

Odin

herfst

Een vegetarische poëma
en andere *kinderwensen*

Boeren
van de
toekomst

De kunst van
fermenteren

biologische foodcoop

Odin

Blik op vooruit

Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst. Een bekend Nederlands gezegde. Hoe die toekomst eruit ziet, dat weet je niet. Altijd spannend wat er achter de horizon ligt. Dat er voor de jeugd van nu heel wat uitdagingen in het verschiet liggen, dat is wel duidelijk. Met alle communicatiemiddelen die we voorhanden hebben is er bijna geen ontkomen aan een dagelijkse stroom van ellendig nieuws over oorlogen, bosbranden, overstromingen en vervuiling. Mensenverdriet. Dierenleed. En met net zoveel kracht komen de verleidingen van mooie spullen, kekke kleding, verre reizen en 'lekker' eten op ons af. De boel is aardig uit balans.

In dit herfstmagazine lees je over studenten van Warmonderhof, de opleiding voor biodynamische landbouw in Dronten. Leuk om te horen hoe zij de handen uit de mouwen willen steken voor een betere wereld. Voor gezonde voeding. Dat ze op Warmonderhof niet alleen het landbouwwak hebben geleerd, maar ook hebben leren leven. Leren doorzetten. Leren koken. Ontdekt hebben dat de producten die ze op de Warmonderhof-boerderij oogsten echt anders smaken. En dat het uitmaakt wat je in je pannetje gooit. Daarnaast gingen we in gesprek met kinderen van Odin-collega's. Zij worden blij van chips en snoep. Maar ze willen óók dat het in de wereld goed is voor de dieren. En geen gif. En hun wens voor de toekomst is unaniem vrede. Mooi toch?

Dat we aan de bak moeten met z'n allen is duidelijk. Om welke verandering dan ook tot stand te brengen hebben we in ieder geval frisse energie nodig. Moed. En uithoudingsvermogen. Maar kunnen we ook kennis en ervaring uit het verleden gebruiken. Leren van elkaar. Over biodynamische landbouw. Over plantenveredeling. Verfplanten. En fermenteren. Oude technieken met nieuwe inzichten. Hopelijk biedt ook dit Herfstnummer weer wat nieuwe aanknopingspunten!

Merle Koomans van den Dries
Voorzitter Coöperatie Odin



“Geen gif, dat
is goed voor
het milieu”



herfst

2024



4 Nieuws

“Ik leer hier boeren met de natuur”

6 Boeren van de toekomst

10 Koken met Odin

14 ‘Een vegetarische poema’ en andere kinderwensen

“Chefs experimenteren steeds vaker met fermentatie”

16 De kunst van fermenteren

20 Odin wil onafhankelijke biologische veredeling

22 De mooiste producten



Sekem wint Gulbenkian Prize for Humanity

De Gulbenkian Prize for Humanity 2024 werd op 11 juli uitgereikt door Angela Merkel aan drie pioniers op het gebied van duurzame landbouw. Het biodynamische Sekem, al jaren lang een trouwe leverancier van Odin, is één van de drie prijswinnaars. Ze werden geprezen vanwege hun substantiële bijdrage aan de wereldwijde voedselzekerheid, klimaatbestendigheid en de bescherming van ecosystemen.

Méer land voor BD-landbouw

De Stadsboerderij in Almere raakt steeds meer landbouwgrond kwijt die ze tot nu toe van de gemeente Almere huurden. Daarom is het belangrijk dat er grond komt die voor altijd in de goede handen van de biodynamische boeren van de Stadsboerderij kan blijven. De Stadsboerderij kan daarbij alle hulp gebruiken. Van particulieren die een lening verstrekken tot mensen die geld doneren of lid worden van Coöperatie Vliervelden. Wil je helpen om biodynamische landbouwgrond veilig te stellen voor de toekomst? Kijk voor meer info op [Odin.nl/nieuws](https://odin.nl/nieuws).

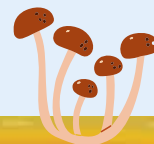
“We geloven dat er meer is in het leven dan werken alleen”

Helmy Abouleish, CEO van SEKEM



Leer over de landbouw van de toekomst bij Warmonderhof

De landbouw van de toekomst moet goed zijn voor de dieren, voor de natuur, voor de bodem én natuurlijk voor de mensen. Op Warmonderhof krijgen studenten de kennis en de praktijkervaring aangereikt om samen met medestudenten te bouwen aan de landbouw van de toekomst. Het is een kleine school met veel praktijk en persoonlijke aandacht. Kies je voor Warmonderhof, dan kies je voor biologisch en biologisch-dynamisch; duurzaam en toekomstbestendig. Nieuwsgierig? Op [Odin.nl/activiteiten](https://odin.nl/activiteiten) vind je data voor open dagen!





Biodynamische boer wint *Koelste Koeienweide Cup*



Beschutting tegen oververhitting in de weide is nog lang niet vanzelfsprekend. Maar boer Keurentjes laat zien dat het anders kan: met de aller-koelste koeienweide. Gerard Keurentjes levert biodynamische melk aan Zuiver Zuivel en zorgt al jaren dat zijn koeien en kalfjes de schaduw kunnen opzoeken. In deze eerste editie van de Koelste Koeienweide verkiezing genomineerde Wakker Dier twee biodynamische boeren met een mooie, schaduwrijke weide.

Demeterweken

Van 30 september t/m 13 oktober zijn er weer de Demeterweken. In alle biospecialzaken staan biodynamische producten in het zonnetje, houd ook de extra aanbiedingen in de gaten deze weken!

Spectaculaire oogst *Gele kamille op Beersche Hoeve*

Onlangs oogste onze biodynamische boerderij de Beersche Hoeve voor het eerst Gele kamille. Uit de bloemetjes van deze plant, ook wel verfkamille genoemd, wint wolvlit-kunstenaar Claudy Jongstra een prachtige gele verf. Met de oogst kan maar liefst tot 150m² katoen worden geverfd en vervolgens nog een paar honderd kilo aan wol. De kamille wordt gebruikt door Studio Claudy Jongstra voor het briljante geel dat we onder andere terugzien in hun wolgevilte wandkleden en in hun LOADS Collection.



23 oktober: denk mee over *veredeling*

We willen een eigen biologische & zaadvaste veredeling (zie p 20), zodat de biosector minder afhankelijk is van F1-hybride gewassen en er geen gentech in onze biologische groenten komt. Een uitdaging voor de biosector, waar we boeren en burgers bij betrekken! We vertellen je over onze plannen, je kunt zaadvaste gewassen proeven en uiteraard zijn we benieuwd naar je mening. Op 23 oktober ben je van harte welkom bij onze bijeenkomst in het Beauforthuis in Austerlitz. Zie Odin.nl voor meer info en aanmelden.

