**

*De biodynamische keuken*

**Het werk van de boer voortzetten in de keuken**

*Door: Ilse van den Bosch. Auteur en docent antroposofie en voeding. Projectleider en kok Biodynamisch Dineren.*

De biodynamische landbouw heeft voor ogen om levenskrachtige gewassen te produceren. Dit zijn vitale producten verkregen door het verzorgen van het bodemleven en het nemen van tijd voor groei en rijping. Hierdoor behouden de gewassen hun natuurlijke eigenheid wat hen sterk maakt. Daarnaast ontstaat door afstemming op de kosmos en het creëren van een bedrijfsidentiteit een mogelijkheid voor de biodynamische boer om levenskrachten te laten toenemen.

De biodynamische keuken is erop gericht met deze levenskrachten te werken wanneer we de levensmiddelen bereiden. Daarnaast kunnen we ook als kok er nog een schepje bovenop doen. We kunnen zelf levenskrachten toevoegen aan de maaltijd. Door in de keuken van vergelijkbare uitgangspunten uit te gaan als op het land, zetten we het werk van de biodynamische boer voort.

In dit artikel schrijf ik hoe je de dynamische keuken kunt vormgeven en laat ik het belang ervan zien in deze tijd. Ik beantwoord de vragen: welke voedingskwaliteit heeft levenskracht en hoe voedt biodynamische kwaliteit ons? De verschillende thema’s die een rol spelen op de biodynamische boerderij komen terug in de biodynamische keuken. Deze thema’s neem ik als leidraad.

***Op het land* *In de keuken***

zorg voor bodemleven zorg voor microbioom

eigenheid van plant en dier eigenheid van volwaardige producten

vruchtwisseling combinatie wortel-, blad- en vruchtgroenten

biodiversiteit een gevarieerde maaltijd

aandacht en bewustzijn van de boer aandacht en bewustzijn van de kok

tijd om te groeien en te rijpen tijd om te weken, koken en wellen

meer plantaardige dan dierlijke bemesting meer plantaardige dan dierlijke producten

gesloten kringloop levensmiddelen van het seizoen

schoonheid van het landschap mooi opgemaakte maaltijd

werking van kunstmest werking van suiker en gist

**Volwaardige producten**

Op de biodynamische boerderij houden koeien hun hoorns, kippen het puntje van hun snavel en gewassen behouden hun kwaliteit om vruchtbaar zaad te vormen. Zo houden granen hun vezels, zoetmiddelen hun mineralen en oliën hun vitamine E. Een belangrijk uitgangspunt in de biodynamische keuken is het gebruik van volwaardige producten. Producten die in zijn geheel worden gebruikt, behouden hun eigenheid net als varkens wanneer zij hun staarten mogen houden.

Het gaat dan vooral om volkoren graanproducten, volle zuivel, ongeraffineerde oliën en ongeraffineerde zoetmiddelen zoals appelstroop, ahornsiroop, oerzoet en honing. Wanneer voedingsmiddelen wel worden geraffineerd, gaan vezels, mineralen, vitamines, smaak en levenskrachten verloren. En daarmee wordt de eenheid verstoord, wat ten koste gaat van de samenhang tussen de verschillende voedingsstoffen en levenskrachten van een levensmiddel.

Witte suiker, witte pasta of wit brood zijn ontdaan van vezels en mineralen en bestaan bijna alleen uit koolhydraten. Deze koolhydraten worden lege koolhydraten genoemd en worden veel sneller verteerd dan koolhydraten uit een volwaardig product. Dit kan een te grote schommeling in de bloedsuikerspiegel veroorzaken.

 Net zoals gist ervoor zorgt dat brooddeeg sneller rijst – maar minder zorgvuldig dan dat zuurdesem dat doet – bewerkstelligt kunstmest een versnelde, maar minder volledige groei bij planten. Gist en witte koolhydraatproducten kun je zo vergelijken met kunstmest. Deze producten voeden ons sneller en eenzijdiger dan volwaardige producten.

 Niet alleen wanneer we voedingsstoffen en daarmee voedingskrachten uit een levensmiddel elimineren, ook wanneer we voedingsstoffen toevoegen, heeft dat invloed op het geheel. In veel broden zitten extra gluten. Dit zijn eiwitten uit bepaalde granen, meestal uit tarwe. Deze extra gluten worden aan het deeg toegevoegd om de bakkwaliteit ervan te verbeteren om zo een luchtiger brood te verkrijgen. Ook hierdoor ontstaat er een verstoring in de eigenheid van het graan, namelijk in de eigenlijke verhouding tussen eiwitten, koolhydraten en vetten. Er zijn momenteel veel mensen die gluten slecht kunnen verdragen. Je kunt je afvragen of er een samenhang is met de extra gluten in het brood.

