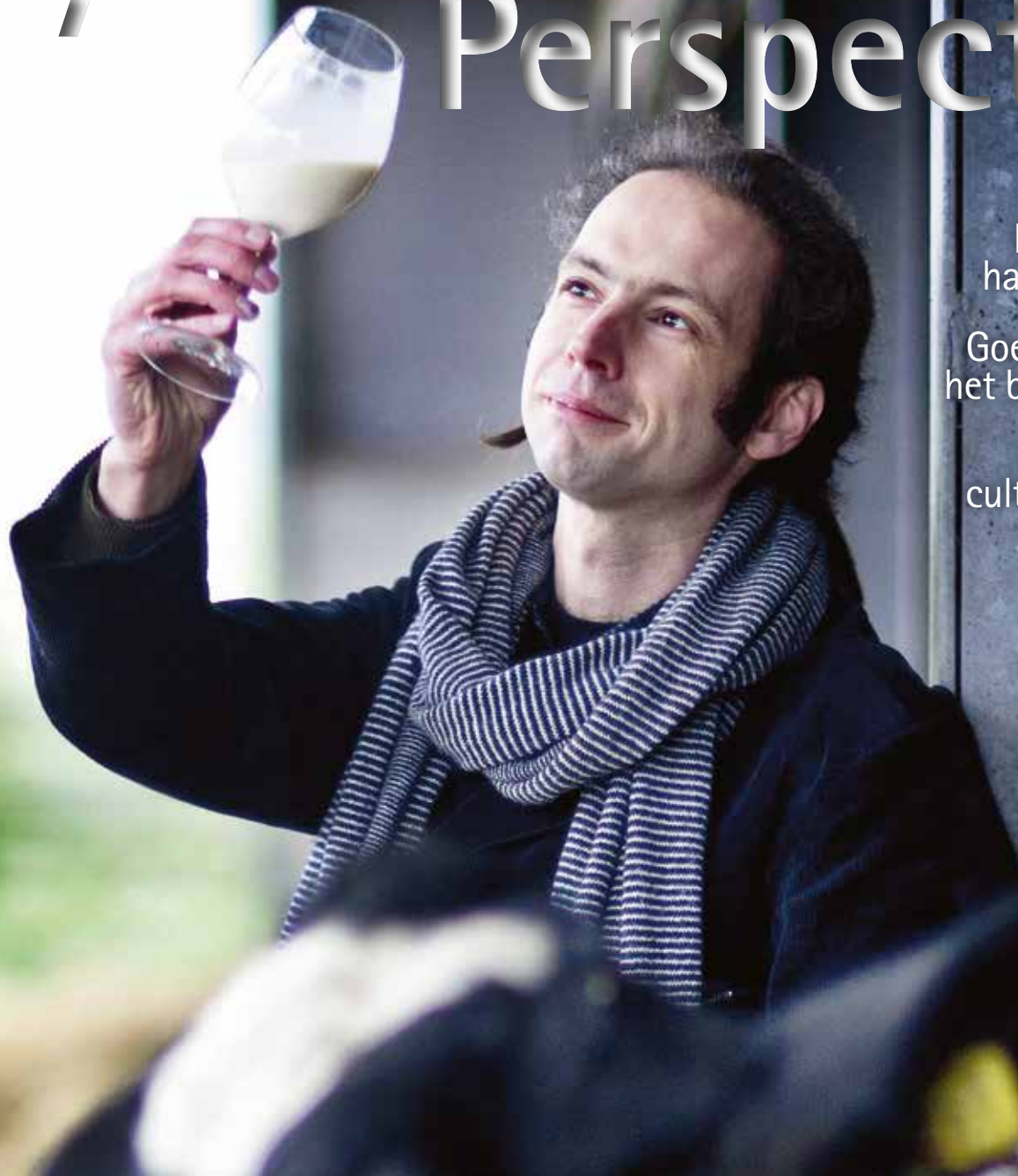


Dynamisch Perspectief

Ledenblad van de Vereniging voor
Biologisch-Dynamische Landbouw & Voeding



Elke koe geeft
haar eigen melk

Goede voeding is
het beste medicijn

Hoe komen
cultus en cultuur
weer samen?