Wil je meer weten over één van deze onderwerpen? Op Odin.nl/nieuws lees je alles terug en vind je nog veel meer informatie!



Boeren van de toekomst

De toekomst van de biodynamische landbouw ligt in handen van de nieuwe generatie. Studenten van Warmonderhof, de opleiding voor biodynamische landbouw in Dronten, weten dat als geen ander. Op Warmonderhof leren ze alle aspecten van biodynamisch boeren en bedrijfsvoeren, en wonen ze het hele jaar op de boerderij, waardoor theorie direct in praktijk kan worden gebracht. Wat bracht deze jonge mensen ertoe om voor dit vakgebied te kiezen en deze opleiding te volgen? En hoe zien zij hun toekomst en de toekomst van de landbouw voor zich? Vijf studenten vertellen hun verhaal.

Tekst door Warmonderhof | Redactie door Eva Brave

Åsa Hulbækdal Hauffen

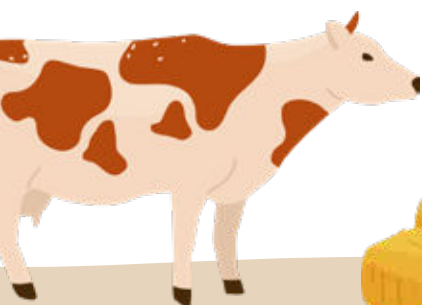
“Ik ben opgegroeid op een gemengde biologisch-dynamische boerderij in Noorwegen. Ik wilde graag naar een biologisch-dynamische landbouwschool, want dat is de manier waarop ik wil boeren. Zo'n school is er in Europa alleen hier, in Dronten. Verbinding is ook een thema voor mij. Voor ons als toekomstige werkers in de landbouw, maar ook voor andere mensen, is het belangrijk dat we verbinding maken, en houden, met de aarde en met de dieren; dat we die connectie sterker maken. Dat zal ons helpen bij het oplossen van de klimaatsituatie in de wereld. Ik vind het belangrijk dat ik hier leer hoe ik mét de natuur kan boeren. Dat is toekomstgericht voedsel produceren. Wij leren hier hoe we de band tussen dier en mens kunnen versterken en hoe we de aarde kunnen helpen weer gezond te worden.”



En de toekomst?

“Het is nog te vroeg om te weten of ik het bedrijf van mijn vader wil overnemen. Ik wil eerst andere plekken ontdekken. Ik wil reizen, werken op andere boerderijen. En misschien wil ik nog een studie doen. Uiteindelijk wil ik wel terug naar Scandinavië om te boeren. Maar dat moet dan wel een gemengd bedrijf zijn, met teelt en veehouderij. Ik vind het belangrijk dat alles met alles samenwerkt.”

*Åsa (18) is vierdejaars student op Warmonderhof.
Ze doet de opleiding Bedrijfsleider biologisch-dynamisch bedrijf.*



Thijs van der Ent

"Ik ben naar Warmonderhof gekomen omdat ik idealen heb. Zeker weten. Een wereld met duurzame landbouw, dat is de wereld waarin ik wil leven en waaraan ik een bijdrage wil leveren. Voor mijzelf en voor degenen die na mij komen. Ik wilde altijd wel boer worden maar dacht dat dat niet realistisch was. Inmiddels weet ik wel beter. Ik heb verre familie met een tuiniersbedrijf. Het zit in mijn bloed dus, maar ik had er nooit in gewerkt. Ik studeerde aanvankelijk chemische technologie op het hbo. Dat gaat helemaal over gangbare landbouw, over kunstmest. Maar na eenmaal in de praktijk gewerkt te hebben vond ik het een uitzichtloos vakgebied. Toen ik onderzoek ging doen naar het klimaatakkoord van Parijs verloor ik mijn vertrouwen in die manier van denken. Ik raakte geïnteresseerd in regeneratie, CO₂-opslag in de bodem en holistisch begrazen. Zo belandde ik bij Warmonderhof. Hier op Warmonderhof is landbouw leven. De stap van grond tot mond is hier zo klein mogelijk. Zo houd je mensen verbonden met hun voedsel, met de bodem en de dieren."



En de toekomst?

"Ik zou graag in een bosrijk gebied extensieve akkerbouw bedrijven, zo biodivers mogelijk, met een tuinbouwtaak om mensen te betrekken en producten direct te kunnen aanbieden aan de klant."

We gingen met onze eerstejaars klas op fietsexcursie. In een week tijd fietsten we langs allerlei biodynamische boerderijen in de regio. Er was één bedrijf bij dat heel veel doet aan ecosystemendiensten. Dat heeft mij echt de ogen geopend. Het boeit mij mateloos dat je als boer diensten kan leveren aan de maatschappij op het gebied van schoon drinkwater, frisse lucht en biodiversiteit. Als ik klaar ben met school dan wil ik mijn bedrijfsplan klaar hebben om daarmee naar waterschappen en Staatsbosbeheer te gaan om ook zoiets te doen. De boer als natuurbeheerder, die ook mensen voedt en de omgeving verzorgt. Dat wil ik worden."

Thijs van der Ent (24) is tweedejaars student aan Warmonderhof. Hij doet de opleiding Bedrijfsleider biologisch-dynamisch bedrijf.



Nadia Tofani

"Ik wilde studeren op Warmonderhof omdat ik wilde weten waar mijn eten vandaan kwam, waar een koe doorheen gaat zodat zij melk kan produceren. Eigenlijk wilde ik naar Warmonderhof om dichterbij de bron te komen; om iets te leren over iets heel belangrijks in het leven. Het belangrijkste dat ik hier op Warmonderhof heb geleerd is dat het niet alleen een agrarische opleiding is, maar ook echt een levensschool. Ik heb hier heel veel zelfkennis opgedaan en zelfvertrouwen ontwikkeld. Wat we hier leren, komt overeen met wat je meemaakt op andere vlakken in je leven. Voor mij is de landbouw een middel om de basis te leren van hoe het leven

in elkaar zit. Dat is hoe ik het zie. Daarnaast leer je op Warmonderhof alles: van techniek tot koken en van teelt tot melken. Ik heb hier ontdekt dat ik koken heel leuk vind! Met een landbouwachtergrond wordt dat nog veel leuker, omdat je snapt waar je eten vandaan komt en hoe het wordt geproduceerd. In de keuken improviseer ik graag met wat er is. Pas nog heb ik een stoof gemaakt van jackfruit met paprika in taco's. Heel lekker!" →



En de toekomst?