**Grotendeels plantaardig**

‘Eet niet te veel’, is vaak het advies. ‘Eet niet meer dan je nodig hebt, de rest is ballast.’ Geldt dit ook voor de bodem? Momenteel zien we hoe overbemesting tot de stikstofcrisis heeft geleid. Hoe beter het wortelstelsel, de bodemstructuur en het bodemleven is, hoe minder mest boeren nodig hebben. Hoe beter onze spijsvertering werkt, hoe minder voeding we nodig hebben. We kunnen meer halen uit minder. Maar dan hebben we wel hoge kwaliteit voeding nodig. Want juist deze hoge kwaliteit voedt onze verteringskwaliteit. Zo ook op de akker. Kwalitatief goede mest voedt het bodemleven waardoor planten goed kunnen gedijen en een goed wortelstelsel ontwikkelen.

De biodynamische boer voedt het bodemleven door de aarde te bemesten. Dat doet hij voornamelijk met plantaardig materiaal zoals gewasresten, stro, grasklaver en groenbemesters. Daarnaast gebruikt hij ook dierlijk materiaal zoals koeienmest. Hoewel het dierlijke materiaal verhoudingsgewijs minder is, geeft het een waardevolle voedingskwaliteit voor het land. Want er zijn geen grote hoeveelheden nodig om de mest zijn werk te laten doen. Ook hier gaat het weer om kwaliteit boven kwantiteit. En dat geldt ook voor onze maaltijden. Het is een gezond streven om grotendeels plantaardig te eten. Plantaardige voeding daagt ons meer uit. We hebben meer verteringskracht nodig om granen en groenten te verteren dan dierlijke voeding. Wanneer dat goed lukt, word je er sterk van. Ook onze spijsvertering. Vanwege het belang van variatie in specifieke kwaliteiten, kun je je grotendeels plantaardige maaltijd aanvullen met een kleine hoeveelheid aan verschillende dierlijke producten, uiteraard van hoge kwaliteit.

De biodynamische veehouderij is dienstbaar aan de akkerbouw. Dat betekent dat de behoefte aan mest bepaalt hoeveel koeien we houden, zodat geen mestoverschot ontstaat. Daaruit volgt een hoeveelheid melk en een hoeveelheid vlees. Dit zijn veel geringere hoeveelheden dan in de huidige veehouderij. Ook via dit uitgangspunt kom je uit op een grotendeels plantaardig menu.

**Rijpen en bereiden**

Doordat gewassen de tijd krijgen om te groeien en te rijpen, kunnen zij volledig tot wasdom komen waardoor hun eigenheid kan verschijnen. In deze laatste rijpingsfase gebeurt er veel in de verhouding tussen verschillende voedingsstoffen. Zo worden bijvoorbeeld essentiële suikers, glucosinolaten en salvestrolen in de laatste rijpingsfasen gemaakt. Producten worden zoeter, krijgen meer smaak. Terwijl bijvoorbeeld de hoeveelheid saponinen juist sterk afneemt in deze laatste fase. In onrijpe tomaten zit 548 mg/kg saponinen en in rijpe tomaten 0,3mg/kg. Glucosinolaten en salvestrolen zijn verdedigingsstoffen die voorkomen in verschillende voedingsgewassen waarvan wordt aangenomen dat ze onze afweer gunstig kunnen beïnvloeden. Saponinen hebben in de darmen een gunstige, reinigende werking. Ze zorgen voor oplossing en uitscheiding. Toch lijkt het alsof er steeds meer mensen niet goed met saponinen kunnen omgaan. Bij mensen die neigen naar een grote doorlaatbaarheid van de darm, kunnen saponinen dit proces versterken en een allergische reactie veroorzaken. Zou dit iets te maken hebben met de grotere hoeveelheden saponinen in onrijpe gewassen?

