

herfst 2017

Kwartaalmagazine van Coöperatie Odin

Jonge ondernemers
van de Horsterhof

**Heerlijke herfst-
recepten van Janneke**

Warmonderhof:
70 jaar biodynamisch
landbouw-onderwijs



Natuurlijk kan het

Odin

herfst 2017

inhoudsopgave

De Warmonderhof, al zeventig jaar een unieke school voor biodynamische landbouw	4
Valt er iets te vieren? <i>Herfstige mijmeringen van Merle Koomans</i>	8
Bewuste keuzes voor de toekomst <i>In gesprek met eigenaren Matthias Crum en Eline Wippert</i>	10
Herfstige recepten <i>Koken met Janneke</i>	14
Fipronil en de natuur 'tam maken' <i>De Odin-imker vertelt</i>	18
Zonder water en visie geen toekomst <i>Column van Koos</i>	20
Proef de herfst <i>De mooiste producten</i>	22
Frisse tomatenspread voor op brood of als dipsaus <i>Recept van De Groene Kookacademie</i>	24

Voorwoord

De herfst hangt in de lucht. Tijd voor het maken van heerlijke boswandelingen, waarbij we de prachtige kleuren van de bladeren op ons in laten werken. We maken spinnenwebben van alle kastanjes die we met elkaar hebben verzameld. En na het harde werken genieten we maar al te graag van een heerlijke maaltijd. Bij de haard trekken we natuurlijk liefst een winnend wijntje open en bladeren we door een tijdschriftje of verdiepen we ons in een spannend boek. Na het buitenleven in de zomer, keren we naar binnen toe. We oogsten wat we hebben gezaaid en bezinnen ons op wat is geweest. Tegelijkertijd verzamelen we de zaden voor de volgende zaaiperiode. Letterlijk en figuurlijk. We kijken terug, maar ook al weer vooruit met alle opgedane ervaringen in ons achterhoofd. Want die nemen we mee voor toekomstige plannen. We leren van eerdere generaties en gaan jong en dynamisch de toekomst tegemoet.



Marije van den Bogerd,
Hoofd Communicatie Odin



Dit magazine is een uitgave van Odin. Odin is onderdeel van Estafette Odin BV, ketenorganisatie voor biologische en biodynamische voeding. De basis voor het bedrijf werd ruim 30 jaar geleden gelegd. De uitgangspunten van toen zijn nog steeds actueel:

- een gezonde landbouw met respect en zorg voor de aarde;
- een aanbod van kwalitatief hoogwaardige voeding met respect voor de mens en diens gezondheid;
- een gezonde economische praktijk met respect voor mens, grondstoffen en de aarde.

Coöperatie Odin is volledig eigenaar van het bedrijf. De ondernemers werken voor de leden (en andere klanten) en niet voor aandeelhouders of beleggers. Alles is erop gericht om gezonde en gezond geteelde voedingsproducten voor een goede prijs beschikbaar te krijgen en te houden.

Voor meer info: www.odin.nl Telefoon: 0345-575154 E-mail: consument@odin.nl

Redactie: Mari den Hartog, Muriël Bakker, Marije van den Bogerd (eindredactie).

Vormgeving: Oscar van den Boezem (Buro Laga).

Met dank aan: Koos Bakker (Odin), Merle Koomans (Odin), Janneke Meijer (recepten), Jos Willemsen en Marc Mulders (Odin Imkerij), Leon, Do en Anna Veltman (Warmonderhof), Matthias Crum en Eline Wippert (Horsterhof), en Marion Pluimes (De Groene Kookacademie).



“Ik ben Duitse en speciaal voor deze opleiding naar Nederland gekomen. Zo’n opleiding heb je niet in Duitsland. Ik ben heel blij met alles wat we leren.”

Charlotte (22) 3e jaars student

De Warmonderhof

Al zeventig jaar een unieke school voor biodynamische landbouw

door: Muriël Bakker

Het is dit jaar zeventig jaar geleden dat de Warmonderhof, mbo-opleiding voor biodynamische landbouw, werd opgericht. In 1947 begon men met het onderwijzen van jongeren over de biodynamische landbouwmethodes van Rudolf Steiner. Zeventig jaar later is de Warmonderhof nog steeds een unieke opleidingsplek waar zowel (oud)studenten als leraren vol enthousiasme over spreken.

Tijdens mijn bezoek valt de prettige sfeer die er heerst direct op. Hoewel het vakantie is zijn een aantal leerlingen toch aanwezig. “Het werk gaat gewoon door dus ook in de vakantie moeten we in shifts aanwezig zijn”, vertelt een van de studenten. Na de gezamenlijke lunch vertrekt iedereen weer om met zijn of haar taken verder te gaan.

De 130 voltijdstudenten wonen verspreid over negentien woonhuizen op het schoolterrein. “Om het boerenleven zo goed mogelijk te ervaren is het belangrijk om hier ook te wonen. Zo leren ze het ritme van een boerderij kennen en hoe het is om voor dag en dauw op te staan om de koeien te melken”, legt Do uit.

“De combinatie van wonen, werken en leren maakt tevens dat de studenten zoveel meer meekrijgen dan alleen de lesstof. Het is veel meer dan een beroepsopleiding omdat onze studenten hier ook op sociaal gebied een gigantische ontwikkeling doormaken. Niet voor niets is onze slogan ‘Mens worden aan de landbouw’ want dat is wat hier gebeurt.”

