



Dynamisch Perspectief

Ledenblad van de Vereniging voor
Biologisch-Dynamische Landbouw & Voeding

Mooie koeien,
mooi gebouw en
een mooie kwaliteit kaas

Winterconferentie:
Breng het land tot bloei!

De kunst van het 'verstaan'
van het landschap

Luisteren naar de toekomst

Dynamisch Perspectief

redactioneel

Luisterend vormgeven

Bedrijfsidentiteit. Individualiteit. De boerderij als levend organisme. Dit raakt de essentie van de BD-landbouw. Maar wat is het nu eigenlijk? Iedere maand organiseert de BD-Vereniging een 'excursie bedrijfsindividualiteit'. Deelnemers brengen onder woorden welke 'beweging' zij op het bedrijf ervaren. Zo karakteriseren zij de ontwikkelingen op die plek. Het karakter van het bedrijf toont zich in de architectuur van de gebouwen, zoals bij Kaasboerderij Noorderlicht (zie hiernaast), Veld en Beek en Hoeve Biesland (zie pag 30). Ook toont het karakter zich in de inrichting van erf en land. Maar hoe geef je daar als boer vorm aan op een passende manier? Inrichter van landschappen J'ørn Copijn gaat altijd op zoek naar dat wat op een plek gevraagd wordt. Hij luistert naar het landschap om het te kunnen 'verstaan'. Boerin Tineke van de Berg gebruikt dat woord ook: ze luistert naar datgene wat zich vanuit de toekomst wil ontwikkelen. Hoe? Door er aandacht op te richten, zoals dat ook in de bijeenkomsten van de BD-beroepsontwikkeling gebeurt. Met een serie artikelen over 'het landbouwbedrijf als levend organisme' gaat ook de aandacht van Dynamisch Perspectief hier komend jaar naar uit.

Ellen Winkel, hoofdredacteur,
ellen@schrijfwinkel.nl



- 03 Dynamisch Portret: Kaasboerderij Noorderlicht
- 08 Winterconferenties: Breng het land tot bloei
- 09 werkconferenti over landbouw en zorg
- 10 Demeterplein op de Bio-Beurs
- 12 Het ideale boerenbedrijf van... Wouter van Mil
- 14 Landschapsarchitect J'ørn Copijn
- 18 Landbouwcursus als inspiratiebron: Tineke van den Berg
- 20 Het boerenbedrijf als levend organisme - deel 1
- 22 Preparaten, terroir en waarnemingskwaliteit
- 24 Dynamische Keuken: Fytinezuur
- 28 Voeding
- 29 Perspectief
- 33 Agenda
- 34 Colofon en Leden-service
- 35 BD juwelen

Breng het land tot bloei

8 Meld je aan voor de winterconferenties!

J'ørn Copijn

14 Over de kunst van het
'verstaan' van het landschap

Luisteren naar de toekomst

18 Het bedrijf als individualiteit inspireert



Kaasboerderij
Noorderlicht
in Noordeloos

Mooie koeien, mooi gebouw
en een mooie kwaliteit kaas



Ik ben biologisch, Maria is dynamisch", opent Kees van Gaalen het gesprek. Sinds ze in 1994 het – toen nog gangbare – streekproduct Veenweidekaas in de markt zetten, heeft hun kaasboerderij grote ontwikkelingen door- gemaakt. Ze schakelden om naar biologisch, vervolgens naar BD en verhuisden naar Noordeloos. Daar lieten ze een bedrijfsgebouw onder organische architectuur bouwen.

Tekst: Mirjam Perry / Foto's: Angéla Weil

Een regionale oriëntatie en aandacht voor natuur, milieu en weidevogs. Dat wilden Kees van Gaalen (60) en Maria van Gaalen-Inckmann (62) begin jaren 90 bereiken, samen met een groep andere gangbare boeren uit Het Groene Hart. Met tien bedrijven richtten ze in 1994 een coöperatie op om een nieuw streekproduct op de markt te brengen: Veenweidekaas. De betrokken boeren gingen zelf hun kaas promoten in de steden. Daarbij merkten ze dat vooral het publiek van de natuurvoedingswinkels geïnteresseerd was in het verhaal van de Veenweidekaas. "Dat was voor mij toen een goede aanleiding om over te gaan naar een ekologische bedrijfsvoering", vertelt Kees. "Dat publiek heeft oren naar het verhaal en wil er ook voor betalen. Het bleek markttechnisch onhandig om onder de naam Veenweidekaas zowel een biologische als een gangbare variant te hebben. Maria kwam op de naam Wilde Weide Kaas en die zijn we toen gaan gebruiken."

Wilde Weide Kaas

Zo ging het bedrijf in 1996 over op biologische landbouw. Later sloten ook twee andere bedrijven uit de groep van de tien Veenweidekaasboeren zich aan bij de biologische Wilde Weide Kaas. Maria is er trots op dat haar gesprekken met die gangbare bedrijven ertoe hebben bijgedragen dat zij op een biologische bedrijfsvoering zijn overgegaan. Zelf wilde ze nog een stap verder: "De eerste keer dat ik tegen Kees zei dat ik een biologisch-dynamisch bedrijf wilde, zei hij: 'jij wilt biologisch-dynamisch ook al heb je geen hemd meer aan je lijf'. Daar ben ik toen wel van geschrokken en het heeft me aan het denken

gezet. Biologisch-dynamisch is inderdaad heel belangrijk voor mij. Vooral het idee dat alles met elkaar samenhangt spreekt me aan, en dat wat je op aarde doet ook met de kosmos is verbonden. Ik wil een zo gezond mogelijk product aan mensen verkopen en daar hoort voor mij een biologisch-dynamische insteek bij."

Het balletje ging rollen toen BD-zaadteler René Groenen, die ongeveer een derde van de mest afneemt, aangaf dat hij geprepareerde mest wilde gaan gebruiken. Voor Maria was dat een mooie aanleiding: "Ik had de wens om biologisch-dynamisch te worden eigenlijk al een beetje losgelaten. Toen René vroeg of we de mest wilden prepareren, maakte dat de stap om voor het Demeter keurmerk te gaan weer kleiner."

Kees was nog niet overtuigd: "Ik heb me nooit zo in BD-landbouw verdiept, maar ik heb wel getwijfeld over dat maximum van 112 kilo stikstof per hectare. Ik vond dat we met het mestgebruik volgens de ekologische richtlijnen goed in evenwicht waren. Met nog een derde minder kom je wel heel laag uit." Maar de opbrengst van het biologisch-dynamische bedrijf van de buurman was goed en er was vraag naar rauwmelkse Demeter boerenkaas. Dat maakte het voor Kees makkelijker om de sprong te wagen. In 2005 ontving hun bedrijf de Demeter-licentie, door Maria's vasthoudendheid. En het heeft goed uitgepakt. "Deze grond is erg geschikt voor biologisch-dynamische landbouw", is Kees' conclusie.

Bijzonder gebouw

Toen ze hun boerderij in Alphen aan de Rijn in 2008 moesten verlaten in verband met de bouw van de Maximabrug, wilden Kees en Maria voor hun nieuwe bedrijf en woonplek in Noordeloos echt iets nieuws neerzetten, iets dat paste bij het bedrijf en het product. "We maken een ambachtelijk product", legt Kees uit, "dus het gebouw moest een ambachtelijke uitstraling hebben. We wilden zoveel mogelijk natuurlijke materialen gebruiken, dus steen en hout in plaats van kunststof windbreekgaas en metalen damwandprofielplaten." Het nieuwe gebouw moest bovendien passen in het landschap, van deze tijd zijn en mooi om naar te kijken. En de materialen mochten niet van de andere kant van de wereld komen. Ze kwamen terecht bij architectenbureau Alberts en Van Huut voor organische architectuur, dat het ontwerp maakte voor het gebouw.



In de stal van hout en steen met karakteristieke schuine vormen en veelhoekige ramen staan Blaarkopkoeien, een oud en rustig ras. Er zijn er maar een paar duizend van in Nederland. Ze geven minder melk dan Holsteinkoeien, maar ze kunnen een stootje hebben, omdat ze niet zijn doorgefokt. "Ons bedrijf heeft van oudsher al Blaarkoppen", vertelt Maria. "Kees ging bij een Blaarkopclub voor het behoud van dit ras, omdat het aan het uitsterven was. Toen deze club een prijs won, ontstond er budget om een beetje aan PR te doen en inmiddels is de populatie toch weer wat gegroeid. De Blaarkop is een hele goede koe voor biologische boeren. Het is een sobere koe die heel goed met ruwvoer om kan gaan. De Blaarkop is ook interessant



'Met het thema lokale economie ga je ook verbanden aan met gangbare boeren en met mensen die wel en niet biologisch eten'



omdat de melk erg geschikt is voor het maken van kaas vanwege de vet-eiwitverhouding."

De Blaarkopkoeien op het bedrijf van Kees en Maria hebben altijd hun hoorns mogen houden. Op de boerderij in Alphen aan de Rijn was dat geen probleem. Daar stonden de koeien nog aangebonden, waardoor ze elk hun eigen plek hadden. Aanbinden is volgens nieuwe richtlijnen voor biologische boeren echter niet meer toegestaan. Voor Maria was het geen optie om de hoorns weg te halen: "Kees is een rustige boer en we hebben rustige koeien, dat moet kunnen", was haar gedachte. Maar Kees en de stalbouwer zagen in eerste instantie alleen problemen, omdat koeien met hoorns elkaar kunnen verwon-

den. Maria: "Ik heb de stalbouwer gewezen op het onderzoek van het Louis Bolk Instituut en op andere stallen voor koeien met hoorns. We hebben wel een uur met elkaar gepraat, zonder resultaat. Uiteindelijk zei ik: misschien ga je er toch nog een keer over nadenken. Vervolgens heeft hij me nog drie keer teruggebeld. Hij wilde de uitdaging toch aangaan. Ik vind het mooi om te merken dat je zo, met praten en geduld, dingen in beweging kunt brengen."

De tuin levert ook haar bijdrage aan de uitstraling van de boerderij. "De tuinarchitect heeft eerst naar het huis gekeken en toen de tuin



ontworpen. Die passen heel goed bij elkaar en de tuin is echt een mini-natuurgebiedje geworden", zegt Kees trots. "In mei en juni hebben we hele concerten van de kikkers."

Maria vertelt enthousiast: "Het huisje voor de bijenkorf in de tuin is ontworpen door de buurjongen. Het groeide van een klein ideeetje uit tot een project waarbij verschillende mensen betrokken raakten. De opa van de buurjongen kwam helpen bouwen, hijzelf heeft op school foto's laten zien van het eindproduct en de leraar is vervolgens langsgelopen om het in het echt te zien." Het is een voorbeeld van het soort projecten waar Kees en Maria zich graag voor inzetten: kleinere en grotere initiatieven waar spontaan draagvlak voor blijkt te zijn, die je zelf op kunt pakken, en die iets moois uitstralen naar de buitenwereld.

Kenniscentrum

Ook in die buitenwereld hebben Kees en Maria er plezier in om dingen in beweging te brengen. Kees heeft net een cyclus van drie avonden georganiseerd over kringlooplandbouw en lokale energieproductie voor een groep van ongeveer twintig belangstellenden. Die mensen willen nu verder werken aan de thema's 'lokale economie' en 'de verbinding tussen stad en platteland'. Kees zit al helemaal in het nieuwe onderwerp: "Als je het over lokale economie hebt, komen daar ook andere dingen bij kijken, zoals de ontwikkeling dat zorg naar de gemeentes toe gaat. Hier in het dorp Hoogblokland heb je nog een eigen onderlinge zorgverzekering. Alleen inwoners kunnen er lid van zijn en die regelen alles zelf. Zulke initiatieven worden nu weer extra interessant. Ik vind ons biologische bedrijf een leuk eilandje, maar ik wil wel over de grenzen blijven kijken. Met het thema lokale economie ga je ook verbanden aan met gangbare boeren en met mensen die wel en niet biologisch eten. Dat heeft vanzelf een uitstraling en kan ook voor anderen een aanleiding worden om biologisch te gaan produceren of consumeren."

Maria organiseert al een paar jaar maandelijkse 'gezond-verstand-avonden' met laagdrempelige informatie over voeding, gezondheid en ziekte, maar ook over geld en economie. "Dat zijn dingen waar ik zelf veel mee bezig ben", vertelt Maria, "en ik vind het leuk om op deze manier informatie te delen met mensen die interesse hebben."

Maria verzorgt ook rondleidingen. Via de website worden mensen uitgenodigd om langs te komen. "Hoe minder toeristisch de bezoekers, hoe leuker het is", vertelt ze. "Ik houd niet van coca-colatoeristen, maar als mensen echt geïnteresseerd zijn en iets meenemen van wat ik vertel, geeft zo'n rondleiding voldoening." Mensen willen vaak op de eerste plaats iets horen over het gebouw, maar ook over het kaasmaken, het biologisch werken en de Blaarkop. Met al deze initiatieven willen Kees en Maria inzichten uitwisselen en in de praktijk brengen. Zo hopen ze een kenniscentrum te creëren.