 Zoals het belangrijk is dat gewassen de tijd krijgen om te groeien en te rijpen, is het ook van belang dat de kok de tijd neemt om de levensmiddelen goed te bereiden. Voedselbereiding kun je zien als het verlengen van het rijpingsproces. Vaak worden levensmiddelen zoeter na bereiding. Denk aan uien en bietjes. Om granen goed te kunnen verteren, is het nodig om ze de tijd te geven om te weken, te koken en na te wellen. Bij het weken wordt het enzym fytase actief. Fytase breekt fytinezuur in het graan af waardoor mineralen vrij komen en daardoor opneembaar zijn.

**Biodiversiteit, bodemleven en microbioom**

Een rijk gevarieerd bodemleven zorgt voor gezonde voeding voor de plant die zich wortelt in de aarde. De vruchtwisseling, bloemenborders, onkruiden tussen de gewassen, hagen van bomen en struiken zorgen voor variatie op het land. Hoe groter deze biodiversiteit is, hoe gedifferentieerder het natuurlijke ecosysteem zijn werk kan doen om ziektes en plagen te voorkomen.

 Zo werkt het ook in onze darmen. Het microleven in onze darmen wordt microbioom genoemd. Hoe gevarieerder de samenstelling van ons microbioom is, des te meer het voor ons kan betekenen. De micro-organismes voorzien ons van energie en maken een heleboel stofjes zoals verschillende enzymen, vitamines, hormonen en gelukstofjes als serotonine en dopamine. Ook ons immuunsysteem vaart wel bij een gezond microbioom. Door voortdurend contact met het leven in onze dikke darm, kan het immuunsysteem alert blijven. Omdat elk micro-organisme een eigen taak heeft en elk micro-organisme zijn specifieke voeding nodig heeft, is een gevarieerde maaltijd van groot belang voor een gezond microbioom. Zoals het microleven in de aarde houdt van een rijk gesorteerde compost, vaart ook onze darmflora wel bij een gevarieerde maaltijd. Het zijn met name de verschillende soorten vezels in onze voeding die de verschillende micro-organismen in onze dikke darm voeden.

**Variatie in de keuken**

Omdat we als individu steeds meer uitgedaagd worden om van alle markten thuis te zijn, hier kom ik later op terug, is het goed dat we in onze spijsvertering zo gevarieerd mogelijk worden aangesproken. Naast de variatie aan voedingsmiddelen die in het seizoen beschikbaar zijn, kunnen we als kok in de keuken variatie toevoegen door bewuste keuzes te maken. De combinatie van verschillende smaken in de maaltijd is een voorbeeld hiervan. Zo vormen de smaken zout, zuur, scherp, bitter en zoet een samenhang in de maaltijd, die er voor zorgt dat je via het proeven veelzijdig wordt uitgedaagd. Zo ook de combinatie van rauwe, gekookte en gebakken gerechten of ingrediënten.

De combinatie van wortel-, blad- en vruchtgewassen in een maaltijd zorgt ervoor dat we respectievelijk in ons denken, voelen en handelen worden aangesproken. Je kunt ook zeggen dat zowel onze zintuigen en zenuwprocessen, ons long- en hartritmen en ons spijsverterings- en voortplantingsprocessen door deze combinatie worden gestimuleerd.

‘Eet gevarieerd’ is een oud advies dat zijn relevantie niet verloren heeft. Ook, of misschien wel juist, wanneer je voornamelijk gewassen van Hollandse bodem eet, is variatie goed te realiseren. Door de vruchtwisseling op de biodynamische boerderijen, is er het hele jaar door een groot aanbod aan verschillende gewassen. Dit aanbod zorgt voor variatie in de maaltijd, voor variatie in de week. Door je trouw te verbinden met de seizoenen van het boerenland, krijg je een extra variatie, namelijk door het jaar heen. Een hele reeks gewassen volgt elkaar op, zodat er elke maand nieuwe gewassen zich aandienen en je elke maand andere gerechten kunt maken. Wanneer je je met dit jaarritme verbindt, is er altijd iets om naar uit te kijken. Ik kijk uit naar bijvoorbeeld rabarber, raapstelen, asperges, aardbeien, tomaten en appels.

**Vitale gewassen zetten ons aan het werk**

Kunstmest voedt gewassen snel, eenzijdig en direct. Het bodemleven kan niets met kunstmest. Het laat het links liggen en ontwikkelt zich daar dan ook niet aan. Kunstmest is geen voeding voor het bodemleven. Het bodemleven heeft compost nodig en heeft daar een goede kluif aan. Er is veel en divers bodemleven nodig om de vertering van compost voor elkaar te krijgen, met als resultaat een prachtige bodemstructuur en langzaam beschikbare plantenvoeding. En dit resulteert weer in minder behoefte aan stikstof en water. En in gezonde, vitale gewassen. Omdat planten een grotere kluif hebben aan de door het bodemleven beschikbaar gemaakte voeding dan aan kunstmest.