Lichtwortel:
voeding voor
de geest

Dynamisch Perspectief

redactioneel

...en voeding

In het oprichtingsbestuur van de BD-Vereniging in 1938 zaten twee artsen. Een 'echte boer' zat er niet bij; alleen de directeur van Loverendale (125 hectare BD-landbouw op Walcheren) die niet zelf op het land werkte. Dat de Vereniging ter Bevordering van de Biologisch-Dynamische Landbouw zich richtte op (het produceren van) gezonde voeding voor de mens, was vanzelfsprekend en bleek ook uit de artikelen over voedingsvraagstukken in het ledenblad.

In 1999 kwam er een nieuwe naam: Vereniging voor Biologisch-Dynamische Landbouw en Voeding. Het woord 'landbouw' was kennelijk niet meer voldoende om aan te duiden dat het ook over voeding ging.

'Waarom is er in interviews met boeren zo weinig aandacht voor voedingskwaliteit?', vroeg Ilse Beurskens, die als vaste schrijfster van Dynamische Keuken het stukje '... en voeding' vertegenwoordigt. Tsja, goeie vraag. Alsof er met het gebruik van twee woorden, landbouw en voeding, een scheiding is ontstaan, waar vroeger dat ene woord landbouw voldoende was om de eenheid te zien.

Misschien moeten we weer op zoek naar artsen in ons bestuur en in de redactie? In dit nummer krijgt voedingskwaliteit in ieder geval alle aandacht.

Ellen Winkel, hoofdredacteur,
ellen@schrijfwinkel.nl



- 03 Dynamisch Portret: De Pasop in Hummelo
- 08 Uit de vereniging: Piet van IJzendoorn blijft voorzitter
- 12 Het ideale boerenbedrijf van... Sophie de Jong en Filipe da Cunha
- 14 Barstensvol Leven - Een pleidooi voor gezonde voeding
- 18 Melksommelier: Elke koe geeft haar eigen melk
- 20 Hoe komen cultus en cultuur weer samen?
- 23 In memoriam: Walter Coens
- 24 Dynamische keuken: Lichtwortel
- 28 Perspectief
- 33 Agenda
- 34 Colofon en Leden-service
- 35 BD juwelen

De melksommelier

- 18 Elke koe geeft haar eigen melk

Cultus en cultuur

- 20 Hoe komen ze weer samen?

Lichtwortel

- 24 Voeding voor de geest



Boerderij De Pasop in Hummelo 'Goede voeding is het beste medicijn'

Alles is gericht op topkwaliteit melk bij Peter Vels (46) en zijn vrouw Yvonne. Zij boeren op BD-bedrijf De Pasop (75 ha) bij Hummelo in de Achterhoek. Het liefst had Peter veel Guernsey-koeien uit Engeland geïmporteerd, omdat zij 'A2-melk' geven. En het liefst zou hij alleen hooi voeren, en geen kuilgras. Maar die wensen zijn nogal kostbaar. *Tekst: Andries Palmboom | Foto's: Andries Palmboom en De Pasop*

Mijn laatste kilometers gaan over landwegen tussen bospercelen, weilanden en akkers. Het is het landschap van pachtboerderijen op oude landgoederen langs de Oude IJssel – rivierklei. Ja, hier is het! Direct aan de weg zie ik eerst een bijenstal en daarnaast kan ik, half verscholen achter een beukenhaag, parkeren op het plein waaraan de open stal ligt. Gehoornde koeien met glanzend bruin getinte vachten vormen mijn ontvangstcomité. Ze zijn zojuist gevoerd en kauwen rustig door. Een doorgang leidt naar het eigenlijke erf aan de zijkant van de stal, waaraan de winkel, het woonhuis en de familietuin liggen.

Lokale samenwerking

Eenmaal binnen wil zoon Timme (11), de jongste van de drie Vels-kinderen, graag koffie maken. "Wij zijn eigenlijk nogal gevoelsboeren", is Yvonne's aftrap, "en dat waren Peter's ouders ook. Die hadden dier-vriendelijkheid hoog in het vaandel staan."

Peter: "In 1993 ben ik in een maatschap met mijn ouders gestapt op de boerderij, die al generaties in de familie floreert. In 1997 was de omschakeling naar biologisch. Gevoelsmatig was dat een logische stap, maar we namen wel een risico, want enige zekerheid over de afzet hadden we niet." Maar voordat het eerste omschakeljaar voorbij was, was er een overeenkomst met kaasmakerij De Dageraad, het tegenwoordige Aurora. Eigenaar van dit familiebedrijf, Harry ten Dam, zegde toe de volledige productie af te nemen.

