

Kwaliteit van biodynamisch voor aarde en mens waarnemen, ervaren en ontwikkelen

Wie zich uitzet met de biodynamische visie op voeding komt al snel tot de ervaring dat een voedingsmiddel uiteindelijk meer is dan de inhoudsstoffen alleen. Maar wat is dat 'meer' dan juist? We zouden dit concreet kunnen benoemen met 'levenskracht'. We nemen met voeding niet alleen koolhydraten, eiwitten, vetten, mineralen en vitamines op, maar ook levenskrachten, met een vakterm 'etherkrachten' genaamd.

Na jaren onderzoek en ervaring is het me duidelijker geworden dat het naast de inhoudsstoffen nu net deze levenskrachten zijn die zo opbouwend, heilzaam en ondersteunend werken op de mens.

Van zaad tot voedingsmiddel

Levenskracht in voeding begint bij de kwaliteit van het zaad en wordt verder beïnvloed door de manier waarop de boer de voedingsmiddelen cultiveert en begeleidt in het groeiproces.

Met het zaaien van het levenskrachtige zaad zet de boer een wordingsproces in gang. De warmte- en lichtkrachten werken van buitenaf samen met het water en de aarde en boetsen en werken aan de plant tot de volrijpe vorm zich aanbiedt als voedsel voor ons.

De biodynamische boer neemt dit proces intensief waar en stuurt bij waar nodig om dit wordingsproces tot een goed einde te brengen. De boer zorgt voor een optimale en levendige bodem, wiedt en verzorgt en dit gedurende enkele maanden en doorheen verschillende seizoenen tot de voedingsmiddelen zich uiteindelijk aanbieden om geogst te worden.

Het werk van de biodynamische boer is hier werkelijk cruciaal. Hij creëert de optimale omstandigheden waardoor de scheppende krachten uit de natuur in werking kunnen treden. De plant komt uit het zaad te voorschijn, groeit, bloeit, rijpt en biedt zich uiteindelijk aan als voedsel voor de mens.

Het verhaal stopt hier echter niet. Dit verhaal krijgt een vervolg in de keuken. De rijpe, verse en levenskrachtige ingrediënten zijn het eindpunt voor de boer, het beginpunt echter voor de kok.

Van voedingsmiddel tot maaltijd

Het kookproces is eveneens een wordingsproces. Uit de voedingsmiddelen scheppen we als kok, net zoals de natuur dit doet bij de planten, iets nieuws, namelijk een bepaalde bereiding of gerecht. Niet klaar om geogst te worden, zoals bij de planten, maar klaar om geserveerd te worden.

Interessant om te zien is dat wij als kok vergelijkbaar kunnen werken als de zon op de planten. Net zoals de zon werken wij van buitenaf. Uit het zaad scheppen de levenskrachten een nieuwe plant net zoals wij een nieuwe vorm scheppen uit de geogste voedingsmiddelen. We maken met de verse wortels een wortelsoep, een wortelsaus of wortelhummus afhankelijk van de gedachte van waaruit we vertrekken. De naam '*Zonne'-keuken* verwijst naar dit scheppende proces die wij telkenmale als we koken tot stand kunnen brengen.

Hoe meer we ons bekwamen in dit scheppende proces, hoe meer we ook effectief als een zon kunnen werken in de keuken. We zijn dan als kok bekwam om tijdens het kookproces zelf warmte- en lichtkrachten toe te voegen aan de ingrediënten komend uit de natuur. Met een vakterm noemen we dit het aanleggen of toevoegen van warmte-en lichtether. We hebben als kok dus zowel de mogelijkheid om deze levenskrachtige kwaliteiten van de biodynamische voedingsmiddelen verder te veredelen of om deze te vernietigen al naargelang de manier waarop we zelf in het kookproces staan.

Nieuwe levenskrachtige voedingscultuur

Het leren werken op deze manier in de keuken vraagt een actieve ontwikkeling, een individuele zelfontwikkeling of ook een concrete bewustzijnsontwikkeling genaamd. Het is dus niet iets wat we reeds in ons dragen of iets dat spontaan ontstaat, neen, het is iets dat we werkelijk dienen te ontwikkelen door middel van intensieve scholing, studie en oefening. Net daar ligt, wat mij betreft, een zeer interessante meerwaarde van de biodynamische omgang met voeding, namelijk dat er niet alleen veranderd wordt naar meer levenskrachtige voeding, maar dat deze keuken ook de mogelijkheid in zich draagt om het bewustzijn en de bewustzijnskrachten te ordenen, te scholen en te activeren en op die manier ook zelf levenskrachten te leren genereren of toe te voegen aan wat uit de natuur komt.

Een transitie naar een nieuwe voedingscultuur heeft een uiterlijke component, bijvoorbeeld het overschakelen naar een meer vegetarisch of plantaardig voedingspatroon. Ze zal zich echter pas duurzaam doorzetten wanneer ze ook gedragen wordt door een innerlijke transitie of een verandering in ons bewustzijn en zijn bewustzijnskrachten. Dit vraagt een

actieve en concrete bewustzijnsontwikkeling waarbij de uiterlijke verandering in een synthese gebracht wordt met de innerlijke ontwikkeling.

Op dit moment staan we nog maar pas aan het begin van deze nieuwe voedingscultuur. We hebben nog een hele weg voor ons alvorens het 'levenskrachtige' element in de voeding en dus ook een nieuwe vorm van kwaliteitsbeoordeling in onze cultuur werkelijk erkenning zal vinden maar dat we onderweg zijn van een kwantitatieve naar een kwalitatieve voedings- en sociale cultuur lijkt me een onmiskenbaar gegeven.

Peter Vandermeersch

Kok, lesgever, onderzoeker bij Vegetarische kookschool De Zonnekeuken
www.dezonnekeuken.be