

Odin

wintermagazine 2022

Dappere keuzes

Collega Sanne: wat is voeding voor mij?

Zoeken naar verantwoord vlees

Biodiversiteit op de BD-boerderij

biologische foodcoop

Odin



Colofon

Odin is de grootste biologische foodcoop van Nederland en bestaat sinds 1983. Consumenten kunnen lid worden van de coöperatie en hebben inspraak via de ledenraad. Odin heeft een groothandel en een bezorgdienst. Onze producten worden door winkels en horeca in Nederland en België verkocht. Ook hebben we eigen winkels, een imkerij en een boerderij voor zaadteelt & plantenveredeling. Alles 100% biologisch en het liefst biodynamisch.

Redactie: Claartje Salzmans, Merle Koomans van den Dries, Marina de Smit (hoofred.), Mari den Hartog (eindred.), Sanne Verhoeven en Sarah Stolk. Vormgeving: Oscar van den Boezem, Yldau ter Beek en Sanne Verhoeven.

Foto's & illustraties: Loek van Walsem: cover, 6, 7, 17. Getty Images: p. 2, 5, 10, 16. Ezra Nahumury: p. 4. Odin: p. 5. Mari den Hartog: p. 5, 12, 13. Robin Vogelaar: p. 5. Sanne Verhoeven: p. 8. Janneke Meijer: p. 9, 10, 11, 24. Eyes on Animals: p. 14. Lizelore Vos: p. 18. Witsenburg Natural Products: p. 20.

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

Dit magazine is tot stand gekomen zonder advertentiegelden. Het productieproces van het magazine is gericht op minimale papierverspilling. Ons papier is altijd FSC-gecertificeerd en we vermijden het gebruik van plastics en inpakmateriaal bij het inpakken en verzenden zo veel mogelijk. Het magazine is ook te lezen op Odin.nl.

winter 2022



Dappere keuzes

<i>Nieuws & zo</i>	4
<i>Wat is voeding voor mij?</i>	6
<i>Koken met Odin</i>	8
<i>Zoeken naar verantwoord vlees</i>	12
<i>De rol van het landbouwdier in de biodynamische landbouw</i>	16
<i>Biodiversiteit op de biodynamische boerderij</i>	18
<i>De wereld verbeteren met kokos</i>	20
<i>Proef de Winter: Dappere keuzes</i>	22

Als je iets eet of drinkt, zou je eigenlijk wel moeten willen weten wat het is dat je in je mond stopt. Waar komt het vandaan, zit er een goed en eerlijk verhaal achter, wat zit er in, zorgt het misschien voor schade of pijn ergens in de wereld? En last but not least: wat doet het met jou? Gek genoeg zijn de meeste mensen over het algemeen makkelijker met eten en drinken, dan dat ze bij de voordeur een vreemde naar binnen laten. Terwijl je met alles wat je eet en drinkt het verschil kunt maken. Voor jezelf en voor de wereld om je heen.

Maar dan moet je natuurlijk wel weten wat er te kiezen valt. Dat er iets te kiezen valt. In dit Wintermagazine laten we een paar mensen aan het woord die keuzes maken. Wat ze koken, hoe ze koken, waar ze hun grondstoffen inkopen, hoe ze samenwerken, met dieren omgaan, naar de rol van dieren in de landbouw kijken... Keuzes waarover je kunt discussiëren. Die je misschien een andere kijk op de zaak geven. Die tot nadenken stemmen. Je inspireren. Of waar je het misschien helemaal niet mee eens bent. Hoe dan ook helpt meer inzicht bij het maken van je eigen keuzes. Niet altijd makkelijk, maar wel belangrijk. Want wat niet weet wat niet deert, dat kan eigenlijk niet meer in deze tijd.

Ik wens je een mooi nieuw jaar met goede afwegingen. En met misschien links en rechts een paar dappere keuzes!

Merle Koomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin

Nieuws & zo

Odin lid Ezra aan het woord

Misschien wel een van onze meest enthousiaste leden: Ezra Nahumury (43) geeft mensen als Lifestyle Transformation Coach advies over voeding, lifestyle & personal training. "Ik help mensen beter te eten, bewegen en gelukkig te zijn!"



.....

"11 jaar geleden kwam ik in een zware depressie, nadat ik meer dan 15 jaar lang diep ongelukkig was en veel gezondheidsklachten had. Ik zat op mijn dieptepunt. Ik was klaar met ongelukkig, onzeker en ongezond zijn! Dit was het punt dat holistische gezondheid op mijn pad kwam. Ik ging aan de slag met mijn zelf-saboterende gedrag en bijbehorende denkpatronen door het vinden en creëren van mijn droom en te werken met ademhaling, hydratatie, natuurlijke voeding, slaap en beweging. Door de positieve veranderingen die ik, in een relatief korte tijd ervaarde, en die echt levensveranderend waren, is mijn levensmissie ontstaan:

Al mijn medemensen helpen op het pad naar soevereiniteit, geluk, gezondheid en (financiële) vrijheid. Mijn droom is het verhogen van het menselijke bewustzijn en mensen in hun ware kracht te zetten. Ik help mensen bij het vinden en creëren van hun dromen en een natuurlijker leven. Het maken van leiders die verantwoordelijkheid nemen en zelfrespect hebben en een inspiratie zijn voor anderen en al het leven op Moeder Aarde."

Hoe lang ben je Odin lid?

"Ik ben al ruim 8 jaar lid van Odin. Odin is mijn favoriete winkel, omdat de kernwaarden helemaal overeenkomen met waar ik voor sta. De medewerkers van Odin Arnhem zijn vol passie en kennis over hun producten. Ik ben superdankbaar dat Odin op mijn pad is gekomen. Door biodynamische voeding voel ik mij mentaal en lichamelijk stukken beter!"

Favoriete Odin product?

"Alles met een Demeter-keurmerk en de waterkefir."

Wat mist er nog bij Odin?

"Biodynamische voeding is voor iedereen. Daarom zou ik graag meer mensen van alle walks of life, jong en oud laten weten van Odin."