"Het klikte toen, en het klikt nu nog steeds", zegt Peter. "Aurora haalt de biologische en biodynamische melk hier uit de omgeving op, uit de Achterhoek en wijde omstreken. De aangesloten boeren kennen elkaar en ontwikkelen ook samen verbeteringen. Zoals 'Allemaal Lokaal'. Dat wil zeggen, dat we onderlinge afspraken maken over de herkomst van het krachtvoer: allemaal van dichtbij. De lijnen zijn kort en dat is een groot voordeel. Het begon er al mee dat Aurora-directeur Harry ten Dam in de beginjaren ook zelf op de melkwagen zat. Die sfeer – dat kan ik erg waarderen."

Hooidrogerij

Tijdens de rondleiding raken we bij de stal uitgebreid aan de praat. Logisch, denk ik, want dit is de centrale plaats waar alles om draait. De kudde bestaat voor een groot deel uit kruisling-koeien van het Fleckvieh- en Braunvieh-ras en daar zit een heel verhaal aan vast, waarbij ook het Guernsey-ras in beeld komt. Bovendien hebben de koeien hoorns en ook daar zit een heel verhaal aan vast. Antibiotica-vrij: nog zo iets waar een heel verhaal aan vastzit.

Maar ... achteraf dringt het pas tot mij door hoe nauwkeurig, nadrukkelijk en herhaaldelijk Peter de data van de weideperiode noemde. De koeien gaan écht vroeg in het voorjaar de wei in en komen écht pas laat in het najaar weer naar binnen. Het is haast alsof Peter het spijtig vindt, dat de koeien nu op stal staan – half maart (!). Nee, het centrale punt waar het hier om draait is niet de stal, maar de weidegang en het weidebeheer. Vers gevarieerd en kruidig gras – daar



hebben de koeien wat aan!

Peter: "Je vindt de langdurige weidegang terug in de kwaliteit van de melk. Het aandeel meervoudig onverzadigde vetzuren – belangrijk in een gezonde voeding – stijgt door weidegang." Peter ziet een directe lijn van zijn boerenwerk naar de voedingskwaliteit bij de mensen thuis. Daarin wil hij zijn verantwoordelijkheid nemen: "Goede voeding is het beste medicijn". In het stalseizoen krijgen de koeien gras-kla-verkuilvoer en hooi te eten en mondjesmaat krachtvoer, handmatig afgestemd per koe.

Peter: "Het liefst zou ik een volledig hooirantsoen willen voeren. Maar dan moet dat hooi van optimale kwaliteit zijn: vroege sneden die snel kunnen drogen, zodat de volledige voedingswaarde bewaard



'De langdurige weidegang vind je terug in de kwaliteit van de melk'

teressant: "Het komt overeen met mijn gevoel. Of de onderzoeken helemaal kloppen, weet ik niet. De gezondheidsclaims klinken best tendentius, maar ik wil gewoon de beste kwaliteit melk leveren en ook wil ik erop voorbereid zijn, als er in Nederland vraag ontstaat naar A2-melk."

Niet de gehele kudde van 75 koeien is op dit moment ingekruisd met het Guernsey-ras. Peter heeft wel geprobeerd om zijn kudde snel om te vormen door import vanuit Engeland, maar dat liep stuk op de papierwinkel en de hoge kosten. Nu vormt hij de kudde geleidelijk om door zijn fokbeleid. Dat is nog een ingewikkeld verhaal. Ten eerste heeft niet ieder Guernsey-kalf het gewenste A2 bèta-caseïne DNA-patroon. Ten tweede kunnen ook niet-Guernsey-kalveren wel het gewenste DNA-patroon hebben, al is die kans aanzienlijk kleiner. Bij de geboorte laat Peter daarom het DNA van ieder kalf vaststellen met een kostbare test, waarna hij besluit of hij het kalf straks zal aanhouden voor verder nageslacht.