“Een van de belangrijkste dingen die ik meeneem van Warmonderhof is doorzetten. Dat komt zó aan bod hier! Je kunt het melken niet even een dagje overslaan, of wachten met oogsten terwijl je weet dat het gaat regenen. Want dan valt er niets meer te oogsten, en het is wel je inkomen dat op het land ligt

Zoals het er nu naar uitziet, heb ik al werk gevonden! Bij een boerderij die veehouderij, een keuken, winkel en groententeelt combineert. Dit bedrijf heeft een nieuwe activiteit waarvoor ik ga werken: ik ga het eten verzorgen en koken, terwijl ik verhalen vertel over eten en telen, en de gasten ondertussen laat proeven. Mensen zijn op zoek naar beleving.”

Nadia Tofani (24) studeerde afgelopen jaar af aan de opleiding Vakbekwaam medewerker biologisch-dynamische teelt.



Pelle de Roos

“Ik begon bij Warmonderhof met het idee: dit is het begin van mijn verbinding met het begin van alles. Want alles begint met de landbouw toch? En daar wil ik deel van uitmaken. Veel van de volwassenen in mijn omgeving hebben Warmonderhof gedaan. Toen ik klein was gingen we op vakantie op boerderijen van oud-Warmonderhoffers en we woonden een poos op een biodynamisch melkveebedrijf. Daardoor hoorde ik al van jongs af aan over Warmonderhof. Dat was dé plek waar ze zichzelf hadden gevonden. Zo praatten ze erover. Maar ik dacht: ik wil geen boer worden. Het leek me niet zo creatief, en ik was altijd bezig met theater en de kunsten. Ik schrijf momenteel nog steeds veel poëzie. Tot mijn oma zei: ‘Waarom ga jij niet naar Warmonderhof?’ Dat had ik nooit bedacht, dat ik dat ook kon gaan doen. Eerst ging ik er gewoon naartoe door de mooie verhalen over het wonen, werken, leren, niet per se om de landbouw in te gaan. Maar alle vakken die we hier op Warmonderhof krijgen, die passen heel goed bij mij.

Omdat ik in het halfjaar voordat ik kon beginnen aan Warmonderhof, werkte op een biodynamisch melkveebedrijf, dacht ik dat veehouderij het vak was dat mij het meeste lag. Maar meteen de eerste keer toen ik hier op de fruittuin binnenkwam, wist ik: dit is het. In de akkerbouw en de tuinbouw begin je elk jaar weer opnieuw met nieuwe planten. In de fruitteelt bouw je echt wat op. Jij zorgt voor de bomen en die geven jou in ruil daarvoor hun fruit. Begin mei stonden de bomen zo prachtig in bloei. Dan is het is zo mooi hier. Een prachtig paradijsje in de polder. De antroposofie en het werken met aandacht vind ik ook belangrijke onderdelen van de school. Het gaat hier veel over antroposofie en dat is uniek. Ik ben blij dat ik zo mag leren. Bepaalde lessen hebben echt mijn wereldbeeld op zijn kop gezet; dan moest ik het daarna echt weer even uitzoeken, wat ik ervan vond. We krijgen zó’n nieuwe en andere kijk op de wereld en op de landbouw aangereikt!”

En de toekomst?

“Ik hoop dat ik dat hele aardse van de landbouw kan verbinden met het hemelse van de poëzie en de kunsten. Hoe dat er in de praktijk uit →



moet gaan zien, dat weet ik nog niet. Ik heb niet van die vastomlijnde plannen, maar ik draag wel zo'n idyllisch beeld bij me van een zelfoogsttuin met een podium voor poëzie, waar mensen de gelegenheid krijgen, bijeen te komen in de tuin en om buiten te zijn."

Pelle de Roos (20) studeerde afgelopen jaar af aan de opleiding Bedrijfsleider biologisch-dynamisch bedrijf, in de richting fruitteelt.

Joram van Kaam

"Ik zie een bedrijf als een organisme dat zichzelf moet kunnen onderhouden; een organisme waarin de koe de mest levert voor de plant, en de plant dient als veevoeder. Zodat je als boer niet veel van buiten aanvoert, maar je eigen kringloop creëert. Zo'n bedrijf zou ik later willen. Daarnaast zou ik op kleinere schaal tuinbouw willen toevoegen aan dat bedrijf. Maar mijn passie ligt vooral bij de koeien; je bent bezig met een levend dier, je geeft hen een mooi leven en je krijgt er ook veel voor terug, zoals kaas, melk en vlees.



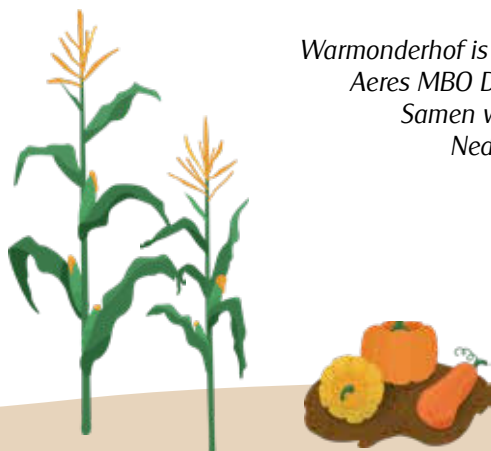
Ik zou ook graag mijn eigen producten verwerken. Het is mooi om van begin tot einde iets te maken: van melk tot kaas, van vlees tot worst, van tomaat tot moes, van pepers tot sambal. Want ik hou namelijk ook heel erg van lekker eten en van koken! Ik kies vaak een land uit en dan maak ik daaruit een recept. Paella uit Spanje, curry uit India, pasta uit Italië. Daarbij gebruik ik dan zoveel mogelijk producten die geteeld of geproduceerd zijn op de boerderijen hier op Warmonderhof zelf. Want ik heb het verschil wel ontdekt in kwaliteit en smaak. Producten die de tijd hebben gehad om te groeien zijn lekkerder. En kaas die is gemaakt van melk van één kudde, in plaats van kaas die is gemaakt van melk van honderden koeien door elkaar, die smaakt echt beter."

En de toekomst?

Ik zie mijn toekomst in het buitenland, omdat daar meer ruimte is. Koeien moeten kunnen lopen in bossen en op open natuurweides. Ik wil ook natuur en natuurbeheer integreren in mijn bedrijf. Ik zie dat als onlosmakelijk onderdeel van het boeren. Een gemengd bedrijf met verwerking betekent wel dat ik in de toekomst met meerdere mensen zal samenwerken op één erf. Maar dat is leuk. Dat je met zo'n tien personen samen woont en werkt; ieder binnen zijn of haar eigen tak in het bedrijf. Zo vorm je met die mensen ook weer een organisme; een gebalanceerd geheel."

Joram van Kaam (20) is vierdejaars student op Warmonderhof. Hij doet de opleiding Bedrijfsleider biologisch-dynamisch bedrijf.