En met die kennis moet vooral ook iets worden gedaan. Kees schreef een brief naar keurmerkorganisatie Skal naar aanleiding van het verbod op het aanbinden van koeien voor biologische bedrijven: het wegbranden of afzagen van de hoorns, dat daardoor noodzakelijk wordt, is toch eigenlijk veel ingrijpender. Niet vanuit biologisch-dynamisch oogpunt, maar vanuit gezond verstand.



Maria is blij dat het bedrijf uiteindelijk toch biologisch-dynamisch is geworden. Ze hoopt Kees nog eens mee te krijgen naar een avond over biologisch-dynamische landbouw en is blij als ze andere boeren voor biologische of biologisch-dynamische landbouw kan interesseren: "Sommige bedrijven doen al zoveel in de richting van biologische of biologisch-dynamische landbouw, maar hebben toch nog een zetje nodig om de laatste stap te zetten." Aan de andere kant blijft de waarde van keurmerken voor haar relatief: "Wat je in de praktijk doet, dat is waar het om gaat." ☺



Kaasboerderij Noorderlicht

Maria van Gaalen-Inckmann en Kees van Gaalen
 Gorissenweg 1
 4224 ST Noordeloos
 0183-511379
www.kaasboerderij-noorderlicht.nl

Grootte: 60 hectare

Grondsoort: veen met klei

Veestapel: 70 Blaarkop koeien, 30-40 stuks jongvee, eigen stier

Afzet melk: Eko-Holland Melk op Maat (2/3 van de productie gaat weg als melk; 1/3 wordt verkaasd tot Wilde Weide Kaas)

Afzetkanalen Wilde Weide Kaas: Biologische groothandel Kroon, Producenten Coöperatie Groene Hart, eigen winkel, biologische winkels in de omgeving, Duitsland en Polen

Overig: (vergader)ruimte, rondleidingen, lezingen, werkgroepen



Dynamisch Filmportret

Mirjam Perry en Kalle Heesen zijn samen naar Kaasboerderij Noorderlicht gegaan voor dit interview. Mirjam schreef de tekst en Kalle heeft een korte filmimpressie gemaakt van het bedrijf en het interview. Bekijk dit filmportret via YouTube (zoek op Kaasboerderij Noorderlicht) of via www.bdvereniging.nl/dp

Winter
conferenties
2015

Breng het land tot bloei



27 februari
en 7 maart

Als je vanuit het perspectief van een bij naar je bedrijf kijkt, wat zou je dan veranderen?

Op 27 februari in Merksplas werken we letterlijk aan het tot bloei brengen van het land.

Op 7 maart in Dronten nemen het thema figuurlijk: hoe versterk je de dingen die goed gaan?

Tekst: Luc Ambagts

De nieuwe stichting en coöperatie De Landgenoten in België maakt zich op om binnen een jaar het tweede en derde perceel landbouwgrond te kopen en te verpachten aan bioboeren. Het Wijveld, een CSA-bedrijf in Destelbergen van 3,3 hectare, is al verworven. Op de BioBeurs praat ik met Tom Troonbeeckx, voorzitter van de coöperatie en tuinder op CSA-bedrijf Het Open Veld. Ik vraag hem naar een verklaring van het succes. "Ik vind het belangrijk om maatschappelijke impact te hebben. Dat betekent dat ik de dingen zo moet doen dat anderen dat na willen doen. Als ik in een caravan bij mijn land woon, het koud heb en altijd hard moet werken, dan zijn er misschien twee of drie mensen die dat uit idealisme ook willen doen. Het gros zal het niks vinden. Maar als ik geld verdien, op vakantie kan en leuk werk heb, dan zeggen mensen 'hé, wat hij doet, dat is ook iets voor mij!'"

Toms antwoord zet me direct aan het denken over mijn eigen werksituatie: hoe zorg ik daarin voor mezelf? Met een klein bureau in een kleine ruimte is mijn werkplek verre van ideaal. Daar is verbetering mogelijk. Wat zijn de 'leuke dingen' in mijn werk die anderen ook zouden willen doen? Hoe kan ik er voor zorgen dat daar meer van komt? Ik merk direct hoe het succes mij inspireert mijn eigen vragen aan te pakken.

Met het versterken van successen gaan we de komende winterconferenties in. In Merksplas richten we ons op de bijdrage die bijen leveren aan het gedijen van de landbouw. In Dronten is het land- en tuinbouwbedrijf van Warmonderhof inspiratiebron. En natuurlijk nemen we zelf onze eigen succes en inspiratie mee: voor Merksplas een plant die op dit moment bloeit, als onderdeel van een inventarisatie van wat de bijen in de nabijheid van je bedrijf of woonplek te halen hebben. Voor Dronten vragen we om 'een succes, een gelukte actie' mee te nemen. Maar hoe doe je dat? Met een verslag

van de laatste dag op de markt, een foto van de medewerker die je net aangenomen hebt, een product, iets wat je in het werk graag gebruikt? We zijn benieuwd waar iedereen mee komt. Daarmee stellen we onszelf en ons werk aan elkaar voor. Want daarmee brengen we het land tot bloei!

De conferenties vinden plaats op vrijdag 27 februari bij Widar in Merksplas (B) (neem een bloeiende plant mee en een inventarisatie van planten op en rond je bedrijf) en zaterdag 7 maart bij Warmonderhof in Dronten (neem een 'succes' uit je werk mee). Kijk voor het volledige programma op de website bdvereniging.nl. Aanmelden kan via de website of telefonisch, 0321 315937. Wie twee keer mee wil doen is op beide plekken welkom. Deelname is gratis voor beroepsleden van de BD-Vereniging. Anderen betalen in €30 (Merksplas) of €48 (Dronten). De prijs is inclusief koffie, thee, lunch en avondmaaltijd.

Werkconferentie over landbouw en zorg

Spannende samenwerking

'Het BD-landbouwbedrijf als platform voor maatschappelijke ontwikkelingen', is het motto van de werkconferentie over landbouw en zorg, die de BD-Vereniging samen met Stichting Omslag op 20 maart organiseert.

Er vinden spannende ontwikkelingen plaats op het gebied van landbouw en zorg. De vertrouwde kaders vanuit de AWBZ zijn losgelaten. De visie op zorg is volop in beweging. Gemeentes zijn nu verantwoordelijk en zoeken passende vormen. Vier BD-boeren vertellen hoe zij hier in praktijk mee omgaan.

Piet van IJzendoorn, oprichter van Zonnehoeve in Zeewolde, gaat in op 'BD-landbouw als cultuurfactor'. Drie andere BD-boeren - Marcel Schoenmakers, Wouter Joop en Gerjo Koskamp - vertellen vanuit welke impuls zij met landbouw en zorg zijn begonnen en hoe zij er nu in staan. Hoe integreren zij hun idealen met de huidige maatschappelijke ontwikkelingen? Welke inzichten hebben zij gevonden? Deze boeren werken elk vanuit een heel verschillende situatie. Marcel is verantwoordelijk voor drie landbouwbedrijven die onderdeel zijn van zorginstelling Lievegoed BV. Wouter is ruim een jaar geleden gestart met zorgboerderij De Marsen in Landsmeer waarbij de zorg centraal staat. Hij zoekt sa-

menwerking met allerlei partijen. Gerjo heeft eerst zijn Boerderij Ruimzicht vormgegeven. Later kwamen enkele zorgvragers meewerken. Marijke Vos zal het 'meedoen op landbouwbedrijven' in een bredere maatschappelijk context plaatsen en zij laat zien wat we kunnen leren van deze praktijkvoorbeelden. In het middagprogramma gaan deelnemers zich persoonlijk verdiepen in deze thematiek aan de hand van een oefening.

Deze werkconferentie wordt georganiseerd door Maria van Boxtel en Derk Klein Bramel van de BD-Vereniging en Henk Poppenk van Stichting Omslag (Stichting ter bevordering van de ontmoeting tussen Landbouw, Ambacht en Gezondheidszorg). Locatie: Warmonderhof in Dronten. Kosten: € 25 pp. Voor meer info, zie www.bdvereniging.nl. 

Preparaten zijn écht verplicht



Stichting Demeter stuurde ons deze reactie naar aanleiding van een interview in DP2014-6 (pag 6): 'In het decembernummer van Dynamisch Perspectief stelt Joost van Strien van het Demeter akkerbouwbedrijf Zonnedoed uit Ens dat 'een boer van Stichting Demeter preparaten achterwege mag laten, mits hij een goed alternatief heeft'. Dit is onjuist. Demeter is een internationaal keurmerk waarbij ongeveer 10 jaar geleden het toepassen van de preparaten als een verplichtend onderdeel in de certificering is opgenomen en als zodanig onderdeel is van de jaarlijkse controles.'



BD Jong Weekend 2015

Het jaarlijkse BD Jong weekend is dit jaar van 6 tot en met 8 maart. De jonge (wannabe) boeren van BD Jong voelen dit jaar boeren in de Randstad aan de tand over hun relatie met de stad, de klant, en andere niet-boeren. Doe je mee? Meld je aan via facebook (BD jong weekend 2015) of via klarien@hotmail.com.

Demeterplein op de Bio-Beurs

Ontmoetingen met oude bekenden, inspirerende gesprekken over nieuwe ontwikkelingen, ervaringen uitwisselen met collega's, kennismaken met nieuwe producten of machines. Dat platform bood de BioBeurs nieuwe stijl met 8747 bezoekers, 235 stands en 60 lezingen en workshops. *Tekst: Ellen Winkel / Foto's: Dick Boschloo*

- > Het inspringtheater 'Als je droombaan boer is ...' speelt oplossingen die door het publiek worden aangedragen (georganiseerd door De Boerengroep uit Wageningen).
- >> Tijdens een debat over bedrijfscontinuïteit vertelt Marijke Oosterhuis (rechts) over de zoektocht naar een eigen bedrijf.
- >>>v Veel mediabelangstelling voor Warmonderhoffers in het 'bodemlab'.

Een beetje overdonderend is het wel om die grote beursvloer op te stappen. Lange straten met aan weerszijden vele stands met kleurrijke displays, aantrekkelijke productpresentaties en daarbij mensen die graag hun verhaal, hun folder en hun product kwijt willen.

De museale uitstraling van het Demeterplein, achterin de hal, contrasteert hiermee. Het hart van het plein wordt gevormd door zwarte wanden waarop manshoge (foto's van) bodemprofielen zijn opgehangen. Het oogt als een expositie, waar omheen zich van alles afspeelt. Zoals een bodemlab:



Warmonderhofstudenten in witte labjassen zijn er met flesjes en potjes in de weer om bodemmonsters te onderzoeken die bezoekers hebben meegenomen. Bij de preparatentafel en het bodemspreekuur vinden vele gesprekken plaats. Bodemexperts Jan Bokhorst, Coen ter Berg en Ruud Hendriks verzorgen 'rondleidingen bodemontwikkeling' langs de profielen (zie ook BD Juwelen op pag 35). Aan ronde tafels schuiven mensen aan voor een gesprek. Er is een gezamenlijke uitstalling van folders en boeken van de BD-Vereniging, Stichting Demeter, Warmonderhof en BD-Grondbeheer. De or-

ganisatoren van het plein presenteren zich niet in aparte stands. Gezamenlijk laten ze de kracht van de BD-landbouw zien. De bodemvruchtbaarheid. Die staat hier letterlijk centraal.

Kansen voor jonge boeren kregen in het inhoudelijke programma veel aandacht. BD-Jong (de jongeren van de BD-Vereniging) zette vier jonge boeren op het podium. Alle vier zijn ze niet opgegroeid op een boerderij. Hoe ga je dan van start? 'Passie staat op de eerste plaats, je hart volgen. Vertel je droom aan anderen, dan komen de kansen naar je toe.' ☺





Tuinderij Croy

Klein

Het ideale boerenbedrijf van...

Wouter van Mil

BD-Jong nodigt elk nummer een jongere uit voor een persoonlijke beschrijving van zijn of haar ideale boerenbedrijf. Wouter van Mil (36 jaar) wil van Tuinderij Croy meer een organisme maken. *Tekst: Wouter van Mil*

Sinds mijn jeugd ben ik gegrepen door alles wat groen is of pootjes heeft. Na mijn middelbare schooltijd leek de studie Biologie in Wageningen het logische vervolg van deze interesse. Maar al gauw merkte ik dat ik dan het risico ging lopen juist veel binnen te zitten in plaats van buiten in de natuur. Ik wilde juist op zoek naar een gevoel van betrokkenheid en levende verbinding met die natuur, in plaats van de rol van 'gedistantieerde' onderzoeker... Het moest dus anders! Ik ging een jaar werken op een zorgboerderij in Schotland (Camphill Loch Arthur). Toen dat jaar voorbij was, had ik door dat het werken met de aarde, de gewassen, de dieren EN de mensen me een gevoel van enorme rijkdom had meegegeven. Daar wilde ik meer mee doen.