Het opleidingscentrum is gevestigd in Dronten en bestaat uit een school, tuinbouwbedrijf en een gemengd bedrijf waar veehouderij en akkerbouw gecombineerd worden. Daarnaast worden er bijen gehouden, is er een kaasmakerij en een natuurvoedingswinkel waar leerlingen boodschappen doen, maar ook stage kunnen lopen om het vak van winkelier te leren kennen.

Na het afronden van de opleiding hebben de studenten een mbo-diploma op zak en zijn ze in principe klaar om een biodynamisch bedrijf te runnen. “Maar uit ervaring weten we dat een deel van de studenten iets heel anders gaat doen”, zegt Do.

“We zijn niet alleen een landbouwschool maar ook een levensschool. Hier worden generaties opgeleid die een brede integrale visie hebben op duurzaamheid in relatie tot gezondheid en dierenwelzijn, die in binnen- en buitenland graag gezien en succesvol zijn”, aldus directeur Tjalling Sijperda.

Behalve de voltijdstudie wordt er ook een deeltijdvariant aangeboden die door ruim 175 leerlingen wordt gevolgd. “Dit is een zeer enthousiaste groep studenten met heel verschillende achtergronden. Sommige hebben al een hele carrière achter zich liggen en anderen komen net kijken”, vertelt Anna. “Deze groep krijgt onderwijs op de school maar volgt de praktijkstage op andere plekken in het land.”

“De gemiddelde leeftijd van de voltijdstudenten is twintig jaar, wat voor een mbo-opleiding vrij oud is”, legt Anna uit. “Veel studenten hebben eerst andere dingen gedaan voordat ze hier terecht komen.” Dit blijkt ook als ik met een aantal leerlingen praat. De meesten van hen hebben eerst een andere opleiding gevolgd of zijn in het buitenland geweest. ▶



Over Anna, Do en Leon Veltman

Leon en Do, rechts en midden, zijn oud-studenten en studeerden in 1976 af. In 1980 keerden ze terug naar de Warmonderhof om er te gaan wonen en les te geven in verschillende vakken. Een aantal jaar later werden hun twee dochters ook hier geboren. Nog steeds wonen en werken ze op de school en ook dochter Anna is er inmiddels werkzaam.

“De leerlingen van nu zijn niet anders dan dertig jaar geleden, alleen de tijdgeest is veranderd.”

”Het combineren van wonen, werken en studeren kent de school al vanaf de oprichting en is al die jaren een gouden formule gebleken, vooral in de huidige, steeds individualistischer wordende maatschappij. De problemen waar jongeren op andere mbo's mee te maken hebben spelen hier net zo goed. Maar door het samenzijn en de werkervaring maken de leerlingen ook op sociaal gebied een hele ontwikkeling door” vertelt Do.

De opleiding is met uitzondering van een aantal mindere jaren eigenlijk altijd populair geweest. Ook voor het volgende schooljaar zijn alle beschikbare plekken weer vergeven. ”De leerlingen van nu zijn niet anders dan dertig jaar geleden, alleen de tijdgeest is veranderd” legt Do uit. ”Nog steeds zijn de studenten betrokken bij de natuur en willen ze leren voor de aarde te zorgen en de grond helpen verbeteren. Dat was in de jaren zeventig niet anders.”

De grootste veranderingen hebben vooral op organisatorisch vlak plaatsgevonden. ”Alles wordt zakelijker”, zegt Leon. Ondanks het feit dat de biodynamische landbouwbedrijven gecombineerd met de opleiding de kern van de Warmonderhof vormen, zijn de school en bedrijven een aantal jaar geleden toch opgesplitst. ”Dit was nodig om het voortbestaan van de school te kunnen waarborgen”, legt hij uit. ”De bedrijven worden nu door zelfstandig ondernemers gerund en die zijn verantwoordelijk voor hun eigen omzet. Het is daarom van belang dat zowel de school als de ondernemers een duidelijke gezamenlijke visie hebben, waarbij het belang van het onderwijs en de leerlingen altijd voorop staat.” ”Op organisatorisch vlak zitten we zeker met een aantal vraagstukken”, vult Tjalling aan. ”Voor een deel van de financiering zijn we afhankelijk van de inkomsten van de bedrijven. Het activisme en de gedrevenheid van de consument om de juiste producten te kiezen en hiervoor ook de juiste prijs te willen betalen lijkt minder te worden. Hoe maak je duidelijk dat voor de te lage prijs ergens anders de tol wordt betaald? Bijvoorbeeld op het gebied van milieu of gezondheid. Deze vragen spelen natuurlijk niet alleen bij ons, maar zijn een uitdaging voor de gehele branche.”



”Hier heb ik mijn liefde voor planten ontdekt. In de toekomst wil ik graag een bedrijf opzetten waarbij ik kunst en landbouw combineer.”

Purcell (23) 1e jaars student

”In de toekomst wil ik mensen in de stad verbinden met de landbouw. Ik wil een stadstuin opzetten waar mensen samenkomen. Een echte verbindingsplek.”

Veerle (23) 1e jaars student

Valt er iets te vieren?

Deze herfst begint met een paar verjaardagen waar ik iets mee heb. Om te beginnen mijn eigen verjaardag. Daarnaast 34 jaar Odin, 40 jaar Imkerij De Traay (heb ik ooit gewerkt) en 70 jaar Warmonderhof-opleiding (ook ik ben een oud-leerling). Voor mij persoonlijk voelt een verjaardag altijd een beetje als oud en nieuw. Ik blik terug op het afgelopen jaar. Hoogtepunten, dieptepunten. Wat was de rode draad? Sommige jaren haal ik met mijn moeder nog weer even terug hoe het op mijn geboortedag is gegaan. Maar ik blik ook vooruit. Met wat voor gevoel begin ik aan mijn nieuwe levensjaar? Zijn er dingen die ik anders wil gaan aanpakken? Bij verjaardagen van organisaties gaat het eigenlijk net zo. Ze zijn een mooi moment om even stil te staan bij hoe het ooit is begonnen. Wat was de aanleiding? Wie zijn idee was het eigenlijk? En hoe gaat het nu? Valt er iets te vieren?