Aan deze vitale gewassen heeft onze spijsvertering een hele kluif. Het is namelijk niet zo dat we de vitaliteit uit onze maaltijd direct kunnen opnemen en toevoegen aan ons eigen energie. Als we dat zouden doen, zouden we een beetje appel worden. Of boerenkool, pastinaak, koe of kip. De levenskrachten in de maaltijd dienen we, net als de koolhydraten, vetten en eiwitten, tijdens de spijsvertering af te breken. Dat doen we met ons energie-lichaam dat ook etherlichaam of levenslichaam wordt genoemd. En deze activiteit, het afbreken van de levenskrachten in onze voeding, sterkt ons levenslichaam. Daar worden we vitaal van. Dan voelen we ons fit. Dit is een vergelijkbaar proces als wanneer je je fysieke lichaam traint door aan sport te doen. Hoe meer je traint, hoe sterker je fysiek wordt. Hoe vitaler de maaltijden zijn die we eten, hoe energieker ons levenslichaam wordt, door zijn eigen activiteit. Omdat we worden aangesproken en aan het werk gezet.

**Aarde, water, licht en vuur**

De vitaliteit van een gewas bestaat uit de samenhang tussen de vier verschillende levenskrachten aarde, water, licht en vuur. Elk gewas of groentefamilie heeft zijn eigen verhoudingen tot deze vier elementen. Aardappels en tomaten zijn bij uitstek groenten waar de elementen aarde en vooral water goed vertegenwoordigd zijn. De elementen licht en vuur hebben minder invloed op de familie van nachtschade-achtigen waartoe aardappels en tomaten behoren. Dit kun je bijvoorbeeld zien aan hoe de bloemetjes van deze familie wegdraaien van de zon. Als kok kun je harmonie creëren door warmte en licht toe te voegen door respectievelijk het gebruik van kruiden, het verwarmen van de ingrediënten en te combineren met bijvoorbeeld granen of karnemelk. Zoals eerder benoemd, zou je ook kunnen zeggen dat het bereiden van een maaltijd, de rijpingsfase verlengt of verdiept. En dit is vergelijkbaar met de werking van het kiezelpreparaat. Granen hebben een relatie met het element licht wat je kunt zien aan de kaarsrechte groei omhoog en de kafnaalden die veel kiezel bevatten. Kiezel is een lichtdoorlatend mineraal die ervoor zorgt dat het element licht zijn werk optimaal kan doen.

 Wanneer we groenten en fruit rauw eten, behouden we de samenhang van de levenskrachten zoals deze op het land is ontwikkeld door de samenwerking van het gewas met de aarde, de kosmos en het zorgzame en bewuste handelen van de boer. Wanneer we als kok de levensmiddelen verhitten, verliezen we iets aan aarde- en waterkracht en voegen we licht- en vooral warmtekracht toe. Ook de aandacht van de kok in de keuken kan levenskrachten toevoegen aan de maaltijd. Wanneer de kok voorafgaand aan de bereiding een geestelijk beeld opbouwt van de beoogde kwaliteit van de maaltijd voegt hij warmte toe aan de maaltijd. Je kan ook zeggen dat hij het element vuur schept wanneer hij zijn ideaal met aandacht voor zich ziet. Wanneer de kok met oprechte interesse een waarnemende houding aanneemt tijdens het werk in de keuken, creëert hij extra lichtkracht. Wanneer hij zijn aandacht heeft bij wat hij gewaar wordt, heeft dat te maken met het element water en schept hij extra chemische ether. Het met aandacht uitvoeren van elke daadwerkelijke handeling is een aardse kracht en schept extra levensether.

**Met liefde bereid**

‘Deze maaltijd is met liefde bereid en dat proef je,’ hoor je vaak zeggen. Maar wat proef je dan? Wat proeven we aan een goed verzorgde biodynamische maaltijd? We ervaren het, maar kunnen er niet altijd de vinger op leggen. Mensen vertellen me: “Ik voel me voldaan, voordat ik vol zit.” Of: “Het voelt rustig en warm in mijn buik.” Of: “De maaltijd is tot op de laatste hap smaakvol. Ze gaat niet tegenstaan.” Of: “Ik voel dat mijn lichaam ‘ja’ zegt tegen de maaltijd.”