*Warmonderhof is een opleidingscollectief, bestaand uit twee organisaties:
Aeres MBO Dronten Warmonderhof en Stichting Warmonderhof.
Samen werken zij aan een duurzame toekomst van de
Nederlandse landbouw. Zie Warmonderhof.nl.*





Hoera voor
de herfst!

Bannock, een traditioneel St. Michaëlsbrood

1 brood · Bereidingstijd 50 minuten

Ingrediënten voor het brood

225 g speltbloem
45 g havervlokken (tot meel gemalen)
2 el suiker
1 tl bakpoeder
1 tl natrium bicarbonaat (baking soda)
1/4 tl zout
40 g boter (geen margarine)
1 kopje karnemelk of yoghurt
handvol rozijnen of krenten

Ingrediënten voor de jam

250 gram bramen
1/4 zakje geleermiddel (22 g zakje, Konfitura of volg de aanwijzingen op het pak als je een ander geleermiddel gebruikt)
1 el citroensap
evt. suiker of andere zoetstof naar smaak

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Wel de rozijnen in wat water. Giet af.
2. Meng daarna alle ingrediënten door elkaar tot je een samenhangend mengsel hebt.
3. Kneed het deeg op een met bloem bestoven oppervlak tot het glad is, je hoeft niet lang te kneden. Vorm het vervolgens tot een rond brood van 20 cm en bak het op een ingevette bakplaat in ongeveer 40 minuten goudbruin. Voor een feestelijker uiterlijk kun je het deeg inkerven met een scherp mes, bijv. met een kruis of snij alvast punten, maar niet helemaal door.
4. Laat afkoelen op een rooster en eet het met een dikke plak boter of slagroom en zelfgemaakte bramenjam.
5. Voor de bramenjam kook je de bramen met het citroensap, de suiker en het geleermiddel tot de bramen stuk gaan. Kook even door en schenk dan in een brandschone glazen potje. Deksel erop en op z'n kop af laten koelen.



Waarom drakenbrood met Sint Michaël?
Je leest het hier!

Basirecept wortel fermentatie

1 weckpot van 1 ltr · Bereidingstijd 10 minuten
+ 1-3 weken fermentatietijd

Ingrediënten

400 g wortels
ongeveer 10 gr zeezout (2% van het gewicht van de wortels+ water)



Bereiding

1. Was de wortels zandvrij. Snij ze in passende stukken (bijv. staafjes van 5 cm lang en 1/2 cm dik).
2. Zet een schone (weck)pot op een keukenweegschaal en druk op tare = 0 gram. Doe de wortels in de pot. Giet er zoveel water over tot de wortels onder de vloeistof staan. Voeg water toe totdat je een gewicht hebt waar je makkelijk mee kunt rekenen. Bereken 2% zout van het gewicht van de groente plus het opgegoten water. Meng het zeezout vervolgens door de inhoud van de pot. Voeg evt. smaakmakers toe. Hou zeker een paar centimeter ruimte vrij tussen de pekel en de rand.
3. Aan fermentaties kun je heerlijke smaken toevoegen. Smaakmakers kunnen zijn: Sechuanpeper, (verse) geelwortel en gember, knoflook, mosterd-, venkel- of komijnzaad, chilipeper. Rooster de zaden eerst even in een droge koekenpan.
4. Sluit de pot af en fermenteer het 1-3 weken op kamertemperatuur.
5. Proef, en als je het zuur genoeg vindt kan de pot maandenlang in de koelkast bewaard worden.

Vegan sushi met zwarte rijst

6 rollen sushi · Bereidingstijd 25 minuten

Ingrediënten voor alle rollen

400 g zwarte rijst (goed gaargekookt in 600 ml water)
6 el mirin
6 vellen geroosterde nori (zeewier)
keukenmachine of staafmixer
bamboe sushimatje

voor 3 rollen met de 'krab'-vulling

30 g proteïnebrok erwt-tuinboon
2 el vegan mayonaise
1 tl tomatenketchup
1 tl mierikswortelsaus
1 tl rijstazijn
avocado
wortel

voor 3 rollen met de soja-vulling

30 g proteïnebrok erwt-tuinboon
1 el tamari
1/2 el gembersiroop
1 el kokosolie
Soyananda vegan roomkaas
komkommer
pompoen



Lees hier de rest
van het recept



Hutspot met olijvenjus en venkelworst

4 porties · Bereidingstijd 40 minuten

Ingrediënten

400 gr uien gesneden
600 gr wortel gesneden
1 kilo aardappels geschild en in kleine stukken
100 gr droge worst met venkel, in stukjes (of neem
stukjes vegan Red Herbsworstjes)
40 gr (plantaardige) boter
ongeveer 100 ml (plantaardige) melk
2 sjalotten
1 bakje olijventapenade (100 g)
1 el olijfolie
100 ml rode wijn
100 ml bouillon

Bereiding

1. Kook wortel en ui in ruim water, ongeveer 10 minuten. Doe dan de aardappels erbij en kook het geheel gaar. Giet af. Stamp met een pureestamper goed door elkaar. Voeg daarbij boter toe en scheutjes melk totdat het een smeug geheel is geworden, misschien heb je niet alle melk nodig. Voeg zout en peper toe naar smaak. Houd warm.
2. Bak de worststukjes in olie knapperig. Voor de jus bak je 2 fijngesnipperde sjalotjes in olie glazig. Voeg de tapenade toe en bak even mee. Blus af met rode wijn en bouillon en laat wat inkoken. Eet de hutspot met de worststukjes apart of meng erdoor. Maal er nog wat zwarte peper over.





Kinderen over het *eten* van de toekomst



Bij Odin leven we niet alleen voor onszelf, maar voor het welzijn van ons allemaal. Een van onze idealen is: 'Gezond en eerlijk eten voor iedereen. Nu en in de toekomst'. Wij zijn benieuwd hoe kinderen van nu hierover denken. Zij zijn immers de toekomst. In het Odin foodcafé in Almere sprak ik met Nova, Ruben, Amy en Colin en vroeg ze naar hun kijk op de wereld. Door Daphne Verkouteren

Op mijn vraag of hun ouders iets hebben verteld over dit 'interview', wordt ontkennend gereageerd. Ik leg uit dat Odin ieder kwartaal een magazine uitbrengt. De herfsteditie staat in het teken van 'Samenwerken aan de toekomst'. "En daarin spelen jullie de hoofdrol. Jullie staan zelfs op de cover!", zeg ik enthousiast. Ze krijgen rode wangen, grote ogen en giechelen. "Bij Odin zijn we fan van eerlijk biologisch en biodynamisch eten. Wat betekent biologisch voor jullie?" "Geen gif, dat is goed voor het milieu. En de diertjes die op het eten afkomen, gaan dan ook niet dood", aldus 8-jarige Ruben. Waarop 9-jarige Amy aanvult: "Dat dieren niet te dicht op elkaar zitten en veel buiten zijn."