Odin is opgericht op 29 september 1983, op Michaëlsdag. Op Vrije Scholen wordt Michaëlsdag gevierd. Veel biodynamische boeren maken op deze dag preparaten. Voordat ik 26 jaar geleden naar Warmonderhof ging om daar de opleiding voor biodynamische landbouw te volgen, had ik er eerlijk gezegd nog nooit van gehoord. Mijn eerste Michaëlsdag was een ware openbaring. Het was een prachtige herfst dag die begon met het maken van preparaten. Vervolgens schoven we met alle leerlingen en leerkrachten aan lange tafels in de boomgaard aan om te genieten van heerlijke pompoensoep en ander lekkers. Om de oogst te vieren. Op de vuurplaats bouwden we met pallets, kistjes en takken een fantastische grote houten draak, die 's avonds de vlammen tot boven de bomen deed oplaaien. Ik leerde toen dat deze draak symbool staat voor onze eigen moeilijkheden, die we niet uit de weg moeten gaan. We moeten ze tegemoet treden, verslaan, net zoals de Aartsengel Michael volgens de legende de duivel/draak versloeg.

Daarmee is Michaëlsdag niet alleen een feest van dankbaarheid voor de goede oogsten, die nodig zijn om de komende winter goed door te komen. Het is ook een feest van moed en van helderheid van geest. Een mooie dag om een bedrijf als Odin op te richten. Een bedrijf dat leeft van het verdelen van de oogst. Een community van mensen met idealen die om een lange adem vragen. Idealen die nog niet altijd door anderen worden erkend of herkend. Dat vraagt uithoudingsvermogen en moed. Want het is nooit alleen maar glorie halleluja. Geen ups zonder downs. Maar er komt ook altijd weer iets om dankbaar voor te kunnen zijn. Iets om te vieren. Als je er maar voor open staat. Niet opgeeft. Fris blijft. Blij bent met kleine stapjes voorwaarts. Peinzend over mijn eigen draken en die van Odin, merk ik dat ik zin heb in ons nieuwe levensjaar. Laten we er met elkaar iets moois van gaan maken!

“We moeten onze eigen draak
tegemoet treden en verslaan,
net zoals de Aartsengel Michael
volgens de legende”



Merle Koomans,
Directeur Odin

“Biodynamische
landbouw is
de enige juiste
manier om gezonde
voeding te telen”



Bewuste keuzes voor de toekomst

Op bezoek bij de jonge ondernemers van de Horsterhof in Duiven

door: Muriël Bakker

Voor leerlingen die de Warmonderhof verlaten is het zeker niet vanzelfsprekend dat ze in de toekomst een eigen bedrijf kunnen beginnen. Met name op financieel gebied vraagt dit vaak om enorme investeringen. Hoe is het voor jonge ondernemers die deze stap wel durven zetten? Met welke uitdagingen krijgen zij te maken? We spraken hierover met Matthias Crum en Eline Wippert, sinds 2012 eigenaar van biodynamisch bedrijf de Horsterhof.

In 2005 studeerden jullie af aan Warmonderhof en in 2010 kwamen jullie naar de Horsterhof. Wat hebben jullie in de tussentijd gedaan?

”Na onze opleiding zijn we in Noorwegen terechtgekomen waar we op een vrijeschool de tuinbouw en praktijklessen verzorgden. Onze twee oudste kinderen zijn daar geboren”, vertelt Matthias. ”Onze droom was om een eigen bedrijf te beginnen dus gingen we op zoek naar een geschikte plek hiervoor. Al snel kwam de Horsterhof op ons pad, wat direct goed voelde en ook binnen onze mogelijkheden lag.”

De grond van de Horsterhof is ondergebracht in een stichting en wordt door jullie gepacht. Wat is het voordeel hiervan?

”Zonder deze constructie was het voor ons onmogelijk om het bedrijf over te nemen”, legt Matthias uit. ”Nu hebben we alleen de boerderij en de schuren hoeven kopen, wat al een grote investering was. Als we ook voor de grond hadden moeten betalen was het nooit haalbaar geweest.”

De Horsterhof is een gemengd biodynamisch bedrijf waar tuinbouw en veehouderij gecombineerd wordt. Hebben jullie het gevoel dat dit extra uitdagingen met zich meebrengt?

”De biodynamische landbouw is in onze ogen de enige juiste manier om gezonde voeding te telen. Niet alleen voor de grond en het milieu maar ook

voor de consument. Een belangrijk onderdeel is de vruchtwisseling, waarbij we op een stuk grond maximaal één keer per acht jaar hetzelfde gewas telen. Als we een voor de grond zwaarder product geteeld hebben, krijgt de grond vervolgens twee jaar rust door gras en klavers te laten groeien. De bodem kan zo herstellen en haar vruchtbaarheid behouden”, legt Matthias uit. ”Maar dit houdt ook in dat een deel van onze negen hectare niet gebruikt wordt voor tuinbouw en op dat moment geen inkomsten genereert. Financieel gezien is dit dus een uitdaging.”

Wat zijn obstakels waar jullie als startende ondernemers mee te maken hebben?