De winkel

Dat de melk (en ook het vlees) van de Pasop gewaardeerd wordt, blijkt als Peter over hun boerderijwinkel begint. "Op vrijdag en zaterdag is de winkel open en dan komen er zelfs klanten uit Arnhem, dat hier 35 km vandaan ligt." De winkel ligt middenin de oorspronkelijke boerderij en is te bereiken via een gang achter het woongedeelte. Ernaast de diepvriescel, die voor de bezichtiging van het slot wordt gehaald. Best een forse ruimte; overzichtelijke stellingen met dozen vacuüm verpakt vlees in allerlei soorten en maten, voornamelijk van eigen boerderij (Peter: "Hier ligt ongeveer één koe"), maar ook speciale producten van collega-bioboeren. Zo ligt er ook ijs, want Peter was benaderd door een ambachtelijke ijsmaker uit de buurt, die speciaal Pasop-melk wilde gebruiken. Ook ligt er varkensvlees, afkomstig van

blijft. Dat lukt in ons klimaat zelden. Het zou mooi zijn als ik hier een hooidrogerij kon neerzetten. Dat zou voor de ruwvoer- en melkkwaliteit fantastisch zijn! Het zou ook een besparing opleveren op het krachtvoer. Zo'n hooidrogerij is helaas nogal kostbaar."

A2-melk van Guernseys

En hoe zit het met het Guernsey-ras? Peter: "Dat vraagt om een nogal technische uitleg (zie kader). Kort gezegd komt het erop neer, dat 95% van de Guernsey-koeien A2-melk levert, de meest gezonde melk. Het Guernsey-DNA staat dichtbij het DNA van de oerkoe. Grofweg – en misschien te gemakkelijk gezegd – is er een verband tussen de oorspronkelijk mogelijk DNA en gezonde melk." Peter vindt dat in-

A1- en A2-melk

*Alle melk bevat het eiwit bèta-caseïne, maar er zijn genetische varianten. De ene koe wordt geboren met een gen dat A1-bèta-caseïne aanmaakt, de andere koe heeft een 'A2-gen'. Het wereldwijd verbreide Holstein-ras draagt vaker een A1-gen. Bij de afbraak van A1-bèta-caseïne komt een peptide vrij, die volgens Dr. Keith Woodford uit Nieuw-Zeeland een rol speelt bij allerlei kwalen, zoals aderverkalking, diabetes type 2, koemelk-intolerantie en autisme. Hij schreef er het boek *Devil in the milk* over. In Nederland drinken we vooral A1-melk. In Nieuw-Zeeland, Australië en Engeland staat inmiddels ook A2-melk in het winkelschap. Volgens Dr. Ton Baars, onderzoeker melkwaliteit en dierwelzijn bij het Zwitserse FiBL (onderzoekinstituut voor biologische landbouw), is het verband tussen de genoemde kwalen en A1-melk wetenschappelijk niet hard te maken. Volgens hem speelt vooral pasteuriseren (van zowel A1- als A2-melk) een rol bij vele kwalen. Met name bij astma en allergieën is het bewijs het sterkst. Rauwe melk(se producten) zou(den) minder kwalen veroorzaken dan gepasteuriseerde A2-melk.*



de dertig varkens, die op De Pasop worden gehouden.

In de winkelruimte zelf laat Peter de Aurora-kazen zien. 'Zijn' kaas draagt het Demeter-merk. Dus de afgebeelde koe heeft hoorns. (Voor het eerste ontwerp was het bio-etiket genomen, waarop alleen het bio-keurmerk was vervangen door het Demeter-keurmerk; op het ontwerp dus een koe zonder hoorns. Foutje! Dat was snel rechtgezet: korte lijnen!).

Er is honing te koop van eigen erf. De bijen zorgen voor de bestuiving van een perceeltje oude appelbomen. Grootmoeder maakte vroeger grote hoeveelheden appelmoes. Later werd de oogst een tijdje verwaarloosd, maar nu is de mobiele sapmaker langs geweest en staan er 5-literpakken appelsap te koop.

Peter en Yvonne doen de winkel samen en ze genieten er zichtbaar van. Al die mensen, die allemaal anders zijn: eigen wensen, eigen verhalen. Yvonne: "Vandaag nog kwam het gesprek eerst op onze hond en daarna op de hond, die de klant had moeten laten inslapen. Dan leven we mee en hebben we troostende woorden."

Gunfactor?

Alleen 7 hectare rondom de boerderij is eigen grond, maar samen met de pachtgrond beschikte De Pasop jarenlang over zo'n 55 hectare. Vorig jaar liep een deel van de pachtcontracten af en De Pasop moest areaal inleveren. Bij de rentmeester van een naastgelegen landgoed kon Peter inschrijven op vervangend areaal. Peter: "Je moest een bieding doen, namelijk het bedrag dat je bereid was te betalen als je het pachtcontract kreeg toegewezen. Er werden bespottelijk hoge bedragen geboden. Omdat men voor het grote geld ging, had ik geen enkele kans."

