

## Sepha Smit: 'Positiviteit reikt het verst'

**Rond de jaarwisseling kijken we terug op het afgelopen jaar. Wat speelde er? Wat deed het met ons? De afgelopen dagen publiceerde Ekoland de reflecties van 'bekenden' uit de biologische en biodynamische sector.**

**Sepha Smit, commercieel directeur bij Odin Foodcoop, trapt af en geeft haar visie op het afgelopen jaar.**

"Sinds 1 september dit jaar bevind ik me weer middenin de markt, Odin is vanaf nu mijn toekomst. Bij Odin Foodcoop maken we dit jaar een enorme groei door, met meerdere nieuwe vestigingen en nog meer leden. Een prachtige basis voor mij om te beginnen.

Wat ik belangrijk vind in onze rol als pionier en van pionieren in zijn algemeenheid, is dat een periode van transitie en verandering altijd gepaard gaat met vallen en opstaan. Soms is er een terugval, soms zet je stappen tegelijk vooruit. De energie opzoeken, sommige zaken kunnen loslaten, het is niet altijd makkelijk. Als koploper en pionier bevind je je in onontgonnen gebied. Soms is er tegenwind, sluiten dingen waar je mee bezig bent niet aan, is het niet het juiste momentum. De taal van het moment speelt dan ook mee. Biologisch zou nu een trend zijn, las ik onlangs. Maar houd vooral in gedachten dat pionieren leuk is, dus: houd moed!

Wat ik vooral wil benadrukken is dat je ook een beetje moet kunnen lachen samen, dat is heel belangrijk. Vorm een club waar iedereen graag bij wil horen. Kritisch naar elkaar zijn lijkt tegenwoordig de status quo. Veel mooier is het om elkaar te inspireren, zonder oordeel te zijn, elkaar aan te moedigen in de pioniersrol. Positiviteit reikt zoveel verder dan het negatieve. Samen staan we sterk!"

Lees het hele artikel op [Ekoland.nl](http://Ekoland.nl) of scan deze QR-code.



## Knolselderij-andijviestamppot

Een lichte, koolhydraatarme stamppot waar je zelf allerlei toppings op kunt bedenken. Denk aan paddenstoelen of een tomatensaus. Sticky tofu en tempeh. Stoofvlees of (vega) gehaktballetjes zijn er ook lekker bij.



### Ingrediënten voor 4 porties

- 1.5 kg knolselderij, geschild en in blokjes van 2 cm
- 1 l halfvolle melk
- 2 el olijfolie
- 400 g witte bonen in blik
- 3 stengels bosui
- 400 g andijvie, in reepjes gesneden
- zout en peper naar smaak

### Bereidingswijze

1. Kook de knolselderij in de melk in 20 minuten zachtjes gaar. Giet af, vang een deel van het vocht op.
2. Spoel de bonen af in een zeef en doe ze samen met de knolselderij terug in de pan. Verwarm samen even door, voeg wat van het opgevangen kookvocht en een paar el olijfolie toe. Stamp met een pureestamper tot een puree en breng op smaak met zout en peper.
3. Schep de reepjes andijvie erdoor en verwarm een paar minuten mee. Lekker met (vega)gehaktballetjes of gebakken paddenstoelen. Ook lekker met geraspte kaas en geroosterde noten of gebakken tempeh....Of bedenk zelf een gezellige topping!

Deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](http://Odin.nl)

# Spitskoolsalade met kiwidressing

Salades met een goeie bite en mooie kleuren eet je zeker óók in de winter. De kiwidressing kun je ook maken met mayonaise en yoghurt als vervangers van olie en azijn, dan wordt ie wat romiger.



## Ingrediënten

- 300 g spitskool, in smalle reepjes
- 1 baby avocado, in boogjes
- 1 kleine appel, in stukjes
- 1/2 puntpaprika, in blokjes
- 1 handje kort geroosterde walnoten

## Voor de dressing:

- 1 kiwi, geschild en in vieren
- 3 el witte balsamico azijn
- 1/4 tl fijne mosterd
- 1/2 sjalotje
- 100 ml olijfolie

## Bereidingswijze

1. Maak de dressing door alle ingrediënten daarvoor in een keukenmachine, hakkerijtje of met de staafmixer door elkaar te mengen. Eventueel kun je nog wat honing of agavesiroop toevoegen, als de kiwi nog niet heel zoet is bijvoorbeeld.
2. Leg de spitskool in een schaal, verdeel avocado, appel, paprika en de noten erover.
3. Vlak voor het serveren schenk je de dressing er in straaltjes over.

# Odin

## abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

*biodynamische spitskool*

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

*biodynamische andijvie*

Camposeven in San Pedro del Pinatar

*biodynamische knolselderij*

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

*biodynamische puntpaprika*

Hortifervisa in Nijar, Spanje

*biologische baby avocado*

Natural Tropic in Velez Malaga, Spanje

*biodynamische kiwi dubbel*

Ceglia in Ardea, Italië

*biologische tarocco sinaasappels*

Salamita op Sicilië