”Om het bedrijf over te kunnen nemen hadden we geld nodig. Dit bedrag hebben we moeten lenen waardoor we nu vooral bezig zijn met het betalen aan de bank. Er blijft nauwelijks geld over voor ons om van te leven”, vertelt hij. ”We zijn daarom continue op zoek naar de beste manieren om onze producten te vermarkten. Dit vraagt om creatieve oplossingen, maar is niet altijd makkelijk.”

Het grootste deel van jullie producten wordt door middel van groenteabbonementen direct bij de consument thuis bezorgd. Werkt dit?

”We zijn gaan kijken hoe we de consument het beste konden bedienen op een manier die ook efficiënt is. Zo kwamen we bij de groentepakketten uit. We begonnen goed, maar helaas bleek het ▶



Over Matthias Crum en Eline Wippert

Eline (32) en Matthias (32) leerden elkaar kennen tijdens hun studie op de Warmonderhof. Samen met hun drie kinderen wonen ze sinds 2010 op biodynamisch bedrijf de Horsterhof in het Gelderse Duiven. Ze hebben één fulltime medewerker in dienst die ook op het bedrijf woont. Daarnaast worden ze geholpen door een aantal parttimers, stagiairs en vrijwilligers. Naast de boerderij runnen ze ook een boerderijwinkel waar consumenten behalve de eigen groenten ook biologische zuivel, kaas en andere producten kunnen kopen.

“Ook kunnen we de kwaliteit
van de producten veel
meer garanderen”

uiteindelijk toch niet voldoende te zijn”, aldus Matthias.

”Inmiddels leveren we ook direct aan horeca en de Odin-winkel in Arnhem. Door een grotere levering in een keer is dit een stuk efficiënter.”

Jullie kiezen er bewust voor de afzet zelf te regelen. Vanwaar deze keuze?

”Het directe contact met de consument vinden we belangrijk. We krijgen waardering voor onze producten maar ook feedback waardoor we ons bedrijf verder kunnen ontwikkelen en verbeteren. Ook kunnen we de kwaliteit van de producten veel meer garanderen. De groenten die ’s middags in de Odin-winkel liggen zijn meestal ’s ochtends pas geoogst. Verser kan het bijna niet.”

Met de kennis en ervaring die jullie nu hebben, zouden jullie anderen aanraden een bedrijf te starten?

”We zijn ontzettend gelukkig dat we op zo’n mooie plek kunnen wonen en dit werk mogen doen, dus in dat opzicht zeker”, zegt Matthias. ”Maar het is ook heel hard werken voor weinig geld. Investeren hoort erbij, dat is onderdeel van het ondernemerschap, maar dan moet de rentabiliteit wel kloppen. Op dit moment zijn het vooral de banken die geld verdienen aan jonge ondernemers zoals wij.”

Met welke toekomstvragen zijn jullie bezig?

”Voor ons blijft een belangrijke vraag: hoe kunnen we de producten van een kleinschalig biodynamisch bedrijf het beste vermarkten? We zien dat veel consumenten heel erg betrokken zijn bij ons bedrijf en product en het graag willen steunen. Toch kopen ook zij hun (biologische) producten regelmatig bij een reguliere supermarkt”, aldus Matthias.

”Maar wat wij en een bedrijf als Odin doen is zo totaal anders dan de supermarktketens, terwijl we allemaal biologische producten verkopen. Dat verhaal moeten we vertellen zodat steeds meer mensen bewust de juiste keuzes kunnen maken.”

“We zijn ontzettend gelukkig dat we op zo’n mooie
plek kunnen wonen en dit werk mogen doen”





Koken met Janneke

Janneke Meijer werkt al heel lang voor Odin en verzorgt de lunches en maaltijden tijdens bedrijfsbijeenkomsten. Janneke deelt haar passie voor koken en liefde voor pure en eerlijke producten graag met anderen via lekkere gerechten en verleidelijke seizoensrecepten.

Venkel-koolrabi-appel salade

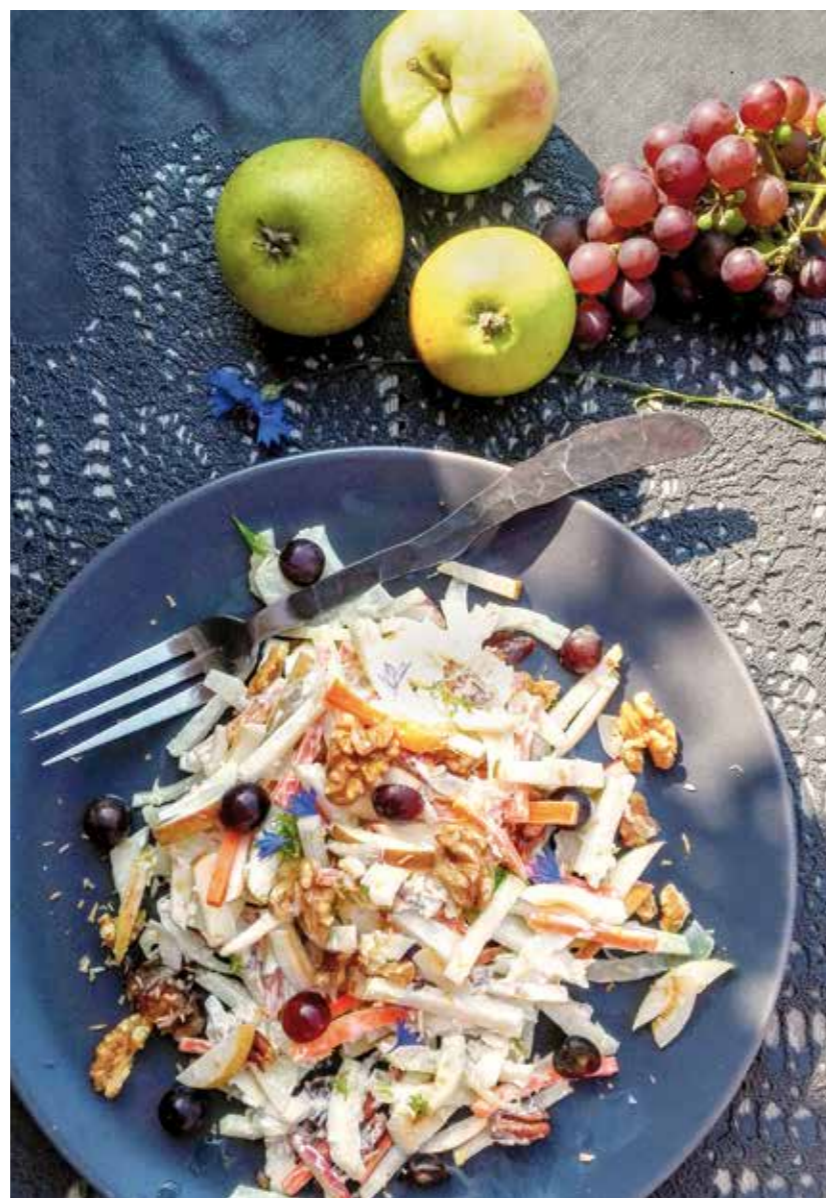
Een frisse en vrolijke salade voor als de herfstregens tegen de ramen slaan en je wel een opkikker kan gebruiken.