Als ze een dier een vraag zouden kunnen stellen, welk dier zou dat zijn en wat zou je ze vragen?

Een paard, hamster, mug en poema zijn snel gekozen. Het paard wordt overladen met vragen: "Is je stal groot genoeg, vind je het fijn als er op je gereden wordt en vind je het eten lekker?" Waarop de poema vegetarisch moet worden, omdat hij zoveel dieren eet. De mug mag niet meer prikken en wordt de hamster wel goed verzorgd?

We fantaseren er op los. Stel dat je een superheld bent. Wat doe je als eerste voor de natuur? Colin zorgt dat planten niet meer verdwijnen. Zijn zusje Amy beschermt de dieren tegen uitsterven en de 10-jarige Nova voorkomt dat bosbranden uitbreken. Haar broertje Ruben wil een gifvrije samenleving en betere zorg voor de dieren. "Mogen we ze nog eten?", vraag ik voorzichtig. Zijn antwoord is

resoluut: "Nee, over 100 jaar eten we biologisch en zijn we vegetarisch."

Zetten jullie je ook al in voor het klimaat?

Ik verwonder mij over hun antwoorden. Amy en Colin gaan met hun ouders naar het bos en ruimen daar afval op. De kringloopwinkel is een favoriet en de familie van Nova gaat vaak met de fiets. Ik ben verrast door het antwoord van Ruben: "Ik maak bijenhôtels van houtblokken en bamboestokken. Veel metselbijen vinden mijn hotels." "Wist je dat we bij Odin van bijen houden en verschillende bijenvolken hebben?" Hij knikt glimlachend.

"Deze onzichtbare toverstaf in mijn handen, maakt alle wensen waar. Wat wensen jullie voor de wereld?", vraag ik deze bewuste kinderen. Hun antwoord is hoopgevend. In koor: "Geen oorlog en vrede op aarde."

Na de serieuze vragen is het tijd voor iets luchtigs. "Wat vinden jullie lekker?" Sushi, aardappel, courgette, paprika, komkommer, gekookte wortel en boterbonen. Wat verantwoord en gezond! "En als je iets mag kiezen wat minder gezond is?" Chips, ijs en snoep! "Dat komt dan goed uit, want jullie mogen boodschappen doen." Ze hoppen met een winkelmandje door onze winkel. Tot mijn grote verbazing vullen ze hem met verse groenten en fruit. Onderin ligt een verdwaald zakje chips of snoep. Ik ben dankbaar dat ik deze kinderen mocht interviewen. Laten we hun speelsheid, optimisme en creativiteit meenemen in de toekomst.



Amy

9 jaar oud, wil weten of een paard zich eenzaam voelt in de stal en vindt dat paprika geen rauwkost is.



Colin

6 jaar oud, denkt dat we over 100 jaar alleen nog insecten eten en is fan van huisgemaakte courgettesoep.



Nova

10 jaar oud, is aardappel-liefhebber en wil heel graag een nieuwe hamster.



Ruben

8 jaar oud, wil aan muggen vragen waarom ze steken en kriebelen en bouwt zijn 3^e bijenhôtel.

Fermenteren:
de kunst
van duurzaam
*bewaren en
gezond genieten*



In de herfst valt er een heleboel lekkers te oogsten en van die producten willen we natuurlijk het liefst optimaal genieten en gebruik maken. Fermenteren is een techniek die al duizenden jaren wordt gebruikt om voedsel te transformeren en te conserveren. Peter van Berckel, natuurvoedingskundige en fermentatiespecialist, legt uit dat fermenteren niet alleen de smaak en houdbaarheid van voedsel verbetert, maar ook bijdraagt aan een betere spijsvertering en een gezonde darmflora. Door Yvet Dikken

Laten we beginnen bij de basis, wat is fermenteren?

“De definitie van fermenteren is de transformatie, het veranderingsproces van voedingsmiddelen met behulp van micro-organismen. Dat klinkt misschien allemaal een beetje eng en spannend, maar dat is het niet. De micro-organismen die we bij fermentatie om hulp vragen zijn bacteriën, schimmels en gisten, en deze zijn belangrijk voor ons voortbestaan. De bacteriën zijn vaak melkzuurbacteriën die zorgen voor een melkzuurfermentatie. Daar hangen hele oer-Hollandse producten aan zoals yoghurt, karnemelk, Hollandse kazen en zuurkool. Voor de schimmel-fermentatie zijn tempeh uit de Indonesische keuken, Franse wit-, rood-, en blauw- schimmelkazen en miso uit Japan goede voorbeelden. En als laatste de gistfermentatie, dan hebben we het over de fermentatie van bier, wijn en niet te vergeten brood.”

“Brood is een belangrijk product in de natuurvoedingsbranche. Je hebt gistbrood en desembrood. Beide zijn fermentaties, maar de processen zijn totaal verschillend. Gistbrood is een snelle manier, al binnen een paar uur ontstaat er een luchtig brooddeeg. Het bereiden van een desembrood daarentegen is een veel tijdsintensiever proces. Hierbij wordt de melkzuurfermentatie toegepast en ben je een of twee etmalen onderweg, je laat het brooddeeg als het ware rijpen.”

Wat is dan het voordeel van zuurdesembrood?

“Het verschil zit hem in de verteerbaarheid. Op het moment dat je gaat melkzuurfermenteren, breken die

bacteriën de koolhydraten af. En zijn ze als het ware het brooddeeg aan het voorverteren. Met als resultaat dat ik als eter het brood makkelijker kan verwerken.”

Hoe ziet dat voorverteringsproces eruit?