Nu, een jaar later, vertelt Peter verwonderd, dat hij inmiddels beschikt over maar liefst 75 hectare. "Natuurlijk ben ik op zoek gegaan naar andere mogelijkheden. Ik was al blij toen ik met mijn overburen – stadsmensen – kon overeenkomen een stuk van hen te pachten. Zij hebben liever een bio-boer als buurman. Maar daarna kreeg ik zomaar spontane aanbiedingen uit verschillende hoeken. Dat ging om aanzienlijke oppervlaktes, waar ze blijkbaar het liefst een bio-boer op hebben." Speelt hier de gunfactor? Ter illustratie: later in het gesprek vertelt Peter hoe hij in de beginjaren door de boerenjongens met wie hij opgroeide meewarig werd aangesproken met 'Hey, bio-boertje'. Peter: "Dat hoor ik nu nooit meer".

Bodem, bodem, bodem

Met voldoende land kan Peter goed verder boeren, zeker omdat het gevarieerd land is. Het is voornamelijk rivierklei, waar je veel kanten mee op kan. Goed voor intensieve weides, extensieve weides, gras-klaverhooiland, en voor verbouw van graan voor krachtvoer. Onlangs waren de collega-BD-boeren uit de regio nog op De Pasop voor een bijeenkomst Collegiale Toetsing. Onder leiding van bodemkundige Coen ter Berg hebben ze kuilen gegraven om het bodemprofiel te kunnen bekijken. Het viel op hoe goed de grond doorworteld was en hoe diep de regenwormen kwamen.

Sinds 2004 voert De Pasop het Demeter-keurmerk. Peter benadrukt hoe hij op de omscholingscursus vooral geleerd heeft hoe belangrijk de bodem is en de goede verzorging van de bodem. Natuurlijk brengt hij gecomposteerde stalmest over het land. In alle stallen wordt veel stro als strooisel gebruikt voor een comfortabel ligbed (potstalsysteem bij de varkens, en ingestrooide ligboxen voor de koeien). "Maar vervolgens moet de rest ook kloppen: de kudde, de weidegang, de grassamenstelling." Peter gebruikt de BD-preparaten. Niet zozeer uit overtuiging, maar omdat ze verplicht onderdeel uitmaken van de Demeterrichtlijnen. "Ik vind het niet makkelijk om toegang te krijgen tot die materie. Wel zie ik de werking van aardkrachten en daar doe ik ook iets mee. Op het erf hebben we een broncorrector geplaatst."

Oude trekkers

We lopen nog even om de stal heen. In de melkstal zoemt de melkmachine. Het is zaterdagavond en Erik, HAVO-scholier, doet het melken. Eén keer per week hoeft Peter niet te melken. Ja, het is een vol bezette werkweek voor Peter: zo'n 80 uur per week, en dat vindt hij gebruikelijk als boer. Voor Yvonne is dat anders. Zij werkt ook nog deeltijd in de zorg.

Achter de stal zie ik twee trekkers staan, beide van hoge leeftijd. Peter: "Alle twee de trekkers gebruik ik dagelijks. Vooral rond de stal zet ik ze in. Verder kies ik voor weinig mechanisatie. Laat de loonwerker maar veel doen. Dan kan ik mijn aandacht concentreren op de stal en het vee."

Aha! Toch niet alleen de weidegang, maar ook de stal waar alles om draait ... ☺



De Pasop

Tolstraat 6
6999 DC Hummelo
www.de-pasop.nl

Areaal: ca 75 ha, waarvan 7 ha eigen grond

Grondsoort: rivierklei

Gemengd bedrijf met:

- 75 koeien, 35 stuks jongvee, 30 varkens
- teelt van gras/klaver en voedergraan

Afzet:

- Winkel aan huis
- AURORA, kaasmakerij in Ven-Zelderheide (N-Limburg)

Piet van IJzendoorn blijft voorzitter van de BD-Vereniging Weerleggen van **paradigma's**



^ Piet van IJzendoorn:
TTIP vergroot onze
afhankelijkheid van
'de Monsanto's'

'De BD-Vereniging is de enige club waar boeren en burgers samenwerken. Dat zie je nergens anders. Die samenwerking is de aanjager voor veranderingen in de landbouw en in de samenleving. Daarin hebben boeren en burgers een gezamenlijk belang. Daar wil ik vanuit de BD-Vereniging aan werken.' *Tekst: Ellen Winkel / Foto: Milieudefensie - Marten van Dijk*

Dit zei Piet van IJzendoorn (68) in 2013 bij zijn aantreden als voorzitter van de BD-Vereniging en dit is nog steeds precies wat hij doet en wat hij de komende drie jaar wil blijven doen. Hij stelt zich op de Jaardag (zie kader) beschikbaar voor een tweede termijn van drie jaar.

