. Eén keer per week mochten die de groenten en fruit die we overhadden meenemen. We merkten dan dat de bloemkolen opgingen, maar de bietjes bleven liggen (lacht). Toen bedacht ik: ‘Iedere medewerker krijgt gewoon een kist en wat er in zit, zit erin’. En dat namen ze mee. En dat bleek iedereen prima te bevallen.”

Begin van het abonnement

“Als 2^e stap dacht ik ‘Laat dan mijn echtgenote in Koedijk (Noord-Holland, red.) nou eens mensen uitnodigen om die kisten af te nemen.’ Dus zij rekruteerde burens, kennissen en vrienden. En daarmee vormden we een inkoopclub. Het uitgangspunt was toen dat als ieder 7,50 gulden inlegt, dat wij dan aan de hand van het aanbod de ideale samenstelling van de kistjes uitzochten. Mijn vrouw vertelde dat bij het afhalen vaak gesprekken ontstonden over ‘Waarom heb je dat gekozen? Hoe maak je dat klaar?’ En ik ontdekte dat die achtergrond net zo belangrijk was als het abonnement zelf. Het is eigenlijk ook een abonnement op verhalen en recepten.”

Abonnementen via winkels

“We hebben toen een paar winkeliers gevraagd om afhaalpunt van tassen met groenten te worden. Onder andere Ceas

Hakkert, hier in Geldermalsen, waar ook het Odin distributiecentrum is. En toen kwam ook het rekenmodel: levert het de boeren, het afhaalpunt en Odin voldoende op en resulteert dat in een goede prijs voor consumenten? En ondanks dat veel groenteboeren en natuurvoedingswinkels eerst dachten dat ze zelf minder groenten zouden verkopen, sloeg het aan en kregen ze juist extra klanten.”

Voordelen abonnement

“Het grootste voordeel is dat de abonnee kennismaakt met groenten die hij of zij nog niet kent. Het 2^e voordeel is dat boeren hun teelten op basis van afzet kunnen plannen en hun overschotten kwijt kunnen, waarmee je verspilling voorkomt. Het 3^e is dat je er vers geogste groenten in doet op het moment dat die qua prijs en volume aantrekkelijk zijn, dus groenten van het seizoen.”

“Voor de boeren is het fantastisch. Ze kunnen meer vanuit hun eigen ritme en ideale teeltplan werken. Ze hoeven minder rekening te houden met de grillige markt. Het is eigenlijk ‘laat de natuur en de biodynamische richtlijnen het uitgangspunt geven’. En de abonnees maken dat economisch mogelijk. Dat is de basis voor onze samenwerking met de boeren.”

Het hele interview lezen? Kijk op Odin.nl.



Onze abonnementen

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

Hoe werkt het?

Verspreid over Nederland zijn er 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.



"De koeien 'moeten'
niet meer zoveel van mij"

Biodynamische landbouw voegt dingen toe



door:
Annelijn
Steenbruggen

De Naaberhoeve in Echten (Drenthe) is een biodynamische zorgboerderij met akkerbouw, tuinbouw, bloemen voor thee en boeketten, 32 melkkoeien en een royale boerderijwinkel. Melkveehouder Gerlof Pronk runt samen met zijn vrouw Maraike en collega Jochem het boerenbedrijf. De respectvolle omgang met dieren en gewassen ervaart hij als een persoonlijke scholingsweg.

Toen Gerlof zeven jaar was, bleek hij voor 19 van de 20 soorten pollen en huisstoffen allergisch te zijn. "Hij kan geen boer worden," zei de huisarts gekserend tegen zijn moeder. Die opmerking staat Gerlof nog helder voor de geest. Misschien wel juist daarom begon hij na de middelbare school eerst met een hoveniersopleiding om vervolgens, via een omweg van saai baantjes, op zijn twintigste door te stromen naar landbouwopleiding Warmonderhof. "Het was geen bewuste keuze," zegt Gerlof eerlijk. "Het werd pas een bewuste keuze toen ik in 2009 samen met mijn vrouw aan de slag kon op De Naaberhoeve. Het zorgboeren past bij mij. Ik vind het heel mooi om gezond voedsel te produceren in samenwerking met mensen. Op deze manier kan ik wezenlijk bijdragen aan de maatschappij."