Stagaire Manon wordt liefst Odin chauffeur



"Ik doe de chauffeursopleiding bij ROC Tiel en ik loop al bijna een jaar stage op het distributiecentrum van Odin in Geldermalsen. Ik maak de planning voor de bezorgdienst, regel onderhoudsbeurten voor auto's en ben ook thuis in het orderpicken. Af en toe mag ik op het terrein hier ook vrachtwagens inparkeren, dat vind ik erg leuk om te doen. Het liefst word ik na mijn opleiding chauffeur bij Odin, net als mijn vriend. Het is heel fijn dat de mensen hier vriendelijk zijn en dat ik een goede begeleiding krijg. Ook mooi dat Odin met biologische producten werkt, die vind ik toch lekkerder en gezonder dan gangbare producten."

.....

Maak elke dag een verschil!

Door bewust voor biologisch te kiezen maak jij een verschil voor een betere wereld. Om meer bekendheid te geven aan de voordelen van biologisch is er de campagne 'Bio lekker voor je' van Bionext. Kijk voor meer info op Biolekkervoorje.nl.

.....



Gezocht: boeren van de toekomst



Maak kennis met biodynamische landbouw en kom ervaring opdoen bij Warmonderhof. Net buiten het dorp Dronten, in een prachtige omgeving, kun je naast het doen van een opleiding tot biodynamisch boer, ook wonen en werken. De toekomst heeft mensen nodig zoals jij, die mee kunnen bouwen aan een duurzame landbouw! Laat je informeren tijdens een van de open dagen in februari, maart en juni. Kijk voor meer informatie op Stichtingwarmonderhof.nl.

.....

Studenten bezoeken Odin Delft

Afgelopen december gaf regiomanager Robin in Delft op de InHolland hogeschool studenten van de opleiding 'Dier in Duurzame Samenleving' een presentatie en ging hij in gesprek met de studenten over thema's als duurzame voedselketens, dierenwelzijn en biologisch. Ook namen ze een kijkje in de Odin winkel in Delft. Lees meer over dit bezoek op Odin.nl.



"Het belangrijkste ingrediënt in een maaltijd is echt aandacht en liefde"



Wat is voeding voor mij?



door:
Sanne Verhoeven

Wat is voeding voor mij? Waar begon mijn liefde voor biologische en het liefst biodynamische voeding én koken? Terwijl er een mens in mij groeit, die zich voedt met wat ik eet, duik ik dieper in de wereld van voeding en de antroposofische visie daarop.

Het begin van mijn liefde voor biologische en biodynamische voeding

Vroeger zag ik eten als een gezellige gewoonte, maar vond ik koken zelf spannend om te doen. Totdat ik mijn partner Koen ontmoette en me volledig stortte op lekker, maar ook gezond koken. Ik ging naar bed met een kookboek en stond er mee op. Ik begon een moestuintje en verdiepte me in de voedingswereld. Ik besepte dat je een boodschap kunt verstoppen in een gerecht. Het belangrijkste ingrediënt is dan ook echt aandacht en liefde. Het is voor mij dan ook vanzelfsprekend dat ik kies voor biodynamische producten.

De antroposofische visie op voeding

Rudolf Steiner, de grondlegger van de antroposofie, zegt dat 'aardse stoffen eigenlijk gecondenseerde geestelijke krachten zijn'. Om te kunnen leven hebben we geen stoffen nodig, maar krachten. In de aardse realiteit liggen die krachten opgesloten in stoffen. Die krachten moeten vrij gemaakt worden in onze stofwisseling, zodat ze verbonden kunnen worden met onze ik-krachten. Dan pas kan ons lichaam ze gebruiken.

De driegeleding bij mens...

En hoe ondersteunen we dan onze stofwisseling en voor welke gewassen kunnen we het beste kiezen? Ik verdiep mij in de antroposofische driegeledingtheorie. Simpel uitgelegd bestaat de mens hierbij uit drie delen. Als eerste de bovenpool, ons hoofd, ons denken – wat het beste gaat wanneer we 'het hoofd koel houden'. Ten

tweede het middengebied waar hart en longen het ritmische centrum vormen van ons lichaam. En tot slot het derde gebied de onderpool, het buikgebied, de spijsvertering, de plek waar ons doen en onze wil ontstaat, en waar veel beweging is; vandaar dat ook onze ledematen bij dit gebied horen.

... en plant

Ook in de plant kun je deze driegeleding zien, alleen dan andersom. Het gebied van koelte en rust bevindt zich in de wortels, waar de plant in de aarde staat: het 'hoofd'. De bloem opent zich naar de buitenwereld (de ledematen) en naar de zon, hier vindt warmte en beweging plaats (de buik). En onze longen en het hart, die in het midden van ons lichaam zitten, doen eigenlijk hetzelfde als blaadjes, namelijk ademen.

Koken met liefde

Zo kun je voeding afstemmen op de levensprocessen in je lichaam. Wortelgewassen als bieten, wortels en knolselderij helpen het hoofd kalmeren en 'aarden'. Blad- en stengelgewassen versterken het hart en de longen, denk aan spinazie, prei, andijvie, raapsteeltjes, snijbiet. Bloem- en vruchtgewassen versterken de buik en ledematen, zoals fruit, courgette, tomaat en komkommer. Met deze kennis in je achterhoofd kun je met liefde en aandacht koken. Ook voor iemand die nog in je buik zit... Door verschillende groenten in een maaltijd te combineren kun je alle delen van je lichaam voeden. En wil je af en toe bijvoorbeeld minder denken maar meer voelen, dan kun je dit zo bijsturen.



Over Sanne Verhoeven

Sanne (29) is zwanger van haar tweede kindje en woont samen met Koen, zoon Jumo en hond Freya (zie foto) tussen de fruitbomen van de Betuwe. Ze werkt op de marketing- en communicatieafdeling van Odin en ook als freelance ontwerpster. Ze geeft af en toe voedingsleer en kooklessen op de staatsvrije vrijeschool de Werfklas in Culemborg.