Na enige omzwervingen en de studie BD-landbouw op de Kraaybeekkerhof, ben ik samen met Marieke Boudewijns geland op de Antoniushoeve in Aarle-Rixtel, waar we in 2007 biologische grond konden huren. Ons 'project' Tuinderij Croy is op 0,2 hectare begonnen met een rolschoffel, een kruiwagen

en een behoorlijke dosis enthousiasme. En o ja, 16 klanten die zich van tevoren hadden geabonneerd op onze groentepakketten. Gevuld met seizoensgroenten van eigen bodem.

Tegenwoordig telen we op 2 hectare groenten voor een klantenkring van 210 abonnees, die wekelijks een groentepakket afnemen. De rolschoffel doet zijn werk nog incidenteel, naast een klein arsenaal machines en een trekker. Afgelopen jaar werkten we voor het eerst met stagiairs en personeel. Het was voor ons een heel positieve ervaring om zowel het enthousiasme als de lasten (werkdruk) van het bedrijf te kunnen delen met anderen. Dat smaakt naar meer!

Ondertussen proberen we onze idealen verder vorm te geven. Nu het bedrijf 'er staat', is de volgende stap om het bedrijf meer een organisme te maken. Ons ideale bedrijf is als een rijk ecosysteem: het produceert zijn eigen voedingsstoffen, diversiteit en rijkdom. Er zijn bloeiende hagen en ook fruitbomen. We kunnen een extra areaal van 2 hectare in gebruik nemen voor de teelt van grasklaver, opgeno-

men in onze vruchtwisseling. Daarmee willen we onze eigen stikstof gaan produceren en koolstof vastleggen. Door deze te beweiden met onze eigen schapen wordt de grasklaver actief aan de groei gehouden en bemest. Dat vormt een mooie basis voor de groenteteelten van het jaar erop. Waar we vroeger graag alles zelf deden, willen we nu samenwerken, met stagiairs en een medewerker.

Zelf voelen we de behoefte om als 'hoofd' van het bedrijfsorganisme ook te wonen en leven binnen dat bedrijf. Er zijn nu kansen om de hoeve te gaan pachten van een stichting en er ook te gaan wonen. Het is de vraag of deze pachtsituatie ons de autonomie geeft die wij zoeken. Ons ideaal is om zelf beslissingen te kunnen nemen over toekomstige investeringen en ontwikkelingen. We willen de vrijheid om verantwoordelijkheid te nemen voor onze zelfgekozen idealen. ☺

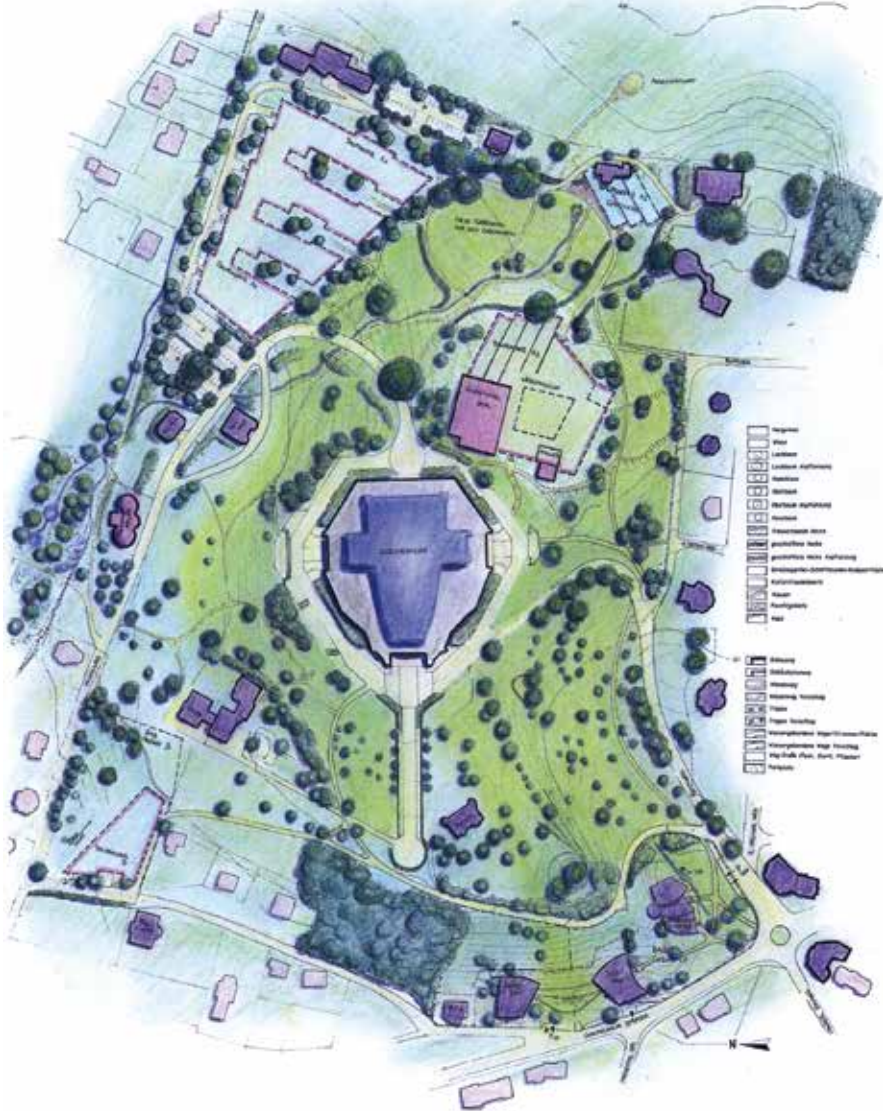
[Wil jij ook zo'n column schrijven?](#)

[Mail dan naar](#)

bdjong@bdvereniging.nl

Landschapsarchitect
J'ørn Copijn:

'Ik moet al



'Het is de kunst om uit te vinden waar de bestaande situatie behoefte aan heeft', zegt tuin- en landschapsarchitect J'ørn Copijn. Die 'kunst' bestaat onder meer uit luisteren, dromen en je verwonderen, ontdekt Jan Diek van Mansvelt.

Tekst: Jan Diek van Mansvelt / Foto: Angeliek de Jonge

'Wat we altijd doen, voordat we beginnen met ontwerpen, is kijken en luisteren naar het landschap dat onder onze handen veranderen zal. Spoorzoeken in de tijd, met respect voor het eigene van iedere locatie', schrijven J'ørn en Lia Copijn op de website van hun ontwerp- en adviesbureau Copijn Bruine Beuk. Dit maakte de redactie van Dynamisch Perspectief nieuwsgierig. Wat kunnen boeren, die de individualiteit van hun bedrijf beter tot hun recht willen laten komen, leren van deze ontwerpers? Ik mag op pad om J'ørn te bevragen over 'het hoe' van zijn ontwerpproces.

J'ørn Copijn (1941) is de man van de geweldige daktuinen op enorme gebouwen, van

'tijd eerst een tijdje dromen'

de metershoge muren vol kleurige klimplanten, van de eco-landschapsarchitectuur in grote steden. Hij liet volwassen lindebomen per helikopter aanvliegen in nieuwbouw, en wortelen in betonbakken vol aarde. Hij is volledig autodidact, een ambachtsman die begon als imker, toen het vak van boomchirurg op de kaart zette en vervolgens landschappen ging ontwerpen, bouwen en onderhouden, Europa-breed. Hij was onder meer betrokken bij het ontwerp van het terrein rond het Goetheanum in Dornach. Al lange tijd voelt hij zich verbonden met de BD-landbouw: begin jaren 70 zat hij in het bestuur van de BD-Vereniging.

Op een regenachtig decembermiddag bezoek ik J'ørn en Lia in hun huis 'Welgelegen' in Groenekan. Ik heb het tuinhok open geprutst om mijn auto op de in het groen verscholen parkeerplaats te kunnen zetten. Het huis is op de begane grond omringd door serres die boekenrijke werkkamers blijken. Ik vind de achteringang in een glazen entree. De deur is open maar voor de zekerheid bel ik aan. Daar komt J'ørn stralend op me af, doet het licht aan in de ruime hal vol familieportretten, en verwelkomt me allerhartelijkst. We kennen elkaar al sinds de jaren zeventig. Hij neemt mijn jas aan en leidt me de zitkamer binnen, waar ook Lia me hartelijk begroet. Alles ademt hier de rijke familiegeschiedenis van twee en een halve

eeuw Copijnen. Over dit Copijn-familiehuis schreef Lia een beeldrijke geschiedenis*. Een ander bijzonder boek over deze familie van tuinlieden, boomkwekers en landschapsarchitecten verscheen vorig jaar (zie kader). Als J'ørn me een kop verse koffie heeft aangereikt, vraag ik hem naar zijn manier van werken als landschapsarchitect.

Hoe kom je aan je idee voor een ontwerp?

"Dat is inderdaad een interessante vraag. Daarmee raak je de kern van mijn vak. En tegelijk aan de kern van wat ik leerde van mijn vader, de kunstschilder Frans Copijn, oud-leraar van Warmonderhof, in de tijd van oprichter Klaas de Boer. Kijk, mijn vader was bioloog, maar dan bioloog van de levende natuur. Hij kende alle planten, insecten, amfibieën, vogels en noem maar op. Hij ervoer ze als levende wezens die hij niet alleen uiterlijk maar ook innerlijk wilde leren kennen. Hij leefde zich in in de landschap-

pen die hij wilde schilderen en kon ze pas schilderen als hij het gevoel had dat hij ze verstond."

En hoe werkt dat in de praktijk?

"Ik ga natuurlijk eerst kijken en praten. Wat wil de opdrachtgever? Waar hebben de gebruikers behoefte aan? Als ik dat allemaal gehoord en gezien heb, laat ik dat thuis eens rustig in me bezinken, na het beeld van die plek en de sfeer van die mensen uit mijn herinnering te hebben opgeroepen. Door de mensen om wie het gaat, op die plek in het landschap, wordt iets gevraagd. En ik probeer dat te horen – te verstaan. Ergens vandaan komt dan een beeld op, en zo maak ik een eerste schets. Die inval voelt als een geschenk uit de hemel. Zowel verrassend als vanzelfsprekend. Die eerste intuïtieve schets is verder leidend in het hele ontwerpproces. Ja, zo gaat dat altijd bij mij."

"Een voorbeeld was de inrichting rond de

*'In die wederzijdse verwondering
- een soort kalmering van hun ego en die van mij -
ontstaat dan ruimte voor dat wat er op die plek
gewild wordt'*

agrarische hogeschool in Dronten in de jaren 90, waar ze toen al een heel stel van die rechte gebouwen op de kouwe polderklei hadden gezet. Ik moest daar die winderige polderleegte compenseren door de studenten een vriendelijke ontvangst te bezorgen. Met allerlei beschutte plekken, vol kleurige bloemen, struiken en bomen, die meelevens met het jaargetij. Heel anders dan de iepen en populieren langs de poldersloten. Net zoiets deed ik op BD-boerderij Zonnehoeve, midden op het erf. Je kent dat wel. Bloemrijk bloeiende bomen zoals linde, kastanje, esdoorn en fruitbomen. Ik streef daarmee telkens naar ecologische structuren waarin veel andere planten en diersoorten vanzelf meekomen."

Ga je daarmee niet tegen het bestaande karakter van het landschap in?

Hij duikt er meteen vurig op: "Het is nu juist de kunst om uit te vinden waar de bestaande situatie behoefte aan heeft, als iemand mij uitnodigt een ontwerp voor zijn project te maken. Ik moet daar dan iets wezenlijks toevoegen."

Hoe heb je dat geleerd?

"Als tiener zat ik op de Vrije School in Zeist en was lid van de NJN. Op die school leerde ik mijn kunstzinnige vermogens ontwikkelen en bij de natuurvrienden mijn soortenkennis. Die soortenkennis heb ik als twintiger verder ontwikkeld, toen ik als chauffeur van mijn leraar boomchirurgie - met wie ik heel Duitsland rondtoerde - uren zat te wachten als hij lezingen hield of gesprekken voerde. Ik bestudeerde dan flora en fauna en boe-



Lia en J'ørn Copijn

ken over boomsoorten en ecosystemen. En dan steeds maar buiten kijken waar ik welke landschappen en welke soorten terugvond."

Hoe was jij betrokken bij de herstructurering van het landschap rond het Goetheanum?