Universum

Voor Gerlof is er geen andere manier dan biodynamische landbouw: "Met biologische landbouw laat je dingen weg. Met biodynamische landbouw voeg je juist dingen toe. Zo hebben we op 10% van ons areaal natuur toegevoegd en bij alles wat ik doe voeg ik zorg en aandacht toe. Ik spreek bijvoorbeeld elke dag mijn dankbaarheid uit. 'Dankjewel, dames,' zeg ik tegen de koeien nadat ik ze heb gemolken. Of als er een rolcontainer venkel het erf afgaat, zeg ik 'dankjewel' tegen het land of tegen het

universum." Het aandachtig omgaan met de levende have en gewassen ervaart Gerlof als een persoonlijke scholingsweg: "Hoewel ik nooit een zen-master zal worden, ben ik wel veel rustiger geworden. De koeien 'moeten' niet meer zoveel van mij. Als ik ze bijvoorbeeld uit het land haal, mogen ze in hun eigen tempo lopen. Wat maakt die tien minuten extra nou uit?"

Andere keuzes

Respectvol omgaan met het leven en de levensprocessen, is voor Gerlof de essentie van zijn werk: "Binnen het landbouwsysteem geef ik zoveel mogelijk ruimte voor eigenheid. Zo laat ik uit respect voor het moederschap de kalfjes bij de koeien lopen. Het blijft een hoop gedoe, die kalfjes denderen overal naartoe en het kost me veel melk, maar het geeft mij ook plezier als ik de kalfjes met hun moeders in het weiland zie staan. Als je dat respect-ding eenmaal gaat doordenken, kom je telkens tot andere keuzes. Zo hebben we uit respect voor het milieu onze deuren geverfd met ecologische verf. In december hebben we voor de hele club biologisch katoenen en Fairtrade-truien in de kerstpakketten gedaan. Dat is uit respect voor de katoenboeren, landbouwgrond en het rivierwater van de Ganges in India. Ja, het is duurder maar die meerprijs betalen wij graag uit respect voor toekomstige generaties."



You will grow

Bovenstaand artikel komt uit de campagne 'You will Grow' van Stichting Demeter. De boodschap van de campagne is de belofte dat je met het eten van voeding met het Demeter-keurmerk bijdraagt aan je eigen vitaliteit, en aan de groei van een landbouwmethode die onze natuurlijke hulpbronnen in stand houdt in plaats van vernietigd.

Meer informatie op Stichtingdemeter.nl.



“De hoogste kwaliteit, eerlijke zakenrelaties en een zo laag mogelijke impact op het milieu”

Lebensbaum kruiden.

Aandacht voor kwaliteit



door:
Claartje Salzmann

Biologisch pionier sinds 1979, dat is Lebensbaum. Het Duitse merk is in eigen land al jaren marktleider op het gebied van onder andere koffie, thee, kruiden en specerijen. Groothandel Odin biedt al hun koffie en thee aan en sinds november 2020 zijn ook de biologische en biodynamische kruiden en specerijen van Lebensbaum in het assortiment te vinden. We spraken met Ramiz Pasiov, export manager bij Lebensbaum.

Oprichting

Aan de wieg van Lebensbaum staat de Duitser Ulrich Walter. De van oorsprong sociaal medewerker nam in 1979 in een opwelling zijn favoriete biologische winkel over nadat deze op het punt stond om gesloten te worden. Naarmate de winkel en zijn klantenkring groeide, merkte Ulrich dat biologische koffie, thee en kruiden nergens verkrijgbaar waren. Ulrich nam het heft in eigen handen en ging op zoek naar een leverancier. Uiteindelijk kwam hij uit in de Egyptische woestijn, waar de familie Abouleish biologische kruiden verbouwt en in de markt zet onder het merk Sekem. Ook voor een deel van de kruidenthee van Lebensbaum vormen de biologische kruiden uit Egypte de basis.