Koken met Odin

Weet je wat enorm helpt als je in de keuken staat? Vertrouwen in jezelf en het maken van dappere keuzes! Ja, je kunt absoluut zelf brood maken en wist je dat het niet eens zo moeilijk is? Check ons basisrecept voor zuurdesembrood maar eens. En een tosti met kimchi? Waarom niet! Je hebt veel meer in je dan je denkt, dus ga voor een gewaagde combinatie of probeer toch eens dat moeilijke recept wat al tijden op je bucketlist staat. Heb vertrouwen en dan komt het altijd goed! Fijne winter!

Kimchi-tosti

Porties: 2 porties
 Voorbereiden: 5 minuten
 Bereiden: 5 minuten
 Totaal: 10 minuten



door:
Sanne Verhoeven

Ingrediënten

4 dikke snedes zuurdesembrood
 2 el gezouten boter
 1/2 teentje knoflook, geraspt
 150 g kimchi
 4 plakjes jonge geitenkaas of jouw favo tosti-kaas
 50 g verse fijne spinazie

Bereiding

1. Mix de boter en de knoflook in een kleine mengkom.
2. Smeer dit mengsel op één kant van elke snede brood. Beleg het brood met kaas, kimchi en spinazie.
3. Bak de kimchi-tosti's in een laagje boter, op laag vuur in de koekenpan, tot ze mooi goudbruin zijn.

Tip: wil je 'm extra spicy? Dip je tosti dan in sriracha.



Kombucha-citrusdrank met groene kruiden



door:
Janneke Meijer

Porties: 4 porties
Voorbereiden: 10 minuten
Bereiden: 5 minuten
Totaal: 15 minuten

Ingrediënten

500 ml sinaasappelsap
250 ml kombucha (eventueel met gember of citroen)
100 ml citroensap
5 cm gemberwortel, in dunne plakjes
6 takjes rozemarijn
4 takjes tijm
4 el (tijm)honing
1 bloedsinaasappel of roze grapefruit
1 mandarijn
handje (roze) peperkorrels

Bereiding

1. Doe de sinaasappelsap, de citroensap en de kombucha met 2 takjes rozemarijn, de helft van de gember, de tijm en de honing in een pannetje en verwarm langzaam tot het warm is. Laat het niet koken.
2. Snij de grapefruit en mandarijn in plakjes. Verdeel met de overgebleven gember over de glazen.
3. Schenk het warme sinaasappel-kombucha mengsel erop.
4. Steek er een takje rozemarijn in en top af met wat gekneusde peperkorrels.

Tip: je kunt de groene kruiden ook vervangen door wat anijssterren en kaneelstokjes. Dat is dan weer lekker met sinaasappelbloesem-honing!



Gekonfijte wortelen met hazelnoot-speculaaskruim



door:
Janneke Meijer

Porties: 2 porties
Voorbereiden: 5 minuten
Bereiden: 45 minuten
Totale tijd: 50 minuten

Ingrediënten

350 g wortels
1/2 tl venkelzaad
1/2 tl korianderzaad
1/2 tl komijnzaad
laurierblaadje
sap en rasp van 1 sinaasappel
100 ml olie
1/2 el honing
50 g hazelnoten, geroosterd
1 speculaasje of kaneelkoekje

Bereiding

1. Boen de wortels schoon. Snijd in schuine dikke plakjes.
2. Zet een pan met dikke bodem op het vuur en rooster er heel even de zaden in tot de lekkere geur vrijkomt. Schenk er het sinaasappelsap, de olie en de honing bij en voeg het laurierblad toe. Doe de wortelplakjes erin. Laat zeker een half uur trekken op een heel klein pitje, maar check af en toe: misschien moet er nog wat vocht bij of moet het toch nog iets langer op het vuur blijven.
3. Hou in de gaten dat het niet te heet gaat worden of zelfs verbrandt. Het moet echt op een lage temperatuur garen. Als ze goed zijn, is het meeste vocht verdampt en zijn de wortels wat kleverig.
4. Hak de noten en het koekje fijn en schep door elkaar in een kommetje.
5. Serveer de wortels in een mooie schaal en strooi er de kruimels over.



Basisoncept zuurdesem



Porties: 1 brood
Voorbereiden: 1 uur
Bereiden: 40 minuten
Totaal: 1 uur en 40 minuten
verspreid over 6 dagen

Ingrediënten voor het startdeeg

400 g roggemeel
400 ml water

Ingrediënten voor het bakken van brood met desem

200 ml zuurdesem startdeeg
550 g gebuild tarwemeel
12 g zeezout
water

Bereiding

1. Voor het startdeeg meng je in een glazen pot 100 g volkoren roggemeel met 100 ml water van 20 °C. Sluit af met een doekje en elastiek en bewaar op kamertemperatuur. Voeg gedurende zes dagen elke dag al roerend 50 g roggemeel en 50 ml water toe en zet weer apart. Het moederdeeg fermenteert als er luchtbelletjes op de oppervlakte zichtbaar zijn en het een aromatische geur geeft. Het desem is nu klaar om mee te bakken. Als je nog niet gaat bakken, bewaar je desem dan in de koelkast en zet een afgewogen deel een dag voor je gaat bakken op kamertemperatuur.
2. Meng het tarwemeel en zout door elkaar. Voeg 200 ml desemstarter en 350 ml handwarm water toe en kneed minimaal 10 minuten. De deegbal moet glanzend en veerkrachtig zijn.
3. Laat het deeg een paar uur op kamertemperatuur tochtvrij rijzen in een met meel bestrooide kom, afgedekt met een vochtige theedoek.
4. Kneed het deeg daarna nogmaals goed door om alle gluten te activeren en vorm het tot een bol. Laat het deeg nu een hele nacht rijzen op een koele plaats afgedekt met een vochtige theedoek.
5. Verwarm de oven op 220 °C. Draai de deegkom om op een bakplaat, bestrooi met een pietsje gezeefde bloem en snijd enkele inkepingen in het brood. Bak het brood circa 40 minuten tot het duidelijk ruikt en de bovenkant mooi goudbruin is.





Naturverbund Niederrhein & Müritz

Essen Nachhaltig. Regional.