J'ørn schiet in de lach: "Tjonge, ja, dat was een enorme uitdaging. Aan de ene kant waren er geweldige architecten die de *Vorstand* (de directie van de internationale antroposofische vereniging) bestormden met prachtige nieuwbouwplannen. Aan de andere kant waren er natuurvrienden die alle oude naaldbomen rondom het Goetheanum voor eeuwig wilden laten doorgroeien, waardoor het een bosgebied zou worden, met natuurbescherming en al in het vooruitzicht. En dan waren er mensen met gevoel voor landschapontwikkeling, maar die werden door beide andere groepen als vage romantici beschouwd. Ik ben toen uitvoerig met vertegenwoordigers van alle betrokken partijen gaan praten, ben met ze rond gaan wandelen en vroeg hen over hun ervaren-

'Leer de bodem begrijpen'

Op de vraag of hij nog een boodschap heeft voor BD-boeren, antwoordt J'ørn Copijn: "Het allerbelangrijkste is de bodem te leren begrijpen, en de bodemvruchtbaarheid. Erven zouden bij-vriendelijk moeten zijn, met houtwallen die beschutting geven, met vruchtdragende planten voor de vogels. Plant voor ieder kind dat er komt, een vruchtboom, zodat je geboortebomen op je erf hebt. Bloesemvormende bomen, waarin je de wereld kunt laten weerspiegelen."

gen en idealen te vertellen. Maar ik kon ze ook laten zien wat ik in dat landschap zag: aan historie en aan toekomstscenario's. Al doende en dromend zag ik toen ineens hoe Steiner zijn Goetheanum in het heuvelige boslandschap op een open plek heeft gezet, met de oostelijke achterkant naar de beboste helling en de westelijke voorkant naar het open dal. Ik zag hoe het kappen van een aantal bomen licht zou brengen op de heuvel en hoe het verplaatsen van de tuinbouw naar het terrein boven het Goetheanum het dichtbouwen zou voorkomen. Hoe het weer meenemen van de bloemeteelt in de groenteteelt voor extra kleuren, geuren en vormen zou zorgen, met alle vlinders en bijen daarbij. En hoe koeien het gras op de heuvel kort konden houden en het landschap konden verlevendigen met hun bewegingen, hun geloei en hun rustig herkauwen."

"Zo konden de architecten gevoel krijgen voor de groene aankleding van de landschapsidentiteit, en de ecologen voor de bouwkundige structuren. Als samenwerken de groep konden ze het Goetheanum meer recht doen dan elk apart. Vanuit mijn opgave als landschapsarchitect was het aan mij om ze tot een nieuw geheel te animeren."

Hoe ervaar je de verhouding tussen je eigen identiteit, die van de opdrachtgever en die van het landschap dat jij moet gaan omvormen?

"Het gaat uiteindelijk altijd om de mensen. Ik moet mij er innerlijk door laten aanspreken, er verliefd op worden, zoals een schilder – mijn vader – verliefd moet worden op het landschap dat hij gaat schilderen. Ik probeer in elke opdracht weer onbevangen

te beginnen en stel de betrokkenen vragen die hun verwondering wekken. In die wederzijdse verwondering – een soort kalmering van hun ego en die van mij – ontstaat dan ruimte voor dat wat er op die plek gewild wordt. Ik zou niet weten hoe ik het anders zeggen moet. In China, waar ik nu actief ben met het ontwerp van een ecologische verantwoorde stad, gaat dat ook zo. Ik heb ze gevraagd om al hun oude ontwerppatronen even opzij te zetten en samen met mij – ze waren met een kerngroep hier op bezoek – hardop over de toekomst te dromen. Niet meteen in bouweisen onderduiken, maar in gebruiksdoelen. Wat zou er voor welke bewoners mogelijk moeten zijn, wat zou je de bewoners gunnen? Dat gesprek inspireerde mijn droomproces. Zó kon ik met nieuwe schetsen komen. Schetsen waarmee ze dolblij bleken."

Terugkijkend op ons gesprek treft me hoe J'ørns vader, Frans Copijn, uit de familietraditie stapt om antroposofie te beoefenen en om dat wat hij als wezenlijk aan de natuur beleeft te aquarelleren. En hoe J'ørn vervolgens – kunstzinnig, ambachtelijk en spiritueel geschoold – de boom-en-landschap traditie van zijn familie weer oppakt om die nu, organisch en wel, radicaal te vernieuwen. J'ørn wil de levende natuur, in stad en land, kunstzinnig vormgeven. Een levenskunstenaar die de levende natuur artistiek verheft tot wat zij uit zichzelf niet worden kan: een uniek, bezield en levend kunstwerk. ☞

** Welgelegen, biografie van een Copijn-huis, Lia Copijn-Schukking en Marina Laméris*



In het boek *Met levend materiaal, Copijn 1763 – 2013* beschrijft Mariëtte Kamphuis de 250 jarige geschiedenis van een familie van tuinlieden, boomkwekers, boomverzorgers en tuin- en landschapsarchitecten. Het is een groot, dik en zorgvuldig gedocumenteerd boek, met een overvloed aan prachtige illustraties uit al die eeuwen Copijn ontwerpen. Ik keek mijn ogen uit en wilde onmiddellijk al die projecten langs om ze in het echt te kunnen ervaren. Aan deze unieke familiegeschiedenis is de ontwikkeling van het kwekersvak, de tuin- en landschapsarchitectuur en de boomverzorging, nauwkeurig af te lezen. Verrassend is te zien hoe het 'levend materiaal' in de loop der eeuwen steeds het uitgangspunt blijft, maar anders wordt beleefd: van de exotische bomen in romantische wandelparken tot en met bloeiende klimplanten in de verticale tuinen op futuristische gebouwen. (Uitgeverij de HEF, 2014, 352 pag, € 45).

Luisteren



In hoeverre vormt de serie lezingen die Rudolf Steiner in 1924 hield, de Landbouwcursus, een inspiratiebron voor boeren, tuinders of onderzoekers anno 2014? Deel 10: Tineke van den Berg (54) van De Stadsboerderij in Almere. *Tekst en foto's: Gineke de Graaf*

Tineke van den Berg en haar man Tom Saat zijn in 1996 gestart met De Stadsboerderij. Naast akkerbouw, groententeelt en vleesvee heeft het bedrijf ook een educatieve- en een zorgfunctie.

Tineke: "Voordat we hier begonnen, konden Tom en ik elkaar al heel goed vinden in de uitwisseling over de Landbouwcursus. Het vormt de basis van ons bedrijf. Toen ik vorig jaar weer een keer alle voordrachten heb doorgenomen in een cursus met Michiel Rietveld, was mijn beleving: alles valt op zijn plek als ik dit verbind met ons bedrijf zoals het nu is."

"Ik realiseerde me bijvoorbeeld weer waarom de koeien op het bedrijf zo belangrijk zijn*. Er zijn wel tijden geweest dat boeren stopten met vee op hun bedrijf, omdat het financieel niet gunstig was. Maar ik ben blij dat wij de koeien hebben gehouden. Het vee is een belangrijk element in de bedrijfsindividualiteit. Het gegeven van het bedrijf als individualiteit inspireert me enorm. Steiner heeft het erover in de tweede voordracht op pagina 30: *'Nu, een landbouwbedrijf verwerkelijkt zijn waarde eigenlijk het beste als het kan worden opgevat als een soort individualiteit, een werkelijk op zichzelf staande individualiteit'*. En even verder zegt hij, dat dit niet alleen zuiver stoffelijk moet worden uitgelegd (een gesloten kringloop en eigen vee), maar ook in het wezen en in de totale werkelijkheid**."

"De Stadsboerderij is ontstaan zonder uitgewerkt bedrijfsplan en toch konden we na ongeveer tien jaar hard werken, zeggen: dit is wat we bedoelden en dit is dus wat hier wilde ontstaan. Ik zie het bedrijf als een levend wezen. Het bedrijfsorganisme heeft een eigen dynamiek en een eigen ontwikkelingsweg. En het mooie van BD-landbouw en BD-boer zijn, vind ik dan ook dat je onderdeel uitmaakt van het bedrijfsorganisme. Het gaat niet alléén om wat ik zelf wil. De potentie, de belofte van het bedrijf bestaat al, maar soms kan je er nog niet bij. Voor de BD-boer is het de kunst om te ontdekken wat zich wil ontwikkelen, wat er aan de orde is en hoe je een landings-



naar de toekomst

plaats kan voorbereiden voor datgene wat vanuit de toekomst komt en zich wil verwerkelijken in het hier en nu. In de toekomst ligt het al besloten namelijk. Anders gezegd: hoe dit bedrijf zich wil ontwikkelen, staat al in de sterren geschreven. De uitdaging is om het te ontdekken, om de toekomst uit te pakken als een cadeautje. Dat uitpakken is het werk van de boer. Daar is kennis, inzet en liefde bij nodig."

"Een voorbeeld. Ná de eerste tien jaar wilden we graag meer mogelijkheden creëren voor de toenemende sociale interacties met de omgeving. Daarom wilden we er een gebouw bij. We hadden daar een prachtige plek voor op het erf. Die hoek, realiseerde ik me toen, had er al die jaren een beetje 'vergeten' en 'onontgonnen' bijgelegd. We waren er niet

aan toe gekomen te bedenken wat daarmee moest gebeuren. Nu werd duidelijk waarom." "Het 'Voorhuis' werd gebouwd: in het voorste deel van dit gebouw zijn de boerderijkeuken en ruimtes voor allerlei bijeenkomsten en activiteiten ondergebracht. In het achterste deel, onder de overkapping, is stallingsruimte voor machines. Het middenstuk onder de kap wilde ik vrijhouden. Waarvoor, dat wist ik nog niet."

"De biologische boerenmarkt in Almere werd al jarenlang elke zaterdag een stukje verderop gehouden op een winderig pleintje waar je via een trappetje heen moest. Op een gegeven moment moest de markt uitwijken naar een andere plek en kwam, aanvankelijk tijdelijk, in de nieuwe schuur van De Stadsboerderij terecht. Dat beviel zó goed, dat de

markt hier gebleven is. In dat opengehouden middenstuk! Sindsdien heeft de markt zich heel mooi ontwikkeld. Het aantal kramen is gegroeid, het klantenaantal is verdubbeld en mijn dochter Roos heeft er een cafeetje. De markt heeft een eigen gezicht en uitstraling gekregen. Voor zowel de boerderij als de markt heeft het samengaan veel gebracht." "Er is nu weer een fase afgerond. Het Voorhuis is in gebruik voor eigen activiteiten en voor verhuur, het bedrijf is levendig ingebed in de sociale omgeving. Ik voel dat er nu weer een nieuwe fase aanbreekt. Wat staat mij nu te doen, wat wil zich verder nog ontwikkelen? En ook: wat vraagt het van mij om daar naar te luisteren? Met die vragen leef ik nu." "Het lezen van de Landbouwcursus vorig jaar nodigde mij ertoe uit om met de groep en Michiel Rietveld komend jaar verder te gaan studeren in *De klankharmonie van het schepende wereldwoord*. In deze voordrachten schetst Steiner nog meer samenhangen die ten grondslag liggen aan de Landbouwcursus. Ik ben er nu in aan het lezen. Als het gaat om luisteren naar de toekomst, verwijst Steiner weer naar een ánder boek: *Wetenschap van de geheimen der ziel*. De inspiratie is onuitputtelijk ..." 🍷

*Zie de laatste zin van tweede voordracht van de Landbouwcursus.

**Zie in de Landbouwcursus pagina 31 bovenaan.



De huid

Het boerenbedrijf als levend organisme –

Wanneer je het boerenbedrijf ziet als een levend organisme, is het vanzelfsprekend dat je op zoek gaat naar gezonde samenhang en identiteit. Hoe kun je deze bedrijfsindividualiteit beter leren kennen en tot haar recht laten komen? Deel 1: de huid. *Tekst: Ellen Winkel*

Toen ik in archieven aan het graven was voor mijn boek *De aarde zal weer vruchtbaar zijn*, was 'het planten van hagen rondom de bedrijven' een van de dingen die mij opvielen. Tegenwoordig doen BD-boeren dat alleen als ze daar zelf iets mee hebben, maar in de beginjaren van de biologisch-dynamische landbouw was dat een van de eerste dingen die elke beginnende BD-boer deed. Zo ging het ook op de drie BD-tuinderijen die rond 1937 (het jaar dat de BD-Vereniging werd opgericht) van start gingen. De tuinders – Hans Wolterbeek, de gebroeders Schortinghuis en Mienke de Boer-Rosenwald – hadden dit geleerd bij de halfjaar-cursus BD-landbouw die in de jaren 30 in Noord-Duitsland werd gegeven door MK Schwartz, een landschapsarchitect die bij Steiner's Landbouwcursus aanwezig was geweest. Volgens Schwartz was de afbakening van ruimte belangrijk om het eigen karakter van de plek tot expressie te laten komen. Schwartz was 'meester in het karakteriseren', schreef Mienke de Boer bij zijn overlijden in 1963. Volgens Schwartz was het de opgave om 'het karakter van de ruimte te doorgronden en in deze ruimte een zinvolle ordening aan te brengen. Waar omheiningen aangeplant zijn, kan de mens, die voor de planten- en dierenwereld moet zorgen, veel beter waarnemen, hoe tussen warmte, licht en vocht in de lucht een wisselwerking ontstaat met deze factoren in de grond, hetgeen gunstig op de groei inwerkt. De juiste vormgeving van het cultuurland is een eerste eis voor de verrijking van het leven, die tot stand moet komen.'