Ingrediënten 4 personen

- 1 venkelknol, geschaafd en het groen bewaren om te garneren
- 1 koolrabi, geschild en in lucifertjes gesneden
- 1 roodschillige appel, ongeschild in lucifers gesneden
- 3 medjoul dadels, ontpit en in reepjes gesneden
- 50 g geraspte kokos
- 100 g yoghurt of kokosstart
- sap van ½ citroen
- 50 g walnoten
- eventueel nog wat druiven
- beetje zout en peper

Bereiding

Rooster de kokos in een droge koekenpan tot goudbruin, al omscheppend, zodat het gelijkmatig geroosterd en dus goudbruin wordt. Doe in een schaaltje en zet opzij. Doe hetzelfde met de walnoten: heel even in de droge koekenpan roosteren. Zet opzij. Klop een dressing van de yoghurt met het citroensap, wat versgemalen zwarte peper en de helft van de geroosterde kokos. Doe de groente in een mooie schaal. Roer de dressing erdoor en schep de rest van de geroosterde kokos er ook doorheen. Leg de reepjes dadel en appel erop en strooi de noten erover. Tot slot nog wat venkelgroen en wat druiven (ik had kleintjes van eigen struik) erover voor nog meer kleur, beetje zout en peper en klaar is je salade. Eet er een gebakken visje bij of neem het mee als werklunch. Maar 't is ook lekker als bijgerecht bij een pitabroodje met kruidige falafel.



Soep van knol en kastanje met peterselie-hazelnootolie

Lekker romige maar toch robuuste soep, met hartige knolselderij in combinatie met de zoetige en nootachtige smaak van pastinaak en kastanjes. Herfst in een kommetje.

Ingrediënten voor 4 personen.

- 1 el ghee of boter of olie
- 1 ui, kleingesneden
- 2 takjes tijm
- 2 laurierblaadjes
- 250 g knolselderij, geschild en in blokjes
- 1 pastinaak, ook geschild en in blokjes
- 1 pakje kastanjes (zijn al gekookt en gepeld) en in kleine stukjes gesneden, of gebruik verse kastanjes, dan heb je ongeveer 400 gr nodig
- 100 ml witte wijn
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 l bouillon (zelfgetrokken of van de Kleinste Soepfabriek of van 2 bouillontabletten)
- 125 ml crème fraîche of sojacuisine
- 1 bosje peterselie of andere lekkere groene kruiden.
- 100 ml olijfolie
- 30 g geroosterde hazelnoten in stukjes gehakt

Bereiding

Verhit het bakvet in een soeppan en voeg er de groenten aan toe, de tijm en het laurierblad. Bak een tijdje al omscheppend tot alles een beetje kleurt. Voeg de knoflook toe en bak nog even mee. Blus af met witte wijn en bouillon. Laat alles nog een half uur trekken, haal de laurier eruit en pureer de soep met een staafmixer of in een roerzeef. Als je het lekker vindt kan je de soep ook wat grover laten. Zet nog even op een zacht vuur, maar laat het niet meer koken. Roer er 100 ml room, crème fraîche of plantaardige room door. Houd eventueel een beetje achter om nog te garneren. Pureer de peterselie met de olie en doe in een kannetje. Hak de hazelnoten iets fijner. Schep de romige soep in mooie kommen en giet of drup er wat van de olie in. Strooi de hazelnoten erover. Schep er eventueel ook een lepeltje room bij en maal er wat verse zwarte peper over. Lekker met (pompoen)brood.



Paddenstoelen fondue met bier

Een lekker stoere fondue, met 4 soorten kaas (maak het je makkelijk met een gekochte zak fonduekaas of stel zelf een combi samen) en paddenstoelen, misschien zelfgeplukt? Lekker en snel klaar te maken na een herfstige boswandeling. Genieten maar!