“Wij vinden het belangrijk dat de
hele keten van boer tot bord klopt”

Elias Jeremiasse (links, Odin)

Naast Elias: Bruno Joebkes (Naturverbund)

Zoeken naar verantwoord vlees



door:
Claartje Salzmänn

Eerlijk is eerlijk, op het moment dat je geniet van een heerlijke hamburger of een knapperig stukje spek wil je waarschijnlijk niet denken aan hoe het is geproduceerd. Maar gelukkig is er steeds meer aandacht voor de leefomstandigheden van de dieren en het slachten. Elias Jeremiasse, als category manager verantwoordelijk voor het vlees dat in de Odin schappen ligt, neemt ons mee in de zoektocht naar een verantwoord geslacht stukje vlees en de overstap naar de nieuwe varkensslager Naturverbund.

Elias, wat is de reden dat Odin van varkensslager is gewisseld?

“Een van de idealen van Odin is ‘een gezonde keten van boer tot bord’. We wilden daarom meer te weten komen over de weg die het vlees aflegt voordat het op jouw bord terecht komt. Hoe zit dat eigenlijk, kunnen we al die schakels in beeld brengen en past dat proces nog bij Odin? Samen met een collega ben ik bij al onze slagers langsgegaan. Bij de varkensslager waar wij voorheen ons vlees vandaan haalden was de grootschaligheid het eerste wat opviel. Je moet je voorstellen dat er zo’n 10.000 varkens per dag worden geslacht en dat het daardoor ook allemaal strak georganiseerd is. Hoewel er wel een bepaalde rust in zit, is het een continue stroom die aan één stuk doorgaat. Wij verkopen bij Odin, grof gerekend, zo’n 7 varkens per week aan vleeswaren, spekblokjes, enzovoorts. Het feit dat wij eigenlijk zo weinig varkens nodig hebben en ze uit zo’n grote slachterij haalden zorgde ervoor dat wij ons afvroegen: is dit een goede match voor Odin?”

Hoe verliep het zoekproces naar een kleinschaligere slager?

“Kijk, in Nederland zijn er maar heel weinig slachterijen die het hele proces uit kunnen voeren: het begeleiden van de boeren, het ophalen van de varkens, het slachten van de dieren, het verwerken van de karkassen tot vers vlees (zoals ham en spek) en het omzetten van het vlees in bewerkte

producten zoals vleeswaren. Een slachterij die dat volledige proces in één hand houdt én kleinschalig is, vonden we helaas niet in Nederland. Echter bleek er in Duitsland, net over de grens, een slachterij te zijn die dat wel kon doen.”

Dat is Naturverbund. Wat sprak jullie zo aan in deze slachterij?

“Naturverbund is een familiebedrijf, waar de 3e en 4e generatie nu de leiding over het bedrijf heeft. Het is een regionale slachterij die net over de grens bij Venlo ligt en dieren slacht uit de nabijheid van het bedrijf. In Duitsland is de biologische markt veel groter en Naturverbund levert aan een behoorlijk deel van de Duitse natuurvoedingswinkels en -groothandels. Hierdoor hebben ze een bepaalde niche te pakken waardoor ze het volledige proces dus onder één dak kunnen doen.”

“Daarnaast zijn zij heel transparant. Ze hebben bijvoorbeeld een film gemaakt waarin je stap voor stap kunt zien hoe de varkens worden geslacht en verwerkt. Dit is overigens precies hetzelfde als wat ik daar heb gezien. Het proces gaat zo rustig en het is een hele andere manier van omgaan met de dieren dan wat je bij veel slachterijen ziet. Minstens 85% van de varkens is binnen 50 kilometer van de slachterij grootgebracht. De tijd dat dieren onderweg zijn naar de slachterij is daardoor maximaal 2 uur en meestal minder. ►



Over Elias Jeremiasse

Elias werkt sinds 2007 als category manager bij Odin. “Wat ik zo leuk vind aan werken bij Odin? Ik vind dat we voor goede idealen staan en vind het erg goed dat Odin 100% biologisch en zoveel mogelijk biodynamisch is. Ook hebben we veel rechtstreekse lijnen met producenten en daardoor zicht op de hele keten.”

De dieren komen de dag voor de slacht bij het slachthuis aan en verblijven de nacht in de stal van het slachthuis waar ze goed tot rust kunnen komen. Doordat er maar 500 varkens per dag worden geslacht hebben de medewerkers meer tijd, is de sfeer veel rustiger en worden de varkens per stuk verdoofd en geslacht. Het gaat op een heel zorgvuldige manier.”

En de kwaliteit van het vlees is even goed als voorheen?

“Ja, de kwaliteit is minimaal gelijk aan de producten die we hiervoor hadden. In een aantal producten wordt minder suiker gebruikt dan de oude producten. Verder levert de ambachtelijke productiewijze een zeer smaakvol product op. Doordat de productie kleinschalig is, alle medewerkers op de loonlijst staan (en goed betaald worden) en er andere kwaliteitsnormen gelden dan voorheen, zijn de prijzen van de vleesproducten wel wat omhoog gegaan. We hopen echter dat onze klanten deze prijsverhoging ervoor over hebben, want ze krijgen een kwalitatief goed stuk vlees wat op een kleinschalige en ambachtelijke manier is verwerkt.”

De medewerkers zijn vast in dienst bij Naturverbund, wat voor effect heeft dat?

“Bij slachterijen bestaat een groot deel van de medewerkers vaak uit oproepkrachten. Het is werk wat vaak niet echt populair is om te doen, terwijl veel mensen wel vlees willen eten. Bij Naturverbund zijn er, net als bij veel Nederlandse slachterijen, veel medewerkers die uit het buitenland komen, maar zij

hebben een vaste baan gekregen. Ook worden ze op verschillende plekken in het proces ingezet. 's Ochtends worden de dieren geslacht en 's middags wordt het vlees verwerkt. Dat gebeurt voor een deel door dezelfde medewerkers, waardoor er veel variatie is in hun werk. Ze hebben daardoor ook meer binding met hun bedrijf dan oproepkrachten.”