"Gister was ik op het gemeentehuis in Zeewolde om te praten over de boer-burger-coöperatie die we hebben opgericht, Voedsel Lokaal Oosterwold. Daar ben ik vanuit het Initiatief Bewust Bodemgebruik bij betrokken. Eergister was ik in Den Haag, mede namens Platform ABC (Aarde Boer Consument), voor een actie tegen TTIP, het handelsverdrag met de VS. Het was een gezamenlijk protest van Milieudefensie, enkele vakgroepen van LTO en enkele vakbonden. TTIP vergroot onze afhankelijkheid van 'de Monsanto's', van de anonieme krachten. Wist je dat John Deere, de grootste fabrikant van landbouwmachines ter wereld, gegevens verzamelt via sensoren in hun machines, zogenaamd om de precisielandbouw te optimaliseren? Deze big data verkoopt John Deere aan Monsanto, stond 19 april in Trouw. Zo wordt de landbouw bij boer en burger weggehaald. Ik zet me in voor een mooi alternatief: gemeenschapslandbouw, waarbij boer en burger samen een regionaal-biologische landbouw ontwikkelen."

Piet is veel onderweg, vooral allerlei clubs. Het runnen van boerderij Zonnehoeve, die hij in 1982 heeft opgericht, laat hij over aan de jongere generatie. "Weerleggen van paradigma's, dat is wat ik overal doe." Hij laat al jaren zien dat fosfaat-bemestingsadviezen niet klopp-

pen. Onlangs is er onderzoek gedaan door PPO, een instituut van Wageningen UR. "De onderzoekers waren echt verbaasd dat sla zo goed kan groeien op onze 'fosfaat-arme' grond. Ze kunnen dat niet verklaren."

"Bij Bionext en Biohuis heb ik me bezig gehouden met het beleid op het gebied van bodem en bemesting. Ik ben daar best wel eens – voor hen – vervelend in. Zij zijn in mijn ogen als biologische belangenorganisaties teveel gericht op het kortetermijnbelang van de sector. Uit de manier waarop ze over opbrengstmaximalisatie en NPK-meststoffen praten, blijkt dat ze zó gangbaar denken. Zo willen akkerbouwers de verplichting van 100% biologische mest tegenhouden. Want biologische mest kost geld, en als je gangbare mest afneemt krijg je geld toe. Ze denken niet naar de toekomst. Dat vind ik het leuke van

de BD-Vereniging. Die denkt echt vanuit de bodem, de natuur en het maatschappelijk belang. Dat leidt tot nieuwe ontwikkelingen." In samenwerking met Bewust Bodemgebruik en het Ministerie van EZ steekt Piet nu veel energie in het samenbrengen van wetenschappers uit verschillende disciplines om tot een brede, vernieuwende visie te komen op het gebied van landbouw en voeding. "Iedereen is met een klein onderdeelje bezig – met bodem, lucht, water, mest, gezondheid, klimaat, biodiversiteit, economie, etc – terwijl alles samenhangt. De veehouderij is geen opzichzelfstaande productie eenheid, ze is dienstbaar in een landbouw waarbij het GEVEN van zonnekracht aan de aarde leidend is. Deze positieve aardeontwikkeling geeft voedselzekerheid en veiligheid voor iedereen op aarde." ☺

Nieuwsbrief BD-Vereniging

Afgelopen maanden hebben we de leden van de BD-Vereniging per e-mail op de hoogte gebracht van de laatste ontwikkelingen van de winterconferentie, de viering van 21 jaar Eemstuijn en de Algemene ledenvergadering. Hebt u die berichten niet ontvangen? Dan beschikken we mogelijk niet over uw juiste e-mailadres. Geef u op voor de nieuwsbrief via bdvereniging.nl