Ingrediënten voor 2 à 3 personen
(of eet het als borrelhap met meer personen)

- 300 g paddenstoelen gemengd (bijvoorbeeld kastanje champignons, shiitake of een schaalte gemengde (luke) paddenstoelen), schoongeveegd en in stukjes gesneden
- 25 g boter
- 1 ui, gesnipperd
- paar takjes tijm of 2 tl gedroogde
- 1 el bouillonpoeder (ik gebruik paddenstoelenbouillon, maar andere bouillon kan ook)
- 250 ml blond bier (bijv. 1 flesje Gulden Craen Blond)
- 1 pak kaasfondue of 300 g geraspte gemengde kaas (bijv. Allgauer bergkaas, Gruyere, Emmentaler en oude kaas)
- 100 g blauwe kaas (gorgonzola of Danablu)
- 1,5 el maizena
- vers gemalen peper

Bereiding

Verhit de boter in een (gietijzeren) pan en fruit de ui, voeg de paddenstoelen toe als de uitjes goudbruin zijn. Doe de tijm erbij en bak de paddenstoelen ook even snel bruin. Voeg het blonde bier toe, maar houd 50 ml achter. Doe de fonduekaas en de blauwe kaas erbij, strooi het bouillonpoeder erover, roer en laat alles goed warm worden en de kaas smelten. Af en toe even roeren, zodat het niet aanzet op de bodem van de pan. Klop van de maizena en het overgebleven bier een papje en roer dit als laatste door de fondue: Heel goed blijven roeren zodat het een gladde saus blijft. Maal er lekker veel peper over en bestrooi met nog wat blaadjes tijm of eventueel peterselie.

Zet er schaaltes met partjes peer (echt lekker!) of appel bij, stengels paprika of selderij, blaadjes witlof, soepstengels of gewoon een lekker (noten)broodje om dit lekkers mee op te lepelen. Met een kom salade met rucola, druiven en noten of venkel-koolrabisalade erbij is dit een maaltijd, maar gewoon als warme dip ook lekker om 's middags bij de open haard te eten met een glaasje port of een herfstbock.



Bananenmuffins met hart van hazelnoot-chocopasta

Dit is leuk om samen met je kinderen te maken of om er één in hun broodtrommel te verstoppen als lekker tussendoortje.

Ingrediënten voor een grote muffinvorm (12 stuks)

- 125 g havermout en 50 g extra havermout om er ongemalen door te mengen
- 3 rijpe bananen
- 3 eieren
- 2 tl kaneel
- 2 tl vanillepoeder
- 2 tl wijnsteenbakpoeder
- snufje zout
- 12 kleine tl choco-hazelnootpasta (Nuscobio bijvoorbeeld)
- eventueel wat zoetmiddel (2 el suiker of honing of ahornsiroop) als je van wat zoeter houdt.
- eventueel wat gehakte walnoten voor bovenop.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Maal de 125 g havermout wat fijner in de keukenmachine en doe de rest van de ingrediënten erbij, behalve de chocopasta. Meng het beslag goed door elkaar. Giet of schep de helft van het beslag in de ingevette muffinvormpjes en schep er dan een theelepel hazelnootpasta op. Verdeel de rest van het beslag eroverheen. Strooi er de walnoten over als je dat lekker vindt. Bak een half uurtje, laat afkoelen.



Fipronil en de natuur “tam maken”

De Odin-imker vertelt

Fipronil, had je er al van gehoord? Het bleek opeens in vele eieren te zitten. Het is een pesticide. En die horen niet in je eten en al helemaal niet in de natuur thuis.

Wat is er in ons denken veranderd dat we gif zijn gaan toepassen bij het produceren van voedsel, in de landbouw, maar ook in de natuur? Het zijn levensbedreigende stoffen. Iets komt ons niet goed uit en we willen het daarom doden. Vele van deze stoffen zijn in de vorige eeuw ontwikkeld tijdens de grote oorlogen. Ze zijn ontstaan vanuit een superioriteitsdenken. Vanuit het opleggen van onze wil aan de ander, het andere. Dit superioriteitsdenken heeft vooral geleid tot veel leed.

Alles op aarde werkt met alles samen voor het voortbestaan. Ons eigen lichaam is ondenkbaar zonder al het leven om ons heen. De wijsheid die daarin werkzaam is heeft ons mede opgebouwd en houdt ons in leven. Niet alleen op aarde werkt alles samen, maar ook met de kosmos. En toch vechten we voortdurend tegen het leven dat samenwerkt en zit er iets in ons denken waardoor we maar heel moeilijk komen tot het samenwerken met de natuur.

Bij de bijen is het niet anders. Zij vertonen soms gedrag dat we niet direct begrijpen. Ik neem de natuur zoals ze zich aan me toont en besef dat er een grote wijsheid in werkzaam is, die niet eenvoudig te doorgronden is. De weg naar begrip van bijen begint met terughouding van jezelf door innerlijke ruimte en tijd te maken en overgave aan het andere, onbekende wezen. Het andere onbevooroordeeld toe te laten, te zien, beluisteren en ervaren in zijn samenhang. Dit kan innerlijke weerstand oproepen omdat we door onze levenservaringen veel met ons meedragen dat onbelemmerd inzicht bemoeilijkt.

In het prachtige boekje “De kleine prins” van Antoine de Saint-Exupéry, wordt deze uitnodiging van ontmoeten en het andere leren kennen “tam maken” genoemd.

...“Als je blijft...wil je me tam maken?” vroeg de vos aan de kleine prins. “Wat betekent tam?”, zei de kleine prins. Het betekent “verbonden” zei de vos. “Alleen de dingen die je tam maakt leer je kennen”. En bij hun afscheid geeft de vos een geheim mee aan de kleine prins: “Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar”. De natuur roept ons voortdurend toe: “wil je me tam maken?”