Het varkensvlees komt dus van Naturverbund, hoe zit het met de rest van het vlees?

“We zijn met de varkensslachter begonnen en hebben toen gelijk besloten om ook de rest van de slachterijen waar wij ons vlees vandaan halen onder de loep te nemen. Zo zijn we al bij de kippen- en de rundvleesslachter geweest. We hebben de processen daar nu in beeld en houden contact met de leveranciers en de boeren waar de dieren vandaan komen. Daarnaast werken we samen met dierenwelzijns-organisaties zoals Eyes on Animals, die soms beter zicht hebben op delen van het proces en controles uitvoeren.”

Waar zou je onze lezers bewust van willen maken?

“Toen we met dit hele proces begonnen hebben we echt nagedacht: dit heeft een prijsverhoging tot gevolg, hebben we dat ervoor over? We vinden het echter zo belangrijk dat het vlees wordt geproduceerd op een manier die bij Odin past, dat we het voor lief nemen als sommige van onze klanten kiezen voor ander vlees. Al hopen we natuurlijk dat consumenten dezelfde duurzame keuze maken als wij.”

HET TOONBEELD VAN EEN TRANSPARANTE SLACHTERIJ

Eyes on Animals is een in Nederland gevestigde dierenwelzijns-organisatie die in heel Europa controles uitvoert op de behandeling, het transport en de slacht van vee. In een reactie melden zij: “We zijn blij dat Odin zelf op onderzoek is uitgegaan en bewust heeft gekozen voor Naturverbund in plaats van een grootschalige slachterij waar dierenwelzijn ondergeschikt is aan snelheid. In 2015 bracht Eyes on Animals een bezoek aan Naturverbund en deelden wij onze positieve bevindingen: “Dit kleinschalige slachthuis is gespecialiseerd in de slacht van varkens die onder diervriendelijke omstandigheden zijn grootgebracht. We wilden deze slachterij graag bezoeken omdat zij een cirkelvormige gang hebben ontworpen om de varkens naar de plek te drijven waar ze verdoofd worden. Bij dit ontwerp is rekening gehouden met het natuurlijke (vlucht)gedrag van varkens zodat stress zoveel mogelijk voorkomen wordt. Al met al waren de varkens rustig en weinig gestrest. Onze dank gaat uit naar Naturverbund voor de betoonde openhartigheid en hun inspanning om het dierenleed zoveel mogelijk te beperken. We hebben hun gastvrijheid en transparantie zeer gewaardeerd. We mochten zelfs foto's en video's maken. Dit bedrijf is voor ons daarom het toonbeeld van een transparante slachterij en een voorbeeld voor de hele vleesindustrie.”



De rol van het landbouwdier in de biodynamische landbouw



door:
Claartje Salzmann

Met een stikstofcrisis waarin de koe haast wordt gezien als boosdoener en met toenemende zorgen over klimaat en milieu, komt de rol van het dier binnen de landbouw ter discussie te staan. En terecht, want met de huidige intensieve veeteelt kan het nooit lang goed gaan. Daarom kiest Odin het liefst voor biodynamische veehouderijen. Daar krijgen koeien bijvoorbeeld de ruimte die ze nodig hebben om hun natuurlijke gedrag te vertonen. Ze behouden, zoals in de natuur, hun hoorns. In de hoorns zitten zenuwen en ze spelen een belangrijke rol bij de gezondheid en spijsvertering van de koeien. Gehoornde koeien kunnen ook beter omgaan met de seizoenen en voedsel van wisselende samenstelling. Hooi van het gras in de lente is tenslotte anders dan hooi van het gras in de herfst. In de stallen wordt grotendeels biologisch stro gebruikt van eigen land. Een biodynamische boer gebruikt bij voorkeur kruiden bij ziekte in plaats van medicijnen. Het veevoer is 100% biologisch en minimaal 80% van het voer komt van het eigen bedrijf. Verder staan de koeien minimaal 180 dagen in de wei en krijgen kalveren in de eerste 3 maanden verse, bedrijfseigen melk.

Maar misschien kunnen we wel zonder koeien? Of zijn dieren juist onmisbaar in de landbouw? Ik praat erover met Tineke van den Berg, boerin op de biodynamische Stadsboerderij in Almere.

Jullie hebben al vanaf het begin van jullie boerderij koeien. Wat voor functies hebben zij op de boerderij?

“We hebben een gemengd boerenbedrijf en we houden de koeien op de eerste plaats om de vruchtbaarheid van de bodem te verbeteren. De koe zorgt daarvoor met haar mest. Zonder tussenkomst van de koe is voor het composteren van gras immers heel veel tijd en arbeid nodig en is het resultaat altijd minder goed. Zij staat dus in dienst van onze akkerbouw en groenteteelt en mensen vergeten soms hoe belangrijk de mest daarvoor is.”

“Daarnaast onderhouden de koeien ook voor onderhoud van natuurgebieden en creëren ze daar, door middel van begrazing, een prachtig landschap. We mogen door de fosfaatregels onze koeien niet melken, al zouden we dat wel graag willen omdat we daarmee ons biodynamische bedrijf compleet zouden maken. Om mij heen zie ik jonge boeren die in een landbouwsysteem zonder dieren willen werken. Ik zie echter wat de positieve invloed van dieren is op de boer, op het dier zelf en op het land. Het bodemleven bijvoorbeeld heeft niet alleen voedsel (organische stof) nodig, maar ook iets extra's

wat koemest geeft. Het gras dat door de koe heen is gegaan, en daardoor iets van de koe heeft meegekregen, bevat namelijk iets wat plantaardige compost niet heeft. Ik noem het: koe-kwaliteit. Ik zie het resultaat daarvan: een levende, gezonde, gulle bodem. Ik ben er dan ook van overtuigd dat de koe onmisbaar is voor een gezonde landbouw.”

Wat vind je ervan dat de koe tegenwoordig in een negatief daglicht staat door de stikstofcrisis?