Onze darmen hebben een enorm uitgebreid zenuwstelsel. Daarmee is de darm een waarnemingsorgaan net als alle andere zintuigen. Onze darmen nemen onze voeding waar. Heel nauwkeurig. Ze nemen niet alleen het stoffelijke van onze voeding waar, maar ook het geestelijke. Ze hebben notie van alles waar onze voeding mee verbonden is geweest. Onze maaltijd bevat informatie in de vorm van geestelijke beelden die onze darmen kunnen waarnemen. Dit zijn beelden van de levenskrachten en de bodemgesteldheid. Van de weersomstandigheden en virussen waar het gewas of dier mee heeft moeten omgaan, beelden van de aandacht en het bewustzijn van de boer en de kok. Deze maaltijd is met liefde bereid. En dat proeft onze darm, zonder dat wij ons daar bewust van zijn.

**Eigenheid en autonomie**

Je zou ook kunnen zeggen dat hoe meer onze voedingsproducten zich naar hun eigenheid hebben kunnen ontwikkelen, hoe meer het wezen wat met een voedingsmiddel verbonden is, zich heeft kunnen realiseren. Zo bekeken, ontmoeten we via onze maaltijd een tal van wezens in de spijsvertering. Onze darm is in staat een uitwisseling te hebben met deze wezens en kan waarnemen in hoeverre deze wezens zich hebben kunnen manifesteren. Met andere woorden: de darm zoekt antwoord op de vraag: hoe veel sla zit er in deze sla? Deze kennismaking met de eigenheid van onze maaltijd in onze darmen, voedt onze autonomie en authenticiteit. Want die kwaliteiten moeten we er tegenover zetten. Net als spieren zich ontwikkelen door het sporten en vitaliteit zich ontwikkelt aan het afbreken van levenskrachten, ontwikkelen wij autonomie en authenticiteit aan de eigenheid van onze voeding. Omdat we autonomie en authenticiteit nodig hebben bij de uitwisseling met het wezenlijke van onze maaltijd.

Voeding die met oprechte interesse voor het specifieke gewas of dier, in afstemming met de bodem en de kosmos geteeld is, is voeding die zich naar eigenheid heeft kunnen ontwikkelen. Tegenover deze eigenheid moeten we iets zetten, daar moeten we ons tot verhouden. Daar moeten we een antwoord op vinden in onze spijsvertering. Deze eigenheid stimuleert onze autonomie en authenticiteit.

**Biodynamische kwaliteit voor de hedendaagse mens**

Ons leven is veranderd van een leven in groepsverband naar een leven met steeds meer individuele vrijheid. Denk bijvoorbeeld aan het leven in een stam of kaste waarbij al bij geboorte veel dingen vast staan. Dichterbij huis: werd je geboren in een katholiek gezin, dan ging je naar de katholieke kerk, naar een katholieke school en werd er van je verwacht dat je trouwde met een katholieke partner. Dat is niet meer vanzelfsprekend zo. We hebben ons steeds meer individuele vrijheden verworven.

We worden dan ook steeds meer uitgedaagd om zelf te weten wat we ergens van vinden, wat we voelen en wat we in de wereld willen zetten. Om vervolgens deze bevindingen in te kunnen brengen in een overleg met onze gezinsleden of collega’s die hetzelfde doen. Voor een respectvolle communicatie en besluitvorming is aandacht, tijd en in zekere zin ook moed nodig.

 De situatie in de wereld vraagt van ons dat we enerzijds autonoom en authentiek zijn en anderzijds onze verantwoordelijkheid nemen om liefdevol en respectvol met de aarde en al haar bewoners om te gaan. En precies dat zijn belangrijke voedingsaspecten die gevormd worden door de biodynamische landbouw en de biodynamische keuken. Wanneer wij een biodynamische maaltijd nuttigen, ontmoeten wij in onze spijsvertering beelden van eigenheid, openheid, verantwoordelijkheid, liefdevolle zorg, met oprechte interesse waarnemen, aandacht voor het geheel. Dit zijn allemaal voedingsaspecten die ons aanmoedigen om deze uitdaging aan te gaan.

*Voor meer informatie, kookcursussen en andere bijeenkomsten: 072-5644752 of contact@voedsaam.nl*