Op onze biodynamische boerderij De Beersche Hoeve stellen de bijen deze vraag op een wel heel bijzondere wijze. Een zwerm die ik daar afgelopen zomer in de hangkorf deed heeft deze prachtige woning direct weer verlaten door naar buiten te kruipen en heeft zich nu genesteld aan de buitenzijde tegen de hangkorf aan. Wat toont zich hier? Waarom doet zij dit? Waarom is ze niet weggevlogen? Wat te doen? is de volgende vraag.

Ik probeer ze tam te maken!

Je kunt me volgen op onze website www.odin.nl
Met hartelijke herfstgroet,

Jos Willemse
Odin-imker



Zonder water en visie geen toekomst

Column van Koos

Zomer 2017. Ik zit met Carlo Giudicepietro in de schaduw van een olijfboom op het biodynamische landgoed La Ceglia in Italië. Het is snikheet. We kijken uit over een glooiend perceel met kiwi's en druiven. We praten over de moeilijke omstandigheden die veroorzaakt zijn door de maandenlange droogteperiode die Italië teistert. Dat de druiven - die eind augustus zullen worden geplukt voor druivensap - zich onder deze groeiomstandigheden zo goed hebben gehouden is een "miracolo", zegt Carlo. Geen druppel regen is er gevallen sinds februari, er is niet beregend en toch zo'n rijke oogst! Dat kan alleen dankzij het feit dat deze grond sinds 1986 biodynamisch is verzorgd. Als we er later die middag naar toe wandelen voelen we met onze handen in de bodem aan de voet van de stokken met druivenranken: er bloeien nog allerlei kruiden en de grond is rul, vochtig en geurt aangenaam naar bos. Voor de kiwistruiken, met veel meer blad, is beregenen noodzaak. Kiwi's wortelen minder diep en de verdamping is met 38 graden overdag zo groot dat de bladeren helemaal slap hangen. 's Nachts wordt er beregend, dankzij een bron op 80 meter diepte die gelukkig nu nog steeds voldoende water geeft.

Carlo en zijn vrouw Lucia leiden het bedrijf sinds 5 jaar, zodat Carlo's moeder Angela die inmiddels 83 jaar is, het eindelijk rustig aan kan doen. We praten over deze overgang die vooral ook financieel heel wat voeten in de aarde heeft. Carlo - die voor die tijd jarenlang als technisch ingenieur heeft gewerkt - zegt: "Ik heb nog nooit zo hard, maar ook nog nooit met zoveel plezier gewerkt als de afgelopen jaren. Ik ervaar het zo dat ik nu de verantwoordelijkheid draag om het bedrijf, deze prachtige plek, ook voor de toekomst veilig te stellen. Ik voer daarom moeizame gesprekken met de

banken en dat is hier in Italië echt niet eenvoudig. Dat het bedrijf nu op onze naam komt vind ik niet eens belangrijk want ik denk al weer aan de volgende generatie: mijn 2 neven die nu rond 20 jaar oud zijn en die ook interesse tonen in het bedrijf. Het gaat mij en ons om het behoud, om de levensvatbaarheid, de toekomst van dit bedrijf".

"Toch gek", zeg ik. "Je bent nu met je bank in moeizame onderhandeling, je steekt je tot de nek in de schulden, de banken willen het bedrijf als onderpand en over 20 jaar mogen je neefjes wanneer zij het stokje overnemen met precies dezelfde stress het hele circus weer overdoen. Al die komende jaren zal je rente en aflossing aan de bank betalen en straks mogen je neven het op hun beurt ook weer doen. De prijs voor de kiwi die we betalen moet toch vooral een vergoeding zijn voor je arbeid en productiekosten en toch niet voor de banken". Hij kijkt me lang aan en zegt: "Dat heb ik zo nog nooit bekeken. Als je de grond bewerkt zoals wij hebben gedaan, zodat ze voor vele generaties vrucht kan dragen, dan lijkt de vorm van eigendom en financiering zoals ik die nu voor ogen heb eerder een obstakel." En dan vraagt hij: "Maar hoe doe je dat?"

We spreken af dat we gaan onderzoeken wat wij in dit vraagstuk voor elkaar kunnen betekenen. Want zonder water en een nieuwe visie op gedeeld gedragen eigenaarschap, geen toekomst.

Koos Bakker,
directeur Odin International en
voorzitter Coöperatie Odin



Proef de herfst

Herfst. Bladeren hebben een hele zomer lang zonnekraft opgenomen en kleuren nu prachtig geel en rood. Ook wortel- en knolgewassen hebben die kracht opgeslagen, samen met allerlei voedingsstoffen uit de aarde. Gewassen zijn gerijpt en op het toppunt van hun smaak.

De natuur richt zich nu langzaam naar binnen. Alles is klaar voor de oogst... En dat zie je terug in jouw vertrouwde biowinkel, samen met heel veel andere producten. We hebben er een aantal speciaal voor jou uitgelicht.



Kaas van koeien met horens

De koeien die de melk voor onze jong

beleggen Odin-kaas geven zijn blij. Ze mogen hun horens houden, eten biologisch voer en slapen op biologisch stro. Daarom verdient hun kaas het biodynamische Demeter-keurmerk. Dat betekent dat de koeien met respect behandeld worden. Maar ook dat hun melk niet gehomogeniseerd wordt. Dat levert een heerlijke smeuïge kaas op. En prima geschikt voor vegetariërs doordat gebruik is gemaakt van vegetarisch stremsel.

Koffie van Destination

De biologische koffie van Destination is een lekkere koffie voor een vriendelijke prijs.