“Het doet mij pijn dat een dier als de koe steeds meer als ‘klimaatkiller’ wordt gezien, terwijl niet de koe de oorzaak is van de klimaatproblemen, maar de manier waarop wij met haar omgaan. De waarde van de koe moet weer gezien worden. Ten eerste zou de Nederlandse veestapel niet groter moeten zijn dan we kunnen voeren met de hoeveelheid grasland die we hier hebben. Ten tweede zouden we koeien geen krachtvoer, maar alleen gras moeten voeren.”

“Ten derde moeten we de koe ‘in haar waarde’ laten. Duizenden jaren geleden heeft de mens het rund gedomesticeerd. Daar is onze koe uit voortgekomen. Zij is een landbouwhuisdier, en komt niet in het wild ►

"Ik heb in al die jaren steeds meer waardering gekregen voor koeien"



voor. Met het 'temmen' van de koe heeft de mens de verantwoordelijkheid gekregen om voor het dier te zorgen. Dat betekent onder andere, dat de koe 'naar haar aard' gehouden moet worden: De koe is een herkauwer; ze eet dus gras, geen krachtvoer. De koe is een kuddedier. En een koe heeft hoorns, en loopt buiten in de wei. Als we op die manier de zorg voor het dier dragen, is het ook oké dat we haar zuivel en vlees eten. In dankbaarheid."

"Het stoort mij zeer dat we niet meer weten hoe met dieren om te gaan. Aan de ene kant zijn ze verworden tot 'dingen', namelijk productiemiddelen in de intensieve veehouderij. We schieten echter ook door naar de andere kant en kijken naar dieren alsof het mensen zijn en behandelen we ze als knuffelbeesten. Daarmee doen we het dier ook geen recht. De kunst is echter om de eigenheid van het dier te zien en te respecteren."

En hoe zit het met de andere landbouwdieren, zoals varkens?

"Voor alle landbouwdieren telt: kijk naar wat hun rol is binnen het boerenbedrijf

en het ecosysteem. Het varken is een restverwerker, zowel van graanproducten als van zuivelverwerking, en past goed in een bosperceel. Voor kippen geldt dat ze het prima doen op graanresten, op grasland of in de boomgaard. Ze kunnen echter idealiter maar in kleine aantallen op een bedrijf voorkomen. Landbouwdieren zijn dan een geweldige aanvulling op het boerenbedrijf en maken de kringloop compleet."

Hoe ziet voor jou de ideale toekomstige relatie eruit tussen mens, dier en landbouw?

"Het zou sowieso goed zijn als iedereen minder dierlijke producten zou gebruiken. Er moet een balans komen in wat wij op een duurzame manier kunnen produceren en wat er op onze menukaart staat. Voor mij is de ideale boerderij een gemengd bedrijf waar akkerbouw, groententeelt en veehouderij met elkaar in evenwicht zijn. Dan loopt het als een zonnetje. De koe kan bijvoorbeeld als geen ander door het grazen in de wei koolstof vastleggen in de bodem. Landbouwdieren kunnen zo juist bijdragen aan een oplossing voor het klimaatprobleem, wij moeten alleen anders met ze omgaan."



Over Tineke van den Berg

Tineke (links, naast man Tom en dochter Roos) runt sinds 1996 samen met Tom Stadsboerderij Almere en boerderij Almere Vliervelden. Daarnaast sprak zij in 2020 de Boerentoonrede uit en is zij sinds dit jaar voorzitter van Stichting Demeter. "Boer zijn is het allermooiste wat er is. Het is heel vervullend, ik hoef mij nooit af te vragen wat voor nut mijn werk heeft en het verbindt mij met de natuur. Zeker nu het zo duidelijk wordt dat het anders moet in de landbouw, geeft het hoop en eigenwaarde om biodynamisch boer te zijn en te mogen bijdragen aan de oplossing."



Biodiversiteit op de biodynamische boerderij

Help! Het is je vast niet ontgaan; we zitten in een biodiversiteitscrisis! Sinds 1970 is wereldwijd 68% van de dierpopulaties verdwenen. En bij insecten is het verlies nog groter. Insecten bestuiven planten en dus ook voedselgewassen en zijn een voedselbron van veel dieren. Als zij verdwijnen, is dat desastreus.



door:
Marina de Smit

Afgelopen jaar heeft Odin samen met De Traay geld ingezameld voor biodiversiteitsonderzoeken op 2 biodynamische boerderijen waar Odin bijenvolken staan. We zijn benieuwd hoe het daar is met de biodiversiteit en of we die kunnen ondersteunen. We vroegen Natuuronderzoeksbureau Bunschoek Natuurlijk om een onderzoek te doen en te adviseren over het verbeteren van de biodiversiteit.

Warmonderhof

Warmonderhof is een opleidingscentrum voor biodynamische landbouw in Dronten, met een woon- en werkgemeenschap. Er worden gewassen verbouwd op de kalkrijke lichte klei en er zijn gras/klover-percelen voor de melkveehouderij. Het tuinbouwdeel richt zich op kleinschalige teelten van groenten, fruit en bloemen.

De onderzoekers troffen een variatie aan insecten aan. Naast de honingbij waren er wilde bijen, 9 soorten libellen, 11 soorten dagvlinders, 6 soorten sprinkhanen en veel ervogels, maar relatief weinig akkervogels. Om de populatie akkervogels te vergroten adviseert het onderzoeksrapport om slootkanten en grasbermen te maaien na het broedseizoen en grondbewerkingen in die periode te beperken. Door nesten vooraf te markeren kun je daarmee rekening houden bij het maaien. Om het aantal libellen en amfibieën te verhogen is voortplantingswater nodig. Warmonderhof is al bezig om een vijver hiervoor geschikt te maken en gaat een bedrijfsnatuurplan opstellen.

Maatschap Dames en Heren Vos

Biodynamisch akkerbouwbedrijf Vos ligt in

de Noordoostpolder. Er is een boomgaard en er worden onder andere aardappelen, tuinbonen, uien, winterpeen, courgette, erwten, witlofwortels, spinazie, zomertarwe, luzerne, facelia en radijs verbouwd in een 7- of zelfs 14-jarige rotatie.