Eigentijds

Joke Bloksma besteedt bij de begeleiding van de BD-beroepsontwikkeling en in haar lessen op Warmonderhof ook expliciet aandacht aan de begrenzing van het bedrijf, de huid. 'Het verzorgen van de grens is belangrijk. Niet alleen fysiek, ook sociaal en geestelijk. De grens maakt duidelijk tot waar je verantwoordelijkheid loopt en toont de identiteit van je bedrijf. Wees je daarvan bewust als je de boomwal snoeit, de slootkanten maait, het buitenhek repareert, met de burens praat over het gezamenlijke kavelpad, de ingang opruimt of ongewenste bezoekers wegstuurt', schrijft ze in het *Werkboek Gezond Landbouwbedrijf – Inspiratie voor inrichting met samenhang en identiteit* (zie kader).

Het plaatsen van een toegangspoort op De Stadsboerderij in Almere is een tastbaar voorbeeld van wat deze aanpak bij de BD-beroepsontwikkeling kan opleveren. Voor boerin Tineke van den Berg was openheid naar de buitenwereld belangrijk, dus was er geen hek. Maar bezoekers gedroegen zich soms als vandalen. Ze moest het bedrijf meer 'in eigendom nemen', ontdekte Tineke tijdens de groepsgesprekken met collega-boeren, begeleid door Joke. Zo ontstond het idee om een toegangspoort te plaatsen, die bijna altijd open staat. Het effect is dat bezoekers zich als gast gaan gedragen. Tegelijkertijd voelt Tineke zich meer gastvrouw en eigenaar en straalt dit ook uit. De overlast door vandalen is een stuk minder geworden.

"Ik heb ook meegemaakt dat de relatie met de burens een stuk kan verbeteren door samen naar de grens te kijken", vertelt Joke. "Wat zie je als je vanaf de burens naar je eigen bedrijf kijkt? En andersom, wat zien de burens als ze vanuit jouw perspectief naar hun bedrijf kijken? Bij een bedrijf hadden ze een haag gepland om het bedrijf meer omhulling te geven. Voor de burens voelde dat als een ondoordringbare muur. Samen kwamen ze erop om openingen in de haag te maken waar je doorheen kan kijken."

deel 1

Meer lezen:

Het voorbeeld van de toegangspoort van De Stadsboerderij is beschreven in het artikel 'In eigendom nemen' in DP2010-2, een dubbelinterview met Joke en Tineke in een serie over BD-beroepsontwikkeling (na te lezen via www.bdvereniging.nl/dp). In het boekje *Bedrijfsindividualiteit in beweging* (door Luc Ambagts, Isabel Duiniveld en Albert de Vries) is beschreven hoe bij excursies naar BD-bedrijven is geoefend met het beleven en ervaren van de bedrijfsindividualiteit. In *De aarde zal weer vruchtbaar zijn – Verhalen van landbouwpioniers* (door Ellen Winkel) zijn persoonlijke verhalen opgetekend van pioniers die de BD-landbouw in Nederland hebben opgebouwd.

Werkboek Gezond Landbouwbedrijf

De sfeer op BD-bedrijven wordt vaak geroemd door bezoekers op open dagen. Maar waardoor ontstaat die fijne sfeer nu eigenlijk? Het heeft te maken met respectvol afstemmen op alle betrokkenen. Het heeft te maken met de balans tussen de verschillende kwaliteiten.

In het *Werkboek Gezond Landbouwbedrijf, Inspiratie voor inrichting met samenhang en identiteit* geeft Joke Bloksma veel sprekende voorbeelden en praktische oefeningen om de samenhang en de identiteit van het bedrijf te versterken. Het puzzelen met bedrijfsdelen door ze wel of juist niet op te nemen in de tekening van het gehele bedrijf, maakt duidelijk welke betekenis delen hebben voor het geheel én wat delen nodig hebben van het geheel.

Joke vergelijkt het boerenbedrijf met een levend organisme, waarbij ze onder andere oefeningen geeft om aandacht te geven aan de huid (begrenzing), het hart (het centrum), de organen (gespecialiseerde bedrijfsonderdelen) en de bloedsomloop en het zenuwstelsel (infrastructuur). Dynamisch Perspectief gaat deze thema's belichten in een reeks artikelen.

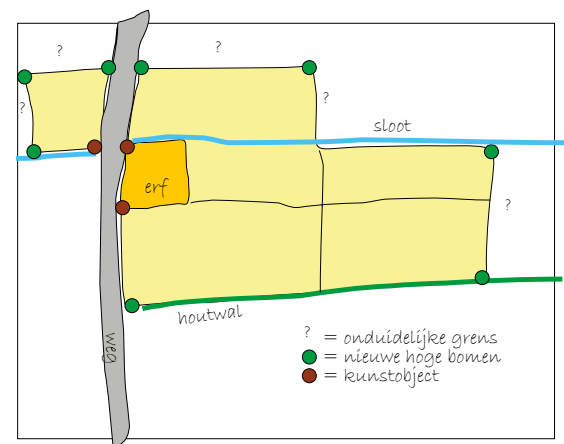
In 2014 is een nieuwe versie van het Werkboek uitgekomen met nieuwe voorbeelden en oefeningen. Via www.jokebloksma.nl is het gratis te downloaden of in papieren vorm te bestellen voor €20. ☺

Praktisch voorbeeld uit het werkboek:



Voorbeeld 15. Onderzoek naar de duidelijkheid van de begrenzing van het bedrijf.

Op sommige plaatsen vormen weg, sloot en houtwal een duidelijke grens. Plekken met een vraagteken kunnen wel wat meer duidelijkheid gebruiken, bijvoorbeeld door een lage bloemstrook, een rietkraag, een haag of een hogere houtwal. Markeerbomen op de hoekpunten van het eigendom maken het bedrijf van veraf overzichtelijk. Kunstobjecten aan weerszijde van de weg zijn een manier om de percelen te verbinden en geven de passant het gevoel in iemands gebied binnen te komen en het weer te verlaten.





Twee Duitse 'preparaat-kopstukken', Georg Meissner en Uli Johannes König, waren 11 januari te gast op De Vijfsprong in Vorden. Zij boden inspiratie aan de begeleiders die de preparatencursus voorbereiden die in 2015 op drie plaatsen in Nederland wordt aangeboden. *Tekst: Gineke de Graaf / Foto's: Gerda Peters*

In de afgelopen 10 jaar is het aantal BD-wijngaarden verviervoudigd, niet alleen in Frankrijk en Duitsland, maar wereldwijd. Verheugend, vindt Georg Meissner (37), maar tegelijk een probleem: de biologisch-dynamische wijnbouwadviseurs (zoals hijzelf) kunnen het niet bijbenen.

Georg heeft zowel werk-, studie- als onderzoekservaring op het gebied van de biologisch-dynamisch wijnbouw. Hij heeft zelf een wijngaard in Frankrijk, werkt bij een wijngaard in Zuid-Tirol en begeleidt daarnaast andere bedrijven bij de omschakeling naar de BD-werkwijze. Werken aan bedrijfsindividualiteit – eigen *terroir* – sluit naadloos aan bij de wijncultuur. Preparaten worden enthousiast binnengehaald ter ondersteuning daarvan.

Op mijn vraag hoe het komt dat de druivenplanten sterk reageren op preparaten, antwoordt Georg: "Ik denk dat dat komt omdat de druivenplant na honderd jaar slechte behandeling helemaal 'gaga' is." Tot halverwege de 19^e eeuw was de wijnstok, ondanks duizenden jaren van voornamelijk vegetatieve

vermeerdering, sterk en gezond. Maar vanaf ongeveer 1830 zet een verandering in: minerale bemesting, mechanisatie, standaardisatie. Rond 1860 duikt het luizenprobleem op en iets later dienen allerlei schimmelziekten zich aan. De oplossing wordt gezocht in gebruik van nieuwe rassen. De veredeling van druivenplanten verplaatst zich van de wijnboeren naar instituten. Omdat de planten niet meer aan hun omgeving zijn aangepast, leidt dit niet tot gezondere druiven. Integendeel, de problemen worden steeds groter en tegelijkertijd de druk op opbrengst ook. Georg illustreert dit met foto's van wijngaarden op hellingen, waar de terrassen worden weggehaald en de bodem wordt glad geschoven zodat er met grotere machines gewerkt kan worden.

Ondanks deze ontwikkelingen is er in de wijnbouw een levende, kwaliteits-zoekende cultuur overgebleven. Kijk maar eens hoeveel wijn-tijdschriften en proeverijen er zijn en hoeveel er gefilosofeerd wordt over wijn. De wijnbouwer zelf, de mens, staat nog centraal: als er op één helling veertig wijngaardbezit-

ters zijn, heb je daar veertig verschillend smakende wijnen. Dit subtiele gevoel voor kwaliteit en voor verbanden ziet Georg dan ook als verklaring waarom de biologisch-dynamische werkwijze zó aanslaat bij de wijnboeren.

Hij laat ons foto's zien van de bodem onder wijngaarden, voor en na omschakeling naar BD. De structuur wordt beter, de grond lossier en luchtiger. Dit wordt grotendeels toegeschreven aan de werking die het koemestpreparaat heeft op de wortelontwikkeling. Het gebruik van kiezelpreparaat heeft een enorm effect op de bladstand. Een vergelijkingsonderzoek laat onder andere zien dat het blad van EKO-druivenplanten meer verticaal staat en het BD-blad meer horizontaal. Daardoor vangen de BD-druivenplanten meer licht op. "Maar vakmanschap is de basis", benadrukt Georg. "En dát sluit juist zo goed aan op de BD-methode: heel goed je grond waarnemen en kennen, de planten kennen en inspelen op de omstandigheden ter plekke."

Uli Johannes König is al meer dan 30 jaar verbonden aan het onderzoeksinstituut voor de biologisch-dynamisch landbouw (Forschungsring) in Darmstad (D). Daar wordt sinds tien jaar in veel onderzoek het zelf waarnemen van levenskrachten toegepast volgens de methode van Dorian Schmidt*. Een voorbeeld is het vraagstuk welk deel van het buikvlies Steiner bedoelde toen hij de gewenste omhulling voor het paardebloem-



preparaat beschreef. Uit hun waarnemingen bleek dat het preparaat krachtiger was met een omhulling van het buikvlies (scheidingsvlies tussen magen en darmen) dan met een omhulling van de darmscheil (ophangvlies darmen). Deze methode levert een enorme bijdrage aan het begrijpen van de werking van de preparaten en een aanvulling op de Goetheanistische fenomenologische waarnemingsmethode.

Uit de manier waarop Uli Johannes een koe beschrijft en karakteriseert – van de kop en de horens via de magen en de darmen naar de mest – blijkt dat een koe een 'waarnemer naar binnen' is. Zij neemt als het ware haar omgeving waar via het voer dat eindeloos 'geproefd' wordt, eerst via het herkauwen en dan via de meerdere magen. Zelfs in de darmen, waar beweging en rust elkaar ritmisch afwisselen, is deze waarnemingskwaliteit nog aanwezig: in de rustmomenten. Zo bezien heeft de koe een enorm waarnemingsveld, een wijde horizon. Wat vraag je eigenlijk van een koe als haar voer van verre oorden komt, kun je je afvragen. Deze manier van kijken vormt voor mij een verdiepende stap in het begrijpen welke werking hoorns, buikvlies en darmen hebben op de mest en op de preparatenplanten waarmee ze gevuld worden. ☺

**Dorian Schmidt verzorgt in mei een seminar, zie pag 32.*

Wijnadviseur Georg Meisner (rechter foto) heeft bij veel wijngaarden gezien dat druivenplanten sterk reageren op preparaten. Op de foto's is hij bij Weingut Lageder in Zuid-Tirol.

Cursus preparaten

Zowel professionele boeren en tuinders als hobby-tuinders zijn welkom bij de nieuwe cursus over preparaten. Deze vindt plaats op drie plaatsen op vijf zaterdagen verspreid door het jaar, vanaf april/mei. Op het programma staan: uitleg over achtergronden en werking, samen preparaten maken en ze in- dan wel uitgraven, roeren en uitbrengen van kiezel- en koemestpreparaat en het prepareren van de composthoop met de compostpreparaten. Ook gaan de deelnemers waarnemingsoefeningen doen. Frans Romeijn (die de cursus in Den Haag en bij De Groenen Hof in Esbeek verzorgt) en Jan Weijzenfeld (die de cursus bij De Vijfsprong in Vorden verzorgt) werken daarbij vanuit hun eigen ervaring en inzichten. Voor meer info en aanmelding: zie www.levenskrachten.nl of bel Gineke de Graaf, 06.365.81.305. Kosten van de cursus: € 150.

Welkom bij preparatendagen

Onderstaande (groepen van) bedrijven verwelkomen graag bezoekers op hun preparatendag in het voorjaar. Wanneer geen plaats en datum zijn vermeld, zijn die nog niet vastgesteld. Mail of bel de contactpersoon voor meer informatie. Voor alle bedrijven geldt: graag aanmelden zodat de bedrijven weten op hoeveel mensen ze kunnen rekenen.