Deze Franse producent importeert en roostert de koffie met zorg voor mens en het milieu. Alles helemaal ambachtelijk. Iedere liefhebber van een goed kopje koffie kan terecht bij Destination voor zowel pads, capsules, instantkoffie als gemalen koffie.



Geniet van heerlijke prijs-winnende wijnen

Eind 2016 introduceerde Odin de wijn van de Nederlander Derrick Neleman, die in Spanje druiven is gaan verbouwen voor zijn passie: wijn. En gezien de vele prijzen die zijn wijnen winnen lukt hem dat aardig. Ook in de Nederlandse wijners worden de Neleman-wijnen door gerenommeerde schrijvers als Nicolaas Klei, Harold Hamersma en Hubrecht Duijker alomt geroemd.



Bieslandse steak met Demeterkeurmerk

Al het rundvlees van Hoeve Biesland komt van eigen dieren. De koeien worden bij de hoeve geboren, staan in de zomer in het natuurgebied Delfgauw en krijgen voer dat op het bedrijf zelf wordt verbouwd. Het vlees wordt direct na de slacht ingevroren waardoor het supervers op jouw bord beland. En dat proef je. Er worden geen geur-, smaak-, of conserveringsmiddelen toegevoegd. Hierdoor kan het vlees op een natuurlijke manier iets verkleuren, zonder dat dit invloed heeft op smaak of houdbaarheid.



Verse groenten en fruit van het seizoen

Eet mee met de seizoenen en laat je verrassen door de verse producten in onze groente- en fruittassen. Met het Odin-abonnement kies je voor gezonde, biologische en biodynamische producten die rechtstreeks bij boer of teler vandaan komen. In iedere tas zitten lekkere recepten en uitleg over hoe je het product kunt bereiden. Er zijn ruim 400 afhaallocaties verspreid over het land, dus ook bij jou in de buurt.

Een keertje proberen? Geen probleem. Kijk op www.odin.nl voor een proefabonnement.



Kindertandenborstels

Kindertanden kunnen nu ook 'groen' gepoetst worden met tandenborstels van Yaweco en Hydrophil. Tandborstels van Yaweco zijn zoveel mogelijk gemaakt van gerecyclede materialen. Daarnaast vervang je niet een hele tandenborstel, maar alleen de borstelkop als deze versleten is.

De Hydrophil-tandenborstels zijn van bamboe en dus biologisch afbreekbaar. Deze tandenborstels zijn verkrijgbaar in medium en zacht en individueel verpakt in gerecycled bio-afbreekbaar karton.



Natracare babydoekjes

Voor de biljetjes van jouw baby gebruik je het liefst de beste producten. Al sinds 1989 maakt Natracare verzorgingsmiddelen voor baby's die voldoen aan de hoogste kwaliteitseisen voor gezondheid, milieu en gebruik. De babywipes van Natracare zijn zacht en sterk, en gemaakt van 100% biologische katoen. De doekjes bevatten biologische essentiële oliën van kamille, abrikoos en amandel, die de huid verfrissen en zacht houden en ze bevatten geen chemische ingrediënten.



Schone kinderen met Weleda

Weleda is misschien wel een van de bekendste merken op het gebied van natuurlijke verzorgingsproducten. Het bedrijf bestaat dan ook al bijna 100 jaar!

Kirsti Huizinga is productmanager bij Weleda Nederland en verantwoordelijk voor de introductie van nieuwe moeder-en-kindproducten. Het spreekt Kirsti aan dat bij Weleda de hele keten van plant tot product belangrijk is. En dat zoveel mogelijk van de ingrediënten die Weleda gebruikt van biologische of biodynamische herkomst is.



Zacht voor het lichaam

Weleda had al succesvolle doucheproducten voor baby's en volwassenen. Nu heeft Weleda ook 2in1 Shampoo & Bodywash voor kinderen. Een van de hoofdingrediënten hiervan is biologische sesamolie. Deze olie beschermt de huid en voorkomt uitdroging. De Shampoo & Body Washes zijn zacht voor de ogen, vrij van SLS/SLES en zeep, en pH-neutraal. Zelfs als je deze producten binnen zou krijgen is er niets aan de hand!



Kids 2 in 1-Shampoo & Body Wash

Wat krijg je wanneer kinderen geuren uitkiezen? Het blijkt dat kinderen een voorkeur hebben voor heel duidelijke en herkenbare geuren. De geuren van de Kids 2in1 Shampoo & Body Wash zijn samen met kinderen ontwikkeld. Zij kozen voor (de geuren van) sinaasappel, vanille en citroen. Dus dan weet je wat je ruikt wanneer je kind de badkamer uitkomt!



Frisse tomatenspread voor op brood of als dipsaus

Een smakelijke spread voor op je brood.
Ook heerlijk als dipsaus met wat rauwe
groenten.

- 2 el tomatenpuree
- 6 gedroogde tomaten
- 350 g volle kwark
- 1 tl oregano
- ½ tl tijm
- eventueel tuinkers ter garnering

Bereiding

Doe de tomatenpuree in een klein pannetje
en zet op een laag vuur. De felle rode kleur
moet een donkerrode kleur worden. Zet
het vuur uit voordat het pannetje gaat
aanbranden.

Snij intussen de gedroogde tomaten
in kleine stukjes. Voeg de puree,
tomaatstukjes en kruiden aan de kwark
toe. Laat dit ½ dag intrekken.

Dit recept is van Marion Pluimes van
De Groene Kookacademie: de ideale plek
om te leren koken met natuurvoeding.
Ga voor meer informatie over opleidingen
naar www.groenekookacademie.nl.