In tegenstelling tot Warmonderhof is de akkervogelpopulatie er relatief goed ontwikkeld met onder andere Gele kwikstaarten, Veldleeuweriken en Graspiepers. Toch wordt ook hier aanbevolen om bermen te maaien na het broedseizoen en grondbewerking dan te beperken. Verder werd een gevarieerde populatie zweefvliegen waargenomen, maar relatief weinig wilde bijen. Omdat deze en andere wilde bestuivers een sterke voorkeur hebben voor inheemse bloemen, zijn deze inmiddels ingezaaid.

Om de wilde bijen en andere bestuivers te ondersteunen is het advies om struiken en bomen als wilg, sleedoorn en meidoorn aan te planten, en een amfibieënpoel en een grondwal aan te leggen, waar bijen hun nesten in kunnen maken. De aanleg hiervan is inmiddels gestart.

Hoe nu verder?

De aanbevelingen uit de rapporten kunnen uitgewerkt worden in een bedrijfsplan zodat ze op maat ingepast kunnen worden binnen de bedrijfsvoering. De maatregelen kosten geld en daarom zal bij de provincie Flevoland en Landschapsbeheer Flevoland nagegaan worden of vergoedingen mogelijk zijn. Odin onderzoekt samen met de bedrijven hoe de aanbevelingen verder vorm gegeven kunnen worden.

Op 11 december zijn de resultaten en aanbevelingen van het onderzoek ter inspiratie gedeeld met een grote groep enthousiaste (biodynamische) boeren, consumenten, imkers, winkeliers en medewerkers van Landschapsbeheer Flevoland. Wil jij de onderzoeksrapporten lezen of de biodiversiteit steunen? Kijk op Odin.nl/imkerij.

“Onze kokos komt van
historische plantages die soms
al meer dan 100 jaar oud zijn”



De wereld verbeteren met kokos



door:
Mari den Hartog

Martien Witsenburg ontdekte in de jaren '90 dat de verzadigde vetzuren van kokosolie mogelijkheden boden die andere vetzuren niet hadden. Onderzoekster Mary Enig vertelde hem over de misvattingen die er bestaan over vetten en kokosolie. Martien wist dat hij daar iets mee moest doen. En zo ontstond zijn bedrijf Witsenburg Natural Products.

Martien, jij bent de eerste in Nederland die biologische kokosproducten verkocht, dat was wel een dappere keuze

"Dat had dus alles te maken met Mary Enig die mij veel leerde over vetten. In die tijd was de mening over vetten heel negatief; je aderen slibben ervan dicht en zo. Zij had daar een heel andere kijk op en had het over het belang van omega 3- en 6-vetzuren, en tropische verzadigde vetten. Ik dacht 'Als het klopt wat zij zegt, waarom zie je die vetten dan niet in de winkel?' Nou, toen ben ik met de verkoop begonnen."

En waarom specifiek kokosolie?

"Ik begon met omega 3- en 6-vetzuren, oftewel essentiële vetten. Dat zijn vetten die je nodig hebt, maar die je lichaam niet zelf maakt. Het moet dus uit je eten komen. Klanten vroegen of ze daar ook mee konden bakken en braden, maar essentiële vetzuren mag je niet verhitten. Dat kan wel met kokosolie. Dat zijn verzadigde vetten met middellange vetzuurketens en die zijn heel belangrijk voor je, naast die omega 3- en 6-vetten. We hebben 2 soorten kokosolie: de geurloze en de koudgeperste variant. De koudgeperste kun je toevoegen aan allerlei gerechten. Maar je kan het ook op je huid smeren, er badolie van maken, noem maar op. De geurloze gebruik je in een koekenpan of een frituur. Je maakt er de lekkerste olieballen van de wereld mee!"

Waar komt jouw kokosolie vandaan?

"Onze olie komt uit de Filippijnen. Daar

werken we met kleine plantagehouders. Daarvandaan gaan de kokosproducten naar een lokaal productiebedrijf, waar ze verwerkt worden tot allerlei soorten producten. Het verpakken doen we in Roelofarendsveen."

Voor palmolie worden bossen gekapt voor palmbomen. Hoe zit dat met kokospalmen?

"Onze kokos komt van historische plantages die soms al meer dan 100 jaar oud zijn. Alle noten worden met de hand uit die bomen gezaagd met zagen op lange stokken. Ze worden dus niet geplukt door apen. Alle plantages worden gecertificeerd door geaccrediteerde bedrijven, zoals Control Union. Die kijken ter plekke naar de historie van die plantage en of ze pesticiden gebruiken. Ik kan je garanderen dat die controle streng is. En dat is maar goed ook."

Voor jou is maatschappelijk verantwoord ondernemen ook erg belangrijk

"Ja dat zit in mijn hart. Ik heb een film over kinderprostitutie in de Filippijnen geproduceerd met de titel 'Lilet never Happened', binnenkort te zien op Netflix. En voor het WK voetbal van een aantal jaren geleden heb ik 1.000 meiden, straatkinderen, in teams tegen elkaar laten voetballen. Aan het eind werden er 8 gekozen om naar het WK straatvoetbal in Brazilië te gaan. Daar werden ze uiteindelijk 2e. Verder laat ik waterputten maken, financier ik lokale winkels, etc. Ik vind dat belangrijk om te doen."



Over Martien Witsenburg

"Inmiddels heb ik de AOW-leeftijd bereikt, maar ik blijf doorgaan tot ik er bij neerstort. Mijn AOW gaat naar goede doelen in de Filippijnen. Ik woon de helft van het jaar in de Filippijnen met mijn Filipijnse partner, daarvandaan kan ik zelf plantages bezoeken. Ik heb drie kinderen en één daarvan, Frank, werkt in de zaak. Ik ben een zeer gelukkig mens."