“Micro-organismen breken tijdens het fermentatieproces het product af in kleinere deeltjes, waardoor alle aanwezige voedingsstoffen veel makkelijker door het lichaam worden opgenomen. Maar fermentatie is meer dan alleen afbraak; het maakt bioactieve stoffen vrij die normaal gesproken niet beschikbaar zouden zijn en het creëert soms zelfs nieuwe stoffen, zoals bepaalde B-vitamines of vitamine K. Het eten van levend gefermenteerde voedingsmiddelen, zoals rauwe zuurkool of gefermenteerde wortelen, biedt bovendien het voordeel van levende bacteriën, die een belangrijke bijdrage leveren aan de darmgezondheid. Hoewel het spannend kan zijn of deze bacteriën ongeschonden de maag passeren, wijzen steeds meer onderzoeken uit dat voldoende bacteriën via voeding het darmsysteem bereiken en daar probiotisch werken. Probiotica zijn essentieel voor een gezonde darmflora, wat de basis vormt voor een sterk immuunsysteem en een goede spijsvertering. De natuurgeneeskunde benadrukt het belang van een gezonde darm als fundament voor de algehele gezondheid. In dit kader kunnen gefermenteerde voedingsmiddelen, met hun levende bacteriën en micro-organismen, aanzienlijke ondersteuning bieden. Deze voedzame producten creëren een bijdrage aan onze vitaliteit en levenskracht.” →



Over Peter van Berckel

“Natuurvoeding is de rode draad in mijn leven. Ik heb de opleiding Natuurvoedingskunde gevolgd op de Kraaybeekhof. Daar pakte ik het onderwerp fermenteren voor het eerst op via de macrobiotiek. Ik raakte vertrouwd met desem, kombucha, kefir en tempeh. Dit leidde tot het schrijven van mijn eigen boek over fermenteren; ‘Tsukémono’, en er komt een tweede boek aan over graanvoeding. Daarnaast heb ik samen met Marion Pluimes De Groene Kookacademie opgericht, een kookschool voor natuurvoeding. En organiseer ik fermentatiewerkshops.”

Wat is het belang van het gebruik van biologische en biodynamische producten om te fermenteren?

"Ik kies al bijna mijn hele leven biologisch en het liefst biodynamisch, dus dit staat voor mij voorop. Bij fermentatieprocessen speelt diversiteit in micro-organismen een cruciale rol. Vooral in het najaar merk ik dat biologische en biodynamische producten een hogere diversiteit hebben vergeleken met conventionele bespoten producten. Hoe groter deze verscheidenheid is, hoe beter het fermentatieproces verloopt, niet alleen voor het product zelf, maar ook voor mijn eigen gezondheid."

Eigenlijk is de piek van het fermenteren dus in de herfst?

"Klopt, dit seizoen is bij uitstek geschikt om groenten te fermenteren, een traditie die teruggaat tot onze voorouders, die geen koelkasten of vriezers hadden. In de herfst, wanneer de natuur zich begint terug te trekken en de winter in zicht komt, zijn stevige groenten zoals kool, wortelen en knolselderij perfect om te fermenteren. Ze hebben de juiste structuur en kwaliteit om goed houdbaar te blijven. In de zomer, als alles in overvloed is, is fermenteren minder logisch, omdat die lichtere zomergroenten vaak minder stabiel zijn. Door in de herfst te fermenteren, sluit je aan bij de natuurlijke kringloop en kun je groenten op een duurzame manier maandenlang bewaren zonder dat het energie kost."

“De herfst is bij uitstek geschikt om groenten te fermenteren”

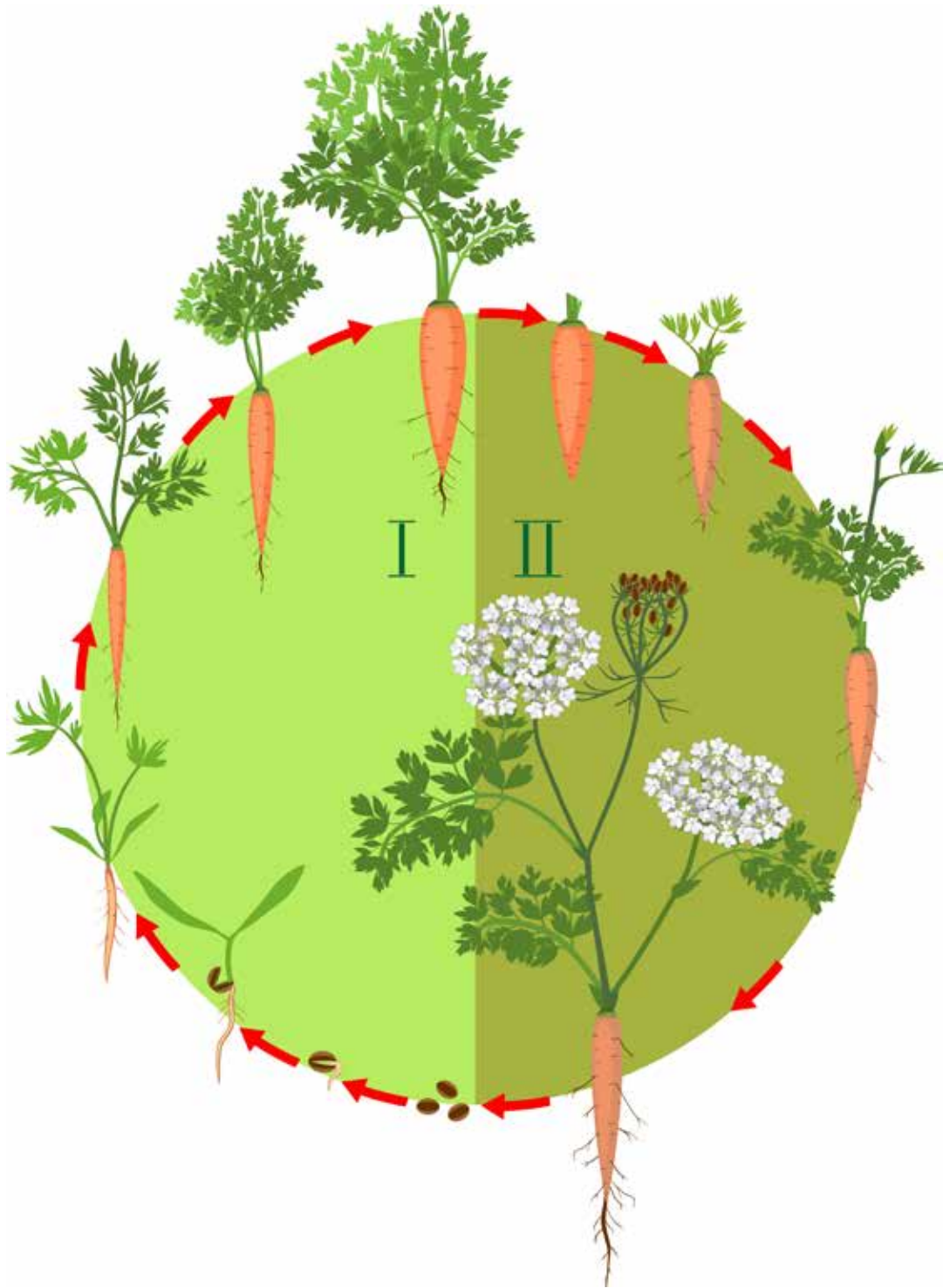
Hoe zie jij de toekomst van fermenteren voor je?