Groningen/Friesland: *In mei op Nieuwe Bromo in Hornhuizen. Info via Jan Brandsma van De Kompenije, janbrandsma@yahoo.com.* Gelderland/Overijssel: *Waarschijnlijk 12 april op Overesch in Raalte. Info via Piet Schagen van De Dennenkamp (contactpersoon vanuit Regionaal Producenten Overleg Oost-Nederland), 0545-431607.* Drenthe: *6 april (Tweede Paasdag) op 't Leeuweriksveld in Emmen. Info via info@leeuweriksveld.nl.* Zeeland: *25 april op De Ring in Oud Sabbinge. Voor (aspirant) BD-boeren en -tuinders. Info via margreeth@de-ring.com.* Noord-Brabant: *De Gennep Hoeve in Eindhoven. Info via info@gennep-hoeve.nl.* 6 april (Tweede Paasdag) bij De Groenen Hof in Esbeek. *Info via groen-graaf@gmail.com.*

Tegenstrijdige informatie
over gezonde voeding

Fytinezuur zet ons aan het denken

Wat is gezonde voeding? Daarover bestaat veel tegenstrijdige informatie die vooral over voedingsstoffen gaat. Moeten we minder graan eten vanwege fytinezuur? Ilse Beurskens duikt in de chaotische informatiestroom. Hoe kunnen we hier naar kijken? *Tekst: natuurvoedingskundige Ilse Beurskens – van den Bosch*

In boeken als *De Voedselzandloper* en *Broodbuik* en in allerlei publicaties over het Oerdiët wordt momenteel veel negatief geschreven over granen. Deze moderne voedingsvisies zijn populair. Omdat granen een belangrijke rol in de antroposofische voedingsvisie spelen, vragen mensen mij regelmatig: hoe zit het nou? Granen zijn toch gezond? Door deze vraag ben ik mij gaan verdiepen in wat wetenschappelijk onderzoek en de daarop gestoelde moderne, alternatieve voedingsvi-

sies vertellen over granen.

Er zijn meerdere voedingsstoffen uit granen onderzocht waarvan een negatieve werking is geconstateerd. Dit geldt bijvoorbeeld voor gluten (eiwitten uit tarwe, spelt, rogge en gerst), koolhydraten en fytinezuur. Deze laatste stof wil ik in dit artikel als voorbeeld nemen van een voedingsstof waar veel tegenstrijdige informatie over te vinden is. Ik geef een samenvatting van wat ik gelezen en begrepen heb en wat voor mij hieruit spreekt.

Fytinezuur

Fytinezuur zit voornamelijk in granen, noten en zaden. Over deze stof wordt vooral in relatie tot granen gesproken, omdat ons huidige menu uit veel tarwe bestaat. Fytinezuur bevat fosfor en bindt zich aan calcium, magnesium, ijzer en zink. Belangrijkste functie van dit zuur is om ontkiemen te voorkomen en om voedingsstoffen in het zaad te bewaren. Fytinezuur, dat vooral in het vlies van de volkorenkorrel zit, wordt afgebroken door



granen te weken of het brooddeeg te laten rijzen. Wanneer dat niet of te kort gebeurt, komen de mineralen niet vrij voor opname en kan het fytinezuur nog meer mineralen aan je maaltijd onttrekken door zich eraan te binden. Uit sommige studies blijkt dat onafgebroken fytinezuur in voeding de oorzaak is van een mineralentekort.

Er zijn onderzoeken die een verband leggen tussen volle granen, fytinezuur en de gebitsaandoening cariës en de botaandoening rachitis. Maar er zijn ook studies met tegenovergestelde bevindingen: voeding met een hoog gehalte aan fytinezuur leidde tot een betere botkwaliteit. Dat is opmerkelijk wanneer fytinezuur bovenstaande mineralen zou binden. Uit één van deze onderzoeken bleken mensen beter in staat om het enzym fytase

aan te maken waarmee ze zelf het fytinezuur gedeeltelijk konden afbreken. Heel interessant, want er wordt ook geschreven dat mensen, in vergelijking met herkauwende dieren, maar een beperkte hoeveelheid fytase kunnen aanmaken. Dat zou genetisch bepaald zijn. De resultaten zijn dus niet eenduidig. En dan heb ik ook nog gelezen dat fytinezuur een anti-oxidant is, ons zou kunnen beschermen tegen kanker, een positieve bijdrage kan leveren tijdens de schommeling van de bloedsuikerspiegel en kan helpen ontgiften.

Volkoren of witbrood

De voedingsvisie van Dr. Weston Price is momenteel ook erg populair. In 1939 legde deze tandarts een verband tussen cariës en een voedingspatroon met veel witmeel en geraffineerde suiker. Deze ingrediënten bevatten veel minder mineralen en vitamines dan volkoren meel en ongeraffineerde zoetmiddelen. In een dik boek, *Voeding en fysieke degeneratie*, schrijft Price heel toegankelijk en enthousiast over zijn bevindingen bij het onderzoeken van het gebit van geïsoleerde natuurvölkeren over heel de wereld. Hij constateert dat natuurvölkeren goed gevormde kaken en een prachtig gebit hebben. Hij schrijft dit toe aan hun voedingspatroon van volle granen en veel vlees, vis of rauwe volvette zuivel (veel vitamine A en D). Volle granen bevatten nog alle voedingsstoffen, dus ook het fytinezuur. In producten gemaakt van geraffineerde granen, dus van witmeel, zit veel minder fytinezuur omdat dit met het vlies verwijderd is. Zo kan het dus gebeuren dat zowel witbrood als volkorenbrood als boosdoener wordt ge-

zien van cariës: witbrood omdat er sowieso weinig mineralen in zitten en volkorenbrood omdat het fytinezuur de opname van mineralen uit je maaltijd belemmert. Om deze twee redenen zie ik dat voedingsdeskundigen weleens aanraden: als je dan toch brood eet, eet dan bruin brood - brood van gebuild (half gezeefd) meel. Dan heb je niet zo veel fytinezuur en toch nog wat mineralen.

Weken, koken, wellen

Dr. Price zag nog iets anders. Hij zag dat natuurvölkeren hun granen zorgvuldig bereidden. De granen werden kort voor het maken van het brood gemalen en het volkoren zuurdesemdeeg kreeg de tijd om te rijzen. Zoals we nu weten maakt deze bereiding het fytinezuur grotendeels onschadelijk. Dit komt overeen met de antroposofische kijk op graanbereiding: granen dien je te weken, te koken en te wellen. Tijdens de kiemfase op een akker zorgt water ervoor dat het enzym fytase het fytinezuur afbreekt. Zo komen mineralen vrij en kan het graan ontkiemen en groeien. Op diezelfde manier zorgt het weken van graan ervoor dat fytinezuur wordt afgebroken, zodat mineralen vrijkomen voor opname. Wanneer je brood bakt, is het om dezelfde reden belangrijk om het deeg lang genoeg te laten rijzen alvorens je gaat bakken.

Deze zorgvuldige bereidingsmethoden zouden mijns inziens een oplossing kunnen zijn voor het fytinezuur-vraagstuk. Het meeste fytinezuur wordt dan afgebroken. Wat overblijft kun je wellicht positief gebruiken. Je kunt jezelf eraan trainen om het enzym

fytase aan te maken waarmee je fytimezuur in je eigen verteringssysteem kunt afbreken. 'Wanneer de mens gewend raakt aan volkorenmaaltijden, verwerft hij de vaardigheid om het enzym fytase te vormen waarmee fytimezuur kan worden afgebroken', schreef Udo Renzenbrink in 1981 in *Die sieben Getreide* (bron: Nachtbrood door Ineke Berentschot). Het weken en rijzen wordt vaak wel genoemd, maar slechts terzijde. Het wordt niet als een afdoende oplossing gezien. Dr. Price leeft niet meer, maar zijn visie wordt met succes in ere gehouden door de Weston A. Price Foundation. Ondanks dat Price met veel lof heeft geschreven over volle granen, zijn er voedingsdeskundigen binnen deze groep die onder andere vanwege het fytimezuur minder positief zijn over granen. Zeker wanneer er sprake is van een slecht gebit. Zij adviseren weinig granen te eten en deze nog veel langer te bewerken. Een voorbeeld is Ramil Nagel. Ik lees in zijn boek *Genees tandbederf*: 'De bereidingswijze van granen zoals Dr. Price omschrijft is niet voldoende om gifstoffen als fytimezuur te verwijderen. Als dr. Price dit destijds had geweten, dan was zijn protocol nog veel effectiever geweest.' Nagel schrijft dat de granen rijst, gierst en haver heel weinig fytase bevatten, onvoldoende om het fytimezuur te kunnen afbreken. In zijn boek raadt hij bijvoorbeeld aan om haver vijf dagen te kiemen en 17 uur te zuren met een bacteriecultuur. Het weken, kiemen en zuren zou de fytimezuur uiteindelijk bijna volledig kunnen verwijderen. Er valt een kanttekening te plaatsen bij het lang weken van het vetrijke haver omdat de

vetten ranzig kunnen worden. Dat is niet gezond en geeft een bittere smaak. Om deze reden wordt door andere voedingskundigen aangeraden om haver niet langer dan vier uur te weken. Ik vraag me ook af hoe granen met weinig fytase ontkiemen op de akker? Ik vraag het aan Diana Boskma, voedingsdeskundige van de Weston A. Price foundation. Zij vertelt me dat het enzym fytase in de aarde leeft, zodat granen die zelf weinig fytase bevatten kunnen ontkiemen. Diana: "Omdat haver nauwelijks fytase bevat, moet je het zuren. Vroeger was dat heel normaal. Mijn grootouders aten altijd aangezuurde haverpap. Ze zijn op een gezonde manier heel oud geworden." Ramil Nagel schrijft dat door het kiemen het fytasegehalte toeneemt. Dan zou het een wederkerig proces zijn: fytase zorgt voor ontkieming, ontkieming zorgt voor fytase.

Eenzijdige conclusies

Voor mij houdt hier de zoektocht op. Wat kan ik er nu over zeggen? Wat ik kenmerkend vind aan veel populaire voedingsvisies, is dat zij al deze tegenstrijdige informatie niet noemen, maar juist alles wat naar één kant wijst bij elkaar zetten of doorhameren op maar één aspect of oplossing. Dit geeft een ongenueanceerd, stellig

beeld dat angstaanjagend kan werken en niet uitnodigt om op eigen onderzoek te gaan. Je kunt naar mijn mening niet de algemene conclusie trekken dat granen verantwoordelijk zijn voor een bepaald ziektebeeld. Wel kun je uit de vele onderzoeken afleiden dat granen voedingsstoffen bevatten die zowel positieve als negatieve voedingseigenschappen hebben. Zoals we gezien hebben zijn deze eigenschappen niet absoluut: bereiding en persoonlijke verteringskwaliteiten hebben hier invloed op. Daarnaast blijken ook vitamine C en D bescherming te kunnen bieden tegen de werking van fytimezuur.

Dr. Price concludeert dat mensen om hun ge-

Fytimezuur wordt afgebroken, wanneer brooddeeg de tijd krijgt om lang genoeg te rijzen.



zonde gehardheid (botten en tanden) terug te krijgen weer het voedingspatroon zouden moeten aannemen van natuurvolkeren vanwege de grote hoeveelheden mineralen, vitamine A, D en E. Zijn boek vind ik geweldig boeiend, maar deze conclusie trek in twijfel. Omdat de moderne mens een andere levensstijl heeft en een grotere individualiteit heeft ontwikkeld, vraag ik me af of daar nog dezelfde voeding bij past.

Lichtkracht

Daarnaast kun je je afvragen of de grote hoeveelheid tegenstrijdige informatie op het

Bewoners van het Lötschental kennen een goddelijke kwaliteit toe aan bergweideboter, gemaakt in juni (foto: E. Salm).



gebied van voedingsstoffen, een teken is dat er een grens is bereikt aan wat met deze kennis aangetoond kan worden. Dr. Price heeft het niet alleen over voedingsstoffen. Hij laat ook iets anders zien. Price: 'Dr. Sieben vertelde me dat de bewoners van het Lötschental (Zwitserland) de goddelijke aanwezigheid erkennen in de levensschepende kwaliteit van boter die in juni wordt gemaakt wanneer de koeien op de weiden bij de gletsjers zijn aangekomen.' Ik denk aan de film *Dansen met gehoornde dames* met Jan Dirk van de Voort, melkveehouder uit Lunteren. Hij zegt: "We laten onze melk regelmatig onderzoeken. De kwaliteit is vergelijkbaar met die van melk van koeien in de bergen." Het kwaliteitsaspect dat 'bergmelk' kenmerkt, doet mij denken aan lichtkracht. "Wanneer wij eten voeden we ons met licht", vertelde antroposofisch diëtist Johannes Kingma op de nascholing voor natuurvoedingskundigen over 'Lichtstofwisseling en voeding'. Hij legt uit dat licht ons op verschillende manieren voedt. De calciumstofwisseling is een lichtstofwisseling, waarbij het licht een verhardende, vormende kwaliteit heeft, die zorgt voor de opbouw van onze botten en tanden. Verschillende voedingsstoffen

spelen hierin een rol, maar Johannes wijst er regelmatig op dat het proces primair is aan de stof: wanneer iemand niet kan omgaan met licht, kan alleen vitamine D waarschijnlijk weinig voor diegene betekenen. Omgaan met licht moet je oefenen door regelmatig buiten te zijn. Volgens Johannes hebben ook de lever en de nieren een functie bij de calciumstofwisseling. Innerlijke processen kun je proberen te stimuleren met ziele-oefeningen. In dit voorbeeld zou dit de oefening tot oprechtheid kunnen zijn.