Aandacht voor kwaliteit

Er is enorm veel aandacht voor kwaliteit bij Lebensbaum. Ramiz: "We hebben tijdens het volledige productieproces contact met onze partners, zoals Sekem. We plannen bijvoorbeeld al een jaar van te voren welk kruid we wanneer willen hebben, we krijgen updates van hoe het er met de planten voorstaat en we weten precies wat er op welke manier wordt gebruikt. Zo garanderen we dat we een product hebben van de hoogste kwaliteit, met eerlijke zakenrelaties en een zo laag mogelijke impact op het milieu."

Vrolijke stazakken

De nieuwe keukenkruiden en specerijen van

Lebensbaum hebben een vrolijke verpakking die daarnaast bijna volledig recyclebaar is. De folie van het zakje is gemaakt van polypropyleen en polyethyleen, twee plasticsoorten die goed te recyclen zijn en geen weekmakers of andere toevoegingen bevatten. En ook de roestvrij stalen clip die er nu nog op zit, wordt binnen afzienbare tijd vervangen waardoor de verpakking nog makkelijker te recyclen is.

Biologisch en biodynamisch

Minstens zo belangrijk als de goede kwaliteit is dat de ingrediënten allemaal een eerlijke herkomst hebben, aldus Ramiz. "We investeren in de relaties met onze partners. We geven daarbij de voorkeur aan het samenwerken met leveranciers zoals Sekem die gecertificeerd zijn met keurmerken die stuk voor stuk verder gaan dan de Europese bio regelgeving: het biodynamische keurmerk Demeter en de Duitse biologische keurmerken Naturland en Bioland. We zijn altijd op zoek naar de pure, natuurlijke smaak en die vind je alleen in producten met een goede basis."

Lebensbaum zorgt ook dat hun eigen groene basis goed is. Zo is hun productieproces volledig CO²-neutraal, hebben ze een zeer actief duurzaamheidsprogramma en voeren ze sociaal-faire aspecten door in de hele keten. Want lekkere producten smaken extra goed als ze eerlijk geproduceerd zijn!



Over Ramiz Pasiov

Ramiz werkt sinds 2016 bij Lebensbaum als Export Manager. "Het is ontzettend motiverend om een duurzame producent als Lebensbaum te vertegenwoordigen. Daarnaast hou ik van de zakelijke relaties op de biologische markt." Zijn favoriete specerij? "Gember! Het houdt je gezond."

Alles wat je aandacht geeft, groeit

In oktober zijn wij, Sarah en Claartje, allebei aan de slag gegaan bij Odin. Dat betekent kennismaken met een nieuw bedrijf, met nieuwe collega's en met heel veel nieuwe producten. We hebben gemerkt dat er bij Odin veel aandacht is. Aandacht voor jezelf en de ander, voor de aarde, voor gewassen en voor kwaliteit. Wij hebben met veel aandacht een aantal van onze persoonlijke favorieten en verschillende nieuwe producten voor je op een rijtje gezet.



door:
Claartje Salzmänn
& Sarah Stolk

Zonder toegevoegd sulfiet, mèt extra smaak

Een heerlijke wijn om de werkweek mee af te sluiten, deze Tempranillo van het Spaanse biodynamische wijnhuis Dominio de Punctum. Op houten vaten gerijpt zonder toegevoegd sulfiet, waardoor het natuurlijke karakter van de wijn nog meer naar voren komt. En extra bijzonder: de druiven worden 's nachts geoogst zodat ze bij de verwerking de juiste temperatuur hebben. Dit zorgt voor een zeer aromatische wijn.



Eiwitrijke vleesvervanger

Liever een maaltijd zonder vlees of soja? Seitan wordt in Japan al honderden jaren gemaakt van tarwegluten en is geliefd om zijn hartige umami-smaak en zijn vlezige structuur. Dit nog relatief onbekende product wordt door Yakso tegenwoordig ook in Friesland geproduceerd van tarwe afkomstig uit Oostenrijk en Italië. Het zit bomvol eiwitten en is erg lekker in een goedgevulde soep, in een Aziatische roerbak of als spies met pindasaus!



Bio en biodynamische kruiden

Het Duitse merk Lebensbaum ken je wellicht al van haar populaire Plantagen Kaffee en biologische (kruiden)thee. Maar ook voor kruiden ben je hier aan het juiste adres. Met hun vrolijk gekleurde hersluitbare stazakken vallen de nieuwe keukenkruiden en specerijen op in het schap én blijven de aroma's van bijvoorbeeld laurier en nootmuskaat lange tijd behouden. De biologische kruiden komen deels uit de Egyptische woestijn, waar leverancier Sekem een ware oase heeft gecreëerd.



Citroenen van Sicilië

De vulkanische grond aan de voet van de Etna op Sicilië doet citroenen goed. De Salamita-boeren telen biodynamisch en weten zo het beste te halen uit de vruchtbare grond. Dat levert de beste citroenen op, die net als veel andere superverse producten in de Odin groente- en fruitabbonnementen te vinden zijn. Zo kun je bijvoorbeeld kennis maken met die heerlijke Salamita citroenen. Dat zijn echte smaakmakers, in gerechten, taarten of dranken.

Weet wat je eet (drinkt)

Zwarte bessensiroop van LandGoed is een mooie basis voor een lekkere cocktail of een dessert. Aan de siroop zijn geen kunstmatige geur- of kleurstoffen toegevoegd en het bevat maar liefst 35% zwartebessenextract. Samen met LandGoed controleren we elke schakel in de keten zelf, zodat we precies weten waar de grondstoffen vandaan komen. Zo kunnen wij waarborgen dat jij weet wat je eet.



Unique voor haar & hem

Ben je sporter, dan heb je er vast weleens van gehoord: wei* als eiwitbron voor proteïneshakes. Het Deense Unique Beauty gebruikt dit natuurlijke product op een andere manier: namelijk als basis voor hun lijn verzorgingsproducten. Vanaf half november 2020 vind je bij Odin de haarverzorgingslijn, van shampoo en haarolie tot moisturizer.

* Wei is een restproduct bij het maken van kaas.

Vrolijke noten

Rauwe noten zijn een voedzame snack voor ieder moment van de dag. Van De Nieuwe Band hebben wij verschillende soorten noten in ons assortiment. Bij de productie daarvan is er veel aandacht voor hoge kwaliteit, goede smaak en de sociaal-ethische belangen van de boeren. De noten zijn makkelijk te verwerken in bijvoorbeeld bananen-notenbrood, lekker als snack op de borrelplank of gewoon tussendoor.



Kijk voor meer mooie producten op Odin.nl.

Een menstruatiecyclus zonder plastic

Mensen zijn steeds bewuster bezig met wat ze eten. Maar waar nog niet iedereen aandacht voor heeft, is dat je ook op andere manieren schadelijke stoffen in je lichaam kunt krijgen. Veel reguliere menstruatieproducten zoals tampons en maandverband worden bijvoorbeeld gemaakt met onrecyclebaar plastic en met chloor gebleekt katoen. Susie Hewson besloot in 1989 dat het ook anders moest kunnen en inmiddels zijn de producten van haar bedrijf Natracare in 87 landen wereldwijd te verkrijgen.



Een deel van het team van Natracare bij de door hen georganiseerde Plastic Free March in 2018.

Wij spraken met Elisa Noorduijn, sales en marketing executive bij Natracare.

“Onze producten zijn gemaakt van natuurlijke, biologische materialen en zonder plastic, parfum, pesticiden of chloor. Plasticvrije menstruatieproducten zijn beter voor het milieu, maar ook beter voor je huid omdat ze ademend zijn.”

“Een van de kerndoelen van Natracare is dat we naast goed voor de mens ook goed voor de planeet zijn. Daarom zijn we als bedrijf lid van 1% For The Planet en doneren we jaarlijks één procent van onze omzet aan milieudoelinden.”

Meer weten over tampons, maandverband en Natracare? Lees verder op Odin.nl.

Onze abonnementen

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

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.



Odin groente & fruit abonnement

demeter