"Fermenteren is een eeuwenoude techniek die al sinds de prehistorie wordt gebruikt en altijd deel heeft uitgemaakt van de menselijke geschiedenis. Hoewel het de afgelopen decennia wat op de achtergrond is geraakt, is het nu weer helemaal terug. Het is een trend die blijft groeien, ook in de horeca waar chefs steeds vaker experimenteren met fermentatie. Oude technieken worden opnieuw ontdekt en aangepast aan de moderne keuken. Zo zie je bijvoorbeeld dat koji, een schimmel die traditioneel in Japan wordt gebruikt voor miso en sake, wereldwijd wordt ingezet op nieuwe manieren om spannende smaken en structuren te creëren. Deze vernieuwing laat zien dat fermenteren een toekomstbestendige techniek is die steeds opnieuw kan worden uitgevonden."

Wil je ook fermenteren? Check dan het recept van Peter op pagina 11. Ook onderstaande tips van Peter kunnen je helpen!

- Gebruik altijd 2% zout op het gewicht van de groente die je wilt fermenteren
- Zorg dat je groenten volledig onder de vloeistof staan
- Gebruik biologische/biodynamische groenten, deze hebben een hogere diversiteit aan micro-organismen
- Kies in de herfst voor stevige groenten die dan op hun best zijn (kool, wortel, knolselderij, spruitjes, bloemkool en bieten)
- Gebruik groenten met schil; deze hebben meer smaak, een hogere voedingswaarde, geven meer kleur af en hebben een grotere diversiteit aan micro-organismen
- En vooral gewoon doen, micro-organismen zijn niet eng!





Odin wil onafhankelijke *biologische veredeling* voor biosector
'We pakken het bij de wortel aan!'

Afgelopen jaar zette Odin zich, samen met andere partijen in de biobranche, in tegen de deregulering van gentech in de landbouw. De Europese Raad moet nog definitief beslissen of deze deregulering doorgaat. Wel kregen we voor elkaar dat als de deregulering doorgaat en er zou gentech in een product zitten, dat dit op het etiket vermeld moet staan.

Odin wil sowieso geen gentech in zijn boodschappen. We willen juist een grote diversiteit aan gewassen op het land en op het bord die zoveel mogelijk volgens natuurlijke principes tot stand komen. Helaas is de biosector grotendeels afhankelijk van F1-hybride rassen van de grote zaadleveranciers. Daarnaast hebben deze leveranciers aangegeven dat wanneer de versoepeling van de gentechregels doorgaat, zij ook voor de biologische teelt met gentech willen werken. Extra reden voor Odin om te kijken hoe we de onafhankelijke biologische zaadvaste veredeling kunnen stimuleren. Ik spreek met Odin directeur Merle Koomans van den Dries en emeritus hoogleraar biologische plantenveredeling Edith Lammerts van Bueren over de plannen. **Door Mari den Hartog**

Steeds grotere invloed gentech en hybridisatie

"De huidige veredeling van onze voedselgewassen is ontaard geraakt en wordt steeds kapitaalsintensiever door de steeds grotere invloed van technieken als gentech. En dat is al begonnen met de F1-hybriden" vindt Edith. "Planten zo veranderen dat nateelt met zelfgewonnen zaad moeilijk of onmogelijk wordt, staat voorop en dat zet een rem op diversiteit. En dat terwijl we voor een gezonde landbouw en voeding juist een grote diversiteit aan gewassen nodig hebben."

Samenwerken aan biologische veredeling

"Ook in de biosector dreigt die diversiteit verloren te gaan. Kijk bijvoorbeeld naar de wortels. Ruim 80% van de wortels komt van slechts één F1-hybride wortelras. Vroeger had iedere streek zijn eigen rassen, die niet alleen aangepast waren aan de lokale omstandigheden, maar ook in smaak, kleur en vorm verschilden. Denk aan de vroegere Walcherse Kogelboon of de Friese Gele Woudboon."

"Om de diversiteit weer terug te krijgen en te voorkomen dat er gentech in biogewassen komt, moet de veredeling anders georganiseerd worden. Dat kan het beste met vrije, zaadvaste rassen. Dan moeten er wel voldoende partners in de keten achter staan. Ik ben blij dat Odin zich daar hard voor maakt."

"We willen de veredeling echt deel uit laten maken van de biologische voedselketen", zegt Merle. "Ook de consument kan helpen, bijvoorbeeld door mee te doen aan smaaktesten om de beste rassen te selecteren. Uit die keten moet sowieso een vaste geldstroom komen voor de boerenveredelaars, zodat ze aan de ontwikkeling van vrije, robuuste en gentechvrije rassen kunnen werken."

Zelf financieren

Merle: "Veredeling duurt jaren en je weet nooit zeker of er goede rassen uit komen. Daarom kan veredeling eigenlijk geen economisch verdienmodel zijn. Dat is het nu helaas wel. De uitdaging is om het daar weer uit te halen."

Edith: "We gaan nu uit van twee werkgroepen: een die zich bezighoudt met gewassen die verbeterd moeten worden. De andere denkt mee over de financiering. We willen een vaste geldstroom waaraan iedere partner bijdraagt. Daarom zijn wij met de IONA Stichting en kunstenaar Claudy Jongstra het fonds New Definitions begonnen dat veredelingsprojecten ondersteunt. We hopen dat andere partijen ook bijdragen."

Vliegende start biologische veredeling

Merle: "We organiseren op 23 oktober een avond voor Odin leden over onze plannen, waarbij mensen zaadvaste gewassen kunnen proeven (zie p 5). Daarna willen we een avond voor professionals. En we gaan kijken hoe we zaadvaste gewassen zichtbaarder kunnen maken in de winkel."

Edith: "Gelukkig kunnen we een vliegende start maken omdat Edwin Nuijten van Stichting Zaadgoed voor drie jaar een veredelingsproject voor wortels en uien gefinancierd heeft gekregen. Dit zijn urgente gewassen waarvoor de biosector compleet afhankelijk is van f1-hybride soorten. Na die drie jaar moet er financiering van elders komen, dus daar kunnen wij op inspringen."

Meepraten of meer weten over het veredelingsproject voor wortels en uien of over biologische zaadvaste veredeling? Kijk op Odin.nl.

De lekkerste producten voor de herfst

①



②



③



④



① Het kruidenzout van Nieuwe Band is samengesteld uit Atlantisch zeezout en gedroogde kruiden en groenten uit ten minste 66% biodynamische landbouw. Een echte smaakmaker bij gerechten zoals pasta, soep, vlees, vis, groenten of op een eitje. Kortom, onmisbaar in je keukenkastje!

② De biologische Alleb'ei-eieren en het vlees komen van robuuste, blijde kippen en hanen van een Nederlands Dubbeldoelras. De kippen en hanen groeien samen op en hebben veel ruimte en vers gras, waar ze lekker kunnen scharrelen, stofbaden en insecten kunnen eten. Ze bewegen veel en dat is te proeven aan de eieren en aan het vlees!

③ Met de wijnflessen van Weijnschenk belanden

je lege flessen niet meer in de glasbak, want deze biologische Franse kwaliteitswijn wordt gebotteld in Nederland in herbruikbare flessen! Na retour worden de flessen grondig gereinigd en opnieuw afgevuld met biologische Merlot, Viognier en Grenache van gecertificeerde wijnboeren. Zo verminderen we samen de ecologische voetafdruk van de wijnproductie.

④ De pastinaak is een zogeheten 'vergeten groente' die bezig is met een comeback. Een herfstgroente, die heerlijk is tijdens de koudere en donkere dagen. Probeer hem eens in een stampot, geroosterd uit de oven of in een soepje. Je kunt er ook pastinaakfrietjes van maken, vooral geliefd bij kinderen!

⑤ De notenpasta's van Horizon zijn in de herfst extra

Met liefde gemaakt



5

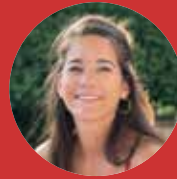


6



lekker: de rijke, smeuïge smaken passen goed bij het koudere weer. De 3-notenpasta is gemaakt van 50% cashewnoten, 25% hazelnoten en 25% amandelen, en de 4-notenpasta bevat pinda's, hazelnoten, cashewnoten en amandelen. Probeer ze vooral eens op getoast desembrood, als topping op een bakje warme havermout of op een cracker!

6 Macadamianoten hebben een rijke, warme smaak. Deze komen uit Zuid-Afrika, van een biologische boerderij met een perfecte ligging, waardoor irrigatie niet nodig is. Ze worden gedurende vijf dagen langzaam gedroogd en op lage temperatuur verhit, waardoor de oorspronkelijke smaak bewaard blijft.



Daphne



Eva



Janneke



Mari



Marina



Yvet

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

Redactie

Daphne Verkouteren, Eva Brave, Janneke Meijer, Mari den Hartog (eindredactie), Marina de Smit (hoofdreductie) en Yvet Dikken.

Vormgeving

Eva Brave, Yldau ter Beek (Dens Grafische Producties).

Met medewerking van

Merle Koomans van den Dries.

Foto's & illustraties

Kaylee Sterkenburg: cover, p 3, 14, 15. Getty Images: p 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 20, 22, 23. Warmonderhof: p. 6, 7, 8, 9. Janneke Meijer 10, 11, 12, 13, 24. Peter van Berckel: 16, 17, 18, 19.

Uitgever

Odin. Oplage: 25.000.

Voor meer info

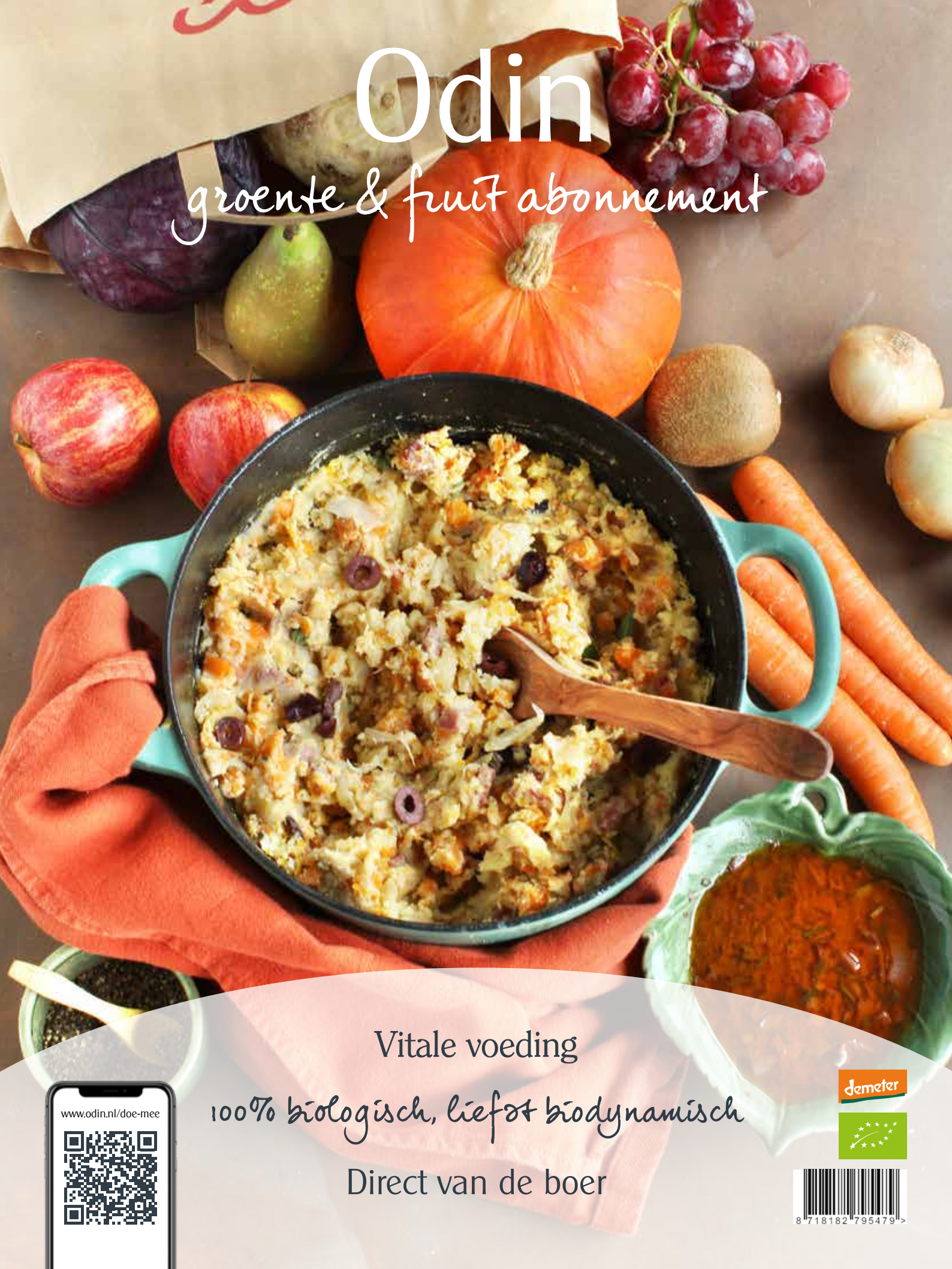
www.odin.nl
0345-575154
info@odin.nl

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

wij 
biologisch

Odin

groente & fruit abonnement



Vitale voeding

100% biologisch, liefst biodynamisch

Direct van de boer

www.odin.nl/doe-mee



demeter