Dat processen primair zijn aan de stof, is een mogelijke verklaring voor de vele verschillende bevindingen op stoffjes-niveau in het huidige voedingsdenken. Het functioneren van organen en innerlijke processen, zoals emotionele vaardigheden, hebben invloed op elkaar en kunnen daarom ook van invloed zijn op hoe iemand granen kan verteren of met fytezuur kan omgaan. Is het wellicht tijd om ons op deze persoonlijke processen te richten en dit naast alle kennis over stoffjes te zetten? ☺

Niet in de tekst genoemde bronnen:

Wikipedia; Chivo, kennisinstituut vitaliteit.

Gespreksavond

Over het thema van dit artikel organiseert Ilse Beurskens een gespreksavond op 13 maart in Heerhugowaard. Info en opgave: 072-5644752 of contact@voedsaam.nl. Op 7 maart geeft ze een kookworkshop granen (zie Agenda op pag 33).

Voeding die kracht geeft om in beweging te komen

*Tekst: Martje Klok,
antroposofisch diëtist*

Ik heb de vijfde voordracht uit de Landbouwcursus van Rudolf Steiner herlezen, de voordracht die gaat over de compostpreparaten. Het valt mij op dat Rudolf Steiner daar zo lichtvochtig spreekt en de stoffen die hij gebruiken wil als een koopman presenteert: 'Kijk eens wat de brandnetel kan, die is van alle markten thuis! En als je hem in de aarde laat overwinteren, dan wordt het helemaal een substantie waar een ongelooflijke werking vanuit gaat!' En zo gaat zijn vitale manier van spreken verder. Ik las die voordracht met plezier. Midden in de voordracht herinnert hij er nog even aan waar het tenslotte om gaat: goede voeding voor de mens. Dat houdt in dat het niet in eerste instantie om de stoffen gaat, om maagvulling, maar om voeding die kracht kan geven om in beweging te komen.

Beweging is in het jaarverloop vanaf februari extra aan de

orde. De dagen worden in snel tempo langer, de zon wint aan kracht en de aarde is aan haar uitademing begonnen. De ene mens gaat makkelijker mee in dit proces dan de andere. Mensen die last hebben van de winterblues of voorjaarsmoetheid worden vanaf januari al bestookt met een stroom reclame van sportscholen, voorjaarskuren en diëten.

Heeft Rudolf Steiner zich uitgelaten over diëten? Ja zeker! In de 17e voordracht uit Geesteswetenschap en Geneeskunde gaat het over het behoud van de eigen initiatiefkracht, het zelf in beweging zetten van de eigen wil. Hij zegt kort samengevat: 'Het maakt groot verschil of ik zelf, al experimenterend, tot een bepaald dieet kom en besluit om bepaalde voedingsmiddelen wel of niet te nemen, of dat ik het dieet me domweg laat voorschrijven. Ik zal eerst

baat hebben bij zo'n voorgeschreven dieet maar op latere leeftijd raak ik dan eerder in de versukkeling in plaats van geestelijk actief te blijven.'

Vroeger at ik uit puur en jeugdig enthousiasme zo veel mogelijk biologisch-dynamisch. Door me er steeds op allerlei manieren mee bezig te houden, kon ik in de loop van de jaren tot een bewuster besluit komen en inzien dat deze voeding mij de daadkracht geeft om iemand te zijn die bezig blijft met worden: werkend in de buitenwereld, werkend in mijn binnenwereld. Dat gaat niet het hele jaar op dezelfde manier. Ieder jaargetijde heeft zijn eigen vragen. De kersttijd vroeg me om tijd te nemen voor inkeer. Ik heb me bezig gehouden met de vraag of de initiatieven die ik in het afgelopen jaar nam vruchtbaar kunnen worden. Ik probeerde te luisteren naar antwoorden. Dit was ook de tijd van warm en

kruidig voedsel zoals maaltijdsoepen en stoofpeertjes.

In het voorjaar voorkom ik vermoeidheid door op de hoeveelheid voeding te letten. Ik kreeg van iemand het volgende idee om de grootte van de maaltijden te bepalen: maak een kommetje van je twee handen als maat voor de maaltijd. Een mooi beeld, die twee handen zo samen en ... ik heb de maat altijd bij me!

Ook Pasen komt al in zicht: de overwinning op de dood. En hiermee ben ik weer terug bij de vijfde voordracht van de landbouwcursus. Dat is voor mij een vitaal paas-verhaal over hoe het stoffelijke binnen het leven gehouden kan worden en hoe de stof opener, actiever, gevoeliger en zelfs intelligenter wordt om het juiste uit de kosmos en de aarde op te kunnen nemen. ☺

*Reageren?
martjeklok@hotmail.com*

Dynamisch Perspectief

Rafaël Hof in Roemenië zoekt versterking

Rafaël Hof, gelegen in Laslea in het centrum van Transsylvanië (Siebenbergen), is het enige biologisch-dynamisch bedrijf in Roemenië. Acht jaar geleden gingen de initiatiefnemers, vier Roemenen, hier van start op 25 ha vruchtbare, zwarte aarde. Inmiddels omvat dit gemengde bedrijf 35 ha, waarvan 10 ha in eigendom. Daarbij kan nog 9 ha op korte termijn worden aangekocht. Ze melken er 11 koeien en verkopen de kaas, melk, boter en kwark in de omgeving. Ze telen mais, luzerne en groenten.

Een conferentie, gericht op ontmoeting en culturele uitwisseling van volkeren, vormde de inspiratiebron om de boerderij op te starten. Marianne Veltman

was een van de organisatoren van de conferentie en heeft dit project vanaf het begin ondersteund. Zij is voorzitter van het internationale bestuur van stichting Eurosophia (voorheen Willem de Zwijgerstichting), dat een cultureel programma organiseert voor zoveel mogelijk mensen met verschillende Europese nationaliteiten. Deze activiteiten vinden onder andere tijdens de zomermaanden plaats op Rafaël-hof, zodat de boerderij fungeert als een 'Europa-huis' waar mensen welkom zijn. Ook bestaat er samenwerking met de nabij gelegen Waldorfschule en is er een cultureel project met een groep Roma die daar een culturele minderheid vormen.



Door ziekte en huwelijk zijn drie van de vier initiatiefnemers van Rafaël Hof vertrokken. Michaëla Totu (60 jaar) zet het bedrijf nu alleen voort met hulp van mensen uit Laslea. Zij wil graag samenwerken met stagiaires van BD-opleidingen en ze zoekt een opvolger/ster die op den duur definitief de bedrijfsvoering en het bedrijf in eigendom wil overnemen. Ook wordt de mogelijkheid onderzocht om de voortzetting in de vorm van een stichting te realiseren.

Heb je interesse om kennis te maken met Rafaël Hof? Bel of mail met Marianne Veltman, MVeltmanEelman@gmx.com, 070-3643479. Een website met nadere informatie is in de maak.

Studiedag over stoffen

Wat zijn stoffen (substanties) en hoe ga je er mee om? Waaraan denkt een arts bij 'calcium' en 'fosfor' en welke patiënten ziet hij of zij dan voor zich? Kan de landbouw daar wat van leren, en omgekeerd? Calcium en fosfor vormen het begin van een ontdekkingstocht: we proberen door middel van een betrokken benadering verbinding te krijgen met het karakter en de werking van deze stoffen in het menselijk lichaam en in de bodem. Eerst zal scheikundeleraar Frans Geurts calcium en fosfor introduceren met experimenten. Dan volgen bijdragen van Christina

D

P

van Tellingen (arts), Jan Bokhorst (bodemkundige), Wolter Bos (bioloog en leraar), Huib de Ruiter (huisarts) en Derk Klein Bramel (boer, hulpverlener, coördinator sectie landbouw van de AViN).

Deze studiedag is bedoeld voor artsen, therapeuten, landbouwers, natuurwetenschappers en andere belangstellenden. Hij wordt georganiseerd door de secties gezondheidszorg, landbouw en natuurwetenschap van de Antroposofische Vereniging (AViN). Datum: 14 maart. Plaats: Karel de Grote College Nijmegen. Kosten: € 20 pp. Voor info en aanmelding (voor 1 maart) zie www.antroposofie.nl.



(Foto: Dick Boschloo)

Stal in de winter, kas in de zomer

BD-boerderij Veld & Beek in Doorwerth heeft voor het ontwerp van de stal, melkgebouw en woonhuis de tweede prijs in de wacht gesleept tijdens het Green Buildings congres 2014. Voor haar gehele, innovatieve

bedrijfsconcept behaalde Veld & Beek bovendien de tweede plaats van de Ekoland Innovatieprijs. De stal heeft een doorzichtig dak en is in de zomer geschikt voor kasteelt. Het dak van een schuur ligt vol zonne-

panelen. De warmte die vrijkomt bij het koelen van melk wordt via een boiler gebruikt voor de zuivelverwerking. Voor meer informatie: www.velden-beek.nl

Koeientuin bij Hoeve Biesland



(Foto: BuytenDelft)

Jan Duijndam kreeg bekendheid als Demeter melkveehouder die een hoornloos koeienras wilde gebruiken. Maar dat is verleden tijd. Hoeve Biesland bouwt nu een 'Koeientuin' van 170 bij 36 meter, waarin de koeien - mét horns - alle ruimte krijgen: 30 m² per koe. De potstal, voorzien van een kasdak, zal worden ingestrooid met organische stoffen uit de omgeving. Deze laag wordt omgezet tot compost. Zie www.hoevebiesland.nl

Bodem Anders - Verbinding Boer en Bodem

Een brede coalitie van organisaties organiseerde vorig jaar de 'Voedsel Anders conferentie' in Wageningen. De belangstelling overtrof ieders verwachtingen. Deze 'Voedsel Anders beweging' organiseert dit jaar op 19 en 20 maart een tweedaagse ontmoeting over de bodem in de Brabanthallen in Den Bosch. Het programma is nog niet bekend, maar uitgangspunt is: de verbinding aangaan met boeren

die open staan voor de mogelijkheden om anders met hun bodem om te gaan, en met boeren die al bijzonder goed voor de bodem zorgen. En de verbinding aangaan met kritische burgers, overheden, en andere maatschappelijke organisaties die allemaal smachten naar een betere bodem. Hoe geven we elkaar de moed om die te realiseren? Meedenken? Wees welkom! bodem@voedselanders.nl

2015 Jaar van de Bodem

De voedsel- en landbouworganisatie van de Verenigde Naties (FAO) heeft 2015 uitgeroepen tot jaar van de bodem. En dat zullen we weten: het borrelt en het bruijt van de bodemactiviteiten. Uit het activiteitenoverzicht op jaarvandebodem.nl blijkt dat het thema allerlei organisaties aanspreekt om er aandacht aan te besteden. Niet alleen vanuit biologische landbouw hoek, maar bijvoorbeeld ook enkele provincies en waterschappen, VARA's Vroege Vogels, RoyalHaskoning, LTO en vele anderen. Bij de campagne

Save Our Soils hebben zich al meer dan 100 organisaties aangesloten. Op 26 juni vindt de internationale conferentie Celebrating Soil, Soilutions & Soilmates plaats met onder andere Klaus Töpfer en Vandana Shiva. www.jaarvandebodem.nl

2015
JAAR VAN DE
BODEM



In de film *Bodemboeren* duiken vijf eigenwijze Nederlandse boeren duiken letterlijk hun bodem in. Zij vertellen waarom en hoe zij voortdurend experimenteren en observeren om die duurzamer te beheren. Samen verzetten zij de bakens tot een grondig 'nieuw bodemverhaal'. Zij bouwen proactief aan hun natuurlijke kapitaal: een bruisend

bodemleven met voldoende lucht, water, koolstof en mineralen. Zij putten daarbij uit oude, soms vergeten kennis, maar laten zich ook inspireren door nieuwe, soms verrassende kennis. De makers, Fransjan de Waard en Joris van der Kamp, laten zich graag uitnodigen om hun film in den lande te komen vertonen. Zie www.bodemboeren.nl