Maak dappere keuzes

De winter wordt wel gezien als de tijd voor stilte en bezinnen. In jezelf keren, terug naar de basis. Er wordt veel voorbereid zonder dat het echt zichtbaar is. Onder de grond wachten zaadjes tot de tijd rijp is om dapper naar buiten te komen en te gaan groeien in de wereld. We schrijven deze keer onder meer over YAYA Kombucha, het bedrijf van Tom en Charlotte die ooit ook een dappere keuze maakten door kombucha te brouwen in hun Amsterdamse huiskamer en die nu zijn uitgegroeid tot professionele kombuchabrouwers. Ook vertellen we je over onze Nederlandse boekweit, de bijenplant bij uitstek en over onze nieuwe varkensvleesleverancier Naturverbund.



door:
Sarah Stolk

Granaatappelsiroop

Misschien wel een van de mooiste vruchten van allemaal: de granaatappel. Opengesneden tonen ze hun ingenieus door de natuur verpakte prachtige juweelachtige felrood-roze zaden vol smaak. Deze granaatappelsiroop van LandGoed bevat maar liefst 35% granaatappelextract en smaakt heerlijk in een feestelijke granaatappelcocktail met wat granaatappelsiroop, ginger beer en eventueel tequila. Cheers!



Yaya Kombucha

Wist je dat het woord 'YAYA' staat voor moeder, verzorger in veel culturen over de hele wereld? Kombucha is een gefermenteerd drankje dat gemaakt is van thee, suiker en een levende startercultuur. Lees er meer over in de kolom rechts en op Odin.nl. Bij Odin verkrijgbaar in verschillende smaken: Original, Ginger, Blueberry en Citra hop.

YAYA Kombucha won in 2021 voor de tweede keer bij de Great Taste Awards!

Oergraan weer van eigen bodem

Boekweit is een pseudograan dat in de 19e eeuw een van de drie belangrijkste gewassen in Nederland was. De langbloeiende nectarplant heeft weinig meststoffen nodig en is erg geliefd door bijen en andere insecten, terwijl de zaden voedsel zijn voor muizen en vogels. Met de komst van kunstmest rond 1850 verdween de boekweit en daarmee ging een van de beste gewassen voor biodiversiteit op de akker verloren. Sinds kort wordt boekweit weer in Nederland geteeld – de boekweitproducten van De Nieuwe Band zijn afkomstig van zeven kleine akkers in Groningen en Drenthe. Boekweit heeft een nootachtige smaak en smaakt erg lekker in glutenvrije pannenkoeken of als vervanging voor rijst. Je vindt de geroosterde boekweitkorrels onder de naam kasha.



Goede smaak heeft geen haast

Afgelopen herfst zijn we bij Odin overgegaan naar een andere leverancier voor varkensvlees. Naturverbund is een zelfstandig familiebedrijf dat gespecialiseerd is in biologisch en biodynamisch vlees. Het vlees van Naturverbund is eerlijk vlees waar de tijd voor wordt genomen: de dieren krijgen de tijd (en ruimte) om te leven, om te groeien. Ook het vlees krijgt de tijd. Tijd om te garen, om luchtgerookt te worden, om te kruiden en te marinieren. Tijd, aandacht, vakmanschap en pure ingrediënten. Omdat goede smaak geen haast heeft.



Van BioRomeo



De knolselderij is misschien niet de knapste, maar hij smaakt heerlijk. Schil z'n ruige uiterlijk eraf en je komt bij een mooi, smakelijk, crèmewit vruchtvlees. Deze najaarsknol heeft een aardse smaak met een hint van anijs. Lekker in winterse maaltijdsoepen maar ook gegrild door een salade, risotto of pasta!

Verrassend vegan

Rijkgevuuld met cashewnoten, rode linzen en een exotische kruidenmix: de rode linzen-Tridelli's van Soto zijn heerlijk als hoofdmaaltijd, maar ook als hapje tussendoor. Zoek je een alternatief? Probeer dan eens de Tridelli's tomaat-kruiden. Rijkgevuuld met tofu, tomaat, peterselie, ui en knoflook. Tridelli's kun je koken, maar ook bereiden in je grill of oven. Ook koud zijn ze trouwens verrassend lekker!



Demeter rode kool



Rode kool is groente die traditioneel veel in de winter wordt gegeten. Het is een van de oudste koolsoorten, vol met goede voedingsstoffen. De kool is bijna paars van kleur en de buitenste bladeren bijna blauw. Hij wordt pas rood wanneer je 'm kookt. Maak hem klassiek klaar met appeltjes, aardappelpuree en (vega)stoofvlees. Of voeg 'm toe aan je saladebowl of pasta.

Yaya Kombucha

23

Magie van de natuur

YAYA Kombucha is ontstaan uit het idee om een verfrissende dorstlesser te maken met 100% echte ingrediënten en een wilde fermentatie als conserveringsmiddel. "De natuur haar werk laten doen is magisch."

Eind 2016 werd YAYA Kombucha officieel opgericht. Daar ging wel een heel proces van proberen, fermenteren en optimaliseren aan vooraf. Tom en Charlotte begonnen in 2013 met het maken van hun eigen kombucha vanuit huis in Amsterdam. In 2015 besloten ze te starten met het commercieel brouwen van kombucha en werd er een logeerkamer vrijgemaakt voor hun thuisbrouwerij. Hier begon het onderzoek en de smaakontwikkeling van YAYA Kombucha. Na een jaar, en vele proeverijen, kwamen enthousiaste reacties: mensen zijn gek op kombucha! Begin 2017

was de eerste YAYA Kombucha brouwerij volledig operationeel.

Eén doel: de lekkerste van Europa

Intussen heeft YAYA Kombucha de Amsterdamse Houthavens als thuisbasis. Ze doen het liefst alles in eigen beheer: ze hebben hun eigen unieke kombucha-brouwinstallatie, fermentatieruimte en een volledig geautomatiseerde bottellijn.



Tom en Charlotte hebben maar één doel: de lekkerste kombucha van Europa maken. Tom: "We willen iets maken dat uniek is in smaak, verfrissend en met de perfecte zoet-zuur balans." YAYA Kombucha is een authentiek gebrouwen, ongepasteuriseerd product, gemaakt met 100% biologische en echte ingrediënten zoals losse theebladeren en koudgeperste sappen.

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