Bomen-seminar met Dorian Schmidt

Dorian Schmidt verzorgt in mei een seminar met als thema: Bomen. Het seminar zal zich richten op het waarnemen van de fysieke en etherische gebaren van bomen en op de vraag in hoeverre dit gebaar een weerspiegeling is van het wezen van de boom. Het seminar is bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is in het onderzoek naar vorm- en levenskrachten. De voertaal is Duits. Indien gewenst kan er deels vertaald worden. Datum: 7 t/m 10 mei. Plaats: Talander in Arendonk (B). Prijs: € 260 euro (*inclusief* maaltijden, *exclusief* overnachtingen). Voor info en aanmelding, zie www.levenskrachten.nl of bel Gineke de Graaf, T 06 365 81 305

Cursus BD-bijhouden

De ervaren imkers van de BD-imkergroep verzorgen al 25 jaar de cursus 'Bijhouden op biologisch-dynamische grondslag'. In 2015 staan vanaf 21 maart drie theoriedagen, zes dagdelen praktijkles en afsluitend een themadag op het programma. De cursus is geschikt voor beginners die willen leren imkeren vanuit 'het wezen van de imme' en kan als een aanvulling dienen op de vele kortere introductie- of omschakelings-cursussen die in bijna alle regio's worden gegeven. Ook gevorderde reguliere imkers en bijenteelt-docenten doen regelmatig met de cursus mee. Naast theorie en praktijk van het bijhouden is er veel aandacht voor antroposofische achtergronden omtrent de bij, de bijenhouderij, de plaats van de bij in het landbouwbedrijf en haar betekenis voor de mens en de aarde. Kosten: € 300. Plaats: Wageningen/Renkum. Voor info en aanmelden, zie www.bdimmers.nl



BD-imkerdag

'Met de imme onderweg' is het thema van de jaarlijkse BD-imkerdag op 14 maart in Zeist. Ook niet-imkers zijn van harte welkom. Natascha Zwaal vertelt over haar verblijf van een jaar bij de Maya's in Mexico. Ze maakte kennis met hun bijzondere omgang met de heilige bijen. Ze schreef er een boek over, *Kinderen van de zon*. Vervolgens neemt Marco Bindelli de aanwezigen mee naar Ephese, de geboorteplek van de huidige honingbij. 's Middags is een gevarieerd keuze-programma: praktische informatie over imkeren, fenomenologie en planeetinvloeden, alles over propolis, de documentaire *Georgica* en het nieuwe fonds Imkers voor Immen. Voor info en aanmelden, zie www.bdimmers.nl. Kosten: € 25 (of € 32,50 incl. lunch)

Elke maand

Excursie bedrijfsindividualiteit

Met speciale aandacht voor bedrijfsindividualiteit organiseert de BD-Vereniging elke maand een excursie op een BD-bedrijf in Nederland of België, zie bdvereniging.nl

27 febr en 7 maart

Breng het land tot bloei

Winterconferenties van de BD-Vereniging in Merksplas en Dronten, zie pag 31

28 en 29 februari

Reclaim the Seeds

Evenement rond diversiteit van zaadgoed met zadenruilbeurs en activiteiten. Kraaybeekerhof in Driebergen, zie www.reclaimtheseeds.nl

4 maart

Studiedag over melk

Studiedag natuurvoeding door Stichting Appel&Ei, zie www.kraaybeekerhof.nl

6 maart- 8 maart

BD Jong Weekend

De jonge (wannabe) boeren van BD jong voelen dit jaar boeren in de Randstad aan de tand over hun relatie met de stad. Doe je mee? Zie pag 9

7 maart

Kookworkshop Granen

Door Ilse Beurskens in Heerhugowaard. Wat had Zarathoestra voor ogen toen hij de granen veredelde? Hebben granen een spirituele betekenis voor de mens? Waarom kunnen veel mensen tarwe slecht verteren? De zeven verschillende graansoorten hebben elk een eigen voedende kwaliteit. We gaan kijken hoe de elementen aarde, water, lucht en vuur inwerken op de verschillende graansoorten. We gaan aan de slag met recepten die granen goed verteerbaar maken. Info en opgave: 072-5644752 of contact@voedsaam.nl

13 maart

Gesprek over voedingsvisies

Hoe gaan we om met tegenstrijdige informatie over gezonde voeding? Zie pag 24

14 maart

BD-imkerdag

Jaarlijkse studiedag over BD-imkeren, zie pag 32

14 maart

Studiedag over stoffen

Hoe kijkt een arts tegen de werking van calcium en forsforaan? Een boer? Zie pag 29

19 en 20 maart

Bodem Anders

Conferentie over boer, bodem en verbinding, zie pag 31

20 maart

Spannende samenwerking

Conferentie over Landbouw en zorg, zie pag 9

Vanaf 21 maart

Cursus BD-bijhouden

Theorie en praktijk van bijhouden op BD-grondslag, zie pag 32

28 maart

Kookworkshop Vitaliteit

Door Ilse Beurskens in Heerhugowaard. Over vitale gewassen, zuur-base-evenwicht in ons lichaam en het belang van reinigen. We maken een melkzure pickle, persen sap met een slowjuicer en er staat zeewier op het menu. Info en opgave: 072-5644752 of contact@voedsaam.nl

30 maart

Impact van geld op ons voedselsysteem

Debat in de reeks *It's food my friend* in De Rode Hoed in Amsterdam met Herman Wijffels (oud-topman Rabobank), Helen Toxopeus (onderzoeker over

verduurzaming van geld en crowdfunding) en Koos Bakker (coöperatie Estafette Odin, zie www.rodehoed.nl)

2 april

Moestuincursus

Eendaagse cursus over moestuinieren door Michiel Rietveld. Zie www.kraaybeekerhof.nl

Vanaf 6 april

Preparatendagen

Samen preparaten maken bij BD-boeren, zie pag 23

11 april

Koken met kinderen

Door Ilse Beurskens in Heerhugowaard. We kijken naar evenwicht in de maaltijd. Kunnen de kinderen de wortels, blad, bloemen en vruchten herkennen aan de groenten waarmee gaan koken? Et proeverij. Info en opgave: 072-5644752 of contact@voedsaam.nl

11 april en 20 juni

Werkplaatsen Actieve Verwondering

Oefeningen in onbevangen waarnemen, actief inleven en het wakker worden voor de kwaliteiten die we beleven. Op 11 april bekijken we het vormenspel van zand, water en lucht op het strand bij Den

Haag en 20 juni kijken we naar bomen in Utrecht. Info en opgave: Frans Romeijn, 06-48728505 en www.actieveverwondering.nl

15 april

Studiedag 'Vet Cool!'

Studiedag Natuurvoeding door Stichting Appel & Ei, zie www.kraaybeekerhof.nl

Vanaf 25 april

Cursus Preparaten

Achtergronden, werking en bereiding van preparaten. Zie pag 23

7-10 mei

Seminar met Dorian Schmidt

Levenskrachten en vormkrachten waarnemen, zie pag 32

30 mei

Kookworkshop Eiwitten

Info over allerlei aspecten rond eiwitten, en samen kaas maken. Info en opgave: 072-5644752 of contact@voedsaam.nl

Vanaf 18 september

Barstensvol leven

Inspiratiejaar over de dynamische aspecten van voeding, zie www.kraaybeekerhof.nl



ik

*Ik ben actief
voor de BD-Vereniging*

Luc Ambagts, 58 jaar, woont in Breda, werkt als beleidsmedewerker voor de BD-Vereniging

Vereniging: *Ik schrijf verslagen en bedrijfsportretten in Dynamisch Perspectief, organiseer excursies en conferenties en houd contact met de projecten waar de vereniging bij betrokken is.*

Gebeurtenis: *Een ervaren biotuinder zei me dat hij met zijn natuurwetenschappelijke kennis de preparaten niet kon verklaren. Toen we samen wat bladerden in het preparatenboekje vertelde hij dat er altijd een roodborstje bij hem kwam zitten als hij in de houtwal aan het werk was. "Er waren toch wel meer dingen die je niet kon verklaren," bedacht hij toen.*

Enthousiast: *Er is in de afgelopen vijf jaar veel samenwerking gegroeid tussen de BD-Vereniging, Stichting Demeter, Grondbeheer, de Landbouwsectie, Warmonderhof. We weten elkaar steeds beter te vinden.*

Ook actief zijn in de BD-Vereniging?
Bel of mail 0321 315937
info@bdvereniging.nl

colofon



ledenservice

Vereniging voor Biologisch-Dynamische Landbouw en Voeding

DYNAMISCH PERSPECTIEF
2015 - FEBRUARI - nr 1

Dynamisch Perspectief is het ledenblad van de BD-Vereniging en verschijnt 6x per jaar. ISSN 1389-7438.

Voor vragen over lidmaatschap of over het opsturen van Dynamisch Perspectief, bel het bureau: 0321-315937

Redactie Ellen Winkel (hoofdredacteur), Luc Ambagts, Andries Palmboom, Wim Goris, Gineke de Graaf.

Sluitingsdatum kopij 11 maart. DP2015-2, een Themauitgave over *Breng het land tot bloei*, verschijnt 18 april. Heb je ideeën voor artikelen? Overleg met Ellen Winkel, ellen@schrijfwinkel.nl of tel. 0858-771175. De redactie houdt zich het recht voor stukken in te korten, te bewerken of te weigeren.

Copyright BD-Vereniging. Overname van artikelen alleen met voorafgaande toestemming van de redactie.

Coverfoto Blaarkop in de melkstal bij BD-bedrijf Noorderlicht. Foto: Angéla Weil.

Vormgeving Fingerprint, Witzenhuisen DE, Gerda Peters.

Druk ZuidamUithof.

Wisentweg 12
8251 PC Dronten
telefoon 0321 315937
fax 0321 315938
info@bdvereniging.nl
www.bdvereniging.nl

De BD-Vereniging werkt aan de ontwikkeling van de biologisch-dynamische landbouw en voeding door ontmoetingen, scholing, onderzoek en publicaties. Ze werkt samen met o.a. Stichting Demeter, Stichting Grondbeheer BD-landbouw, Stichting Warmonderhof en de Antroposofische Vereniging in Nederland.

Bestuur Piet van IJzendoorn (voorzitter), Derk Klein Bramel (secretaris), Maria van Boxtel (penningmeester), Eline van den Muijsenberg (BD Jong)

Medewerkers bureau Luc Ambagts (beleidsmedewerker), Bram Gordijn (secretariaat en boekhouding)

BD-beroepsontwikkeling Beroepsleden die belangstelling hebben voor intervisie, coaching, bedrijfsbezoeken of themagroepen kunnen contact opnemen met Luc Ambagts op het bureau.


BD-preparaten Gineke de Graaf van De Groenen Hof verzorgt het preparatenwerk. BD-preparaten en materialen daarvoor zijn rechtstreeks bij

Gineke te bestellen via www.degroenenhof.nl, of 06 36581305.

BD-Jong Activiteiten voor en door jongeren t/m 33 jaar. Voor info, neem contact op met Eline van den Muijsenberg via bd-jong@bdvereniging.nl

Lidmaatschap
€ 40,- per jaar. Jongerenlid (t/m 23 jaar): € 20,- per jaar. Beroepslid: € 100 per jaar. Een lidmaatschap wordt jaarlijks stilzwijgend verlengd, tenzij u vóór 1 december heeft opgezegd. Aanmelden als lid kan via de website www.bdvereniging.nl, of via het bureau. Rekeningnummer contributie IBAN: NL 04 INGB 0000147485, BIC: INGBNL2A tnv Ver voor Biologisch-Dynamische Landbouw en Voeding.

Schenkingen en legaten
De inkomsten van de vereniging bestaan uit de contributies van leden. Daarnaast ontvangt ze jaarlijks uw warme giften. De BD-Vereniging is erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Legaten zijn geheel vrij van successierecht. Schenkingen zijn vrijgesteld van schenkingsrecht. Wilt u meer informatie, belt u dan met het bureau. Rekeningnummer schenkingen IBAN: NL07INGB0000313786, BIC: INGBNL2A.



"De eerste indruk die mensen hebben als ze voor het eerst naar een bodemprofiel kijken, is een plaat met allemaal grijstinten", vertelt bodemdeskundige Coen ter Berg (op de foto links aan het woord). Hij verzorgde een 'rondleiding bodemontwikkeling' langs de bodemprofielen op het Demeterplein op de Bio-Beurs. "Maar ze raken gebiologeerd zodra je dingen aanwijst. Plantenwortels tot diep in de grond. Gangen van wormen. De structuurverschillen bij de verschillende bodemtypes. Er gaat echt een wereld voor ze open. Je ziet hun verwondering: het is geen grijze massa, maar een bodem die leeft." ☺



Jan Duijndam
Hoeve Biesland, Delfgauw (ZH)

zuiver @zuivel



ONTDEK DE HERKOMST

1



Scan de QR code op de verpakking

2

Voer de productiecode in



3

En zie welke boer onder andere de melk levert voor uw product



bereid met melk van onze eigen boeren

Transpanter kan niet!

www.zuiverzuivel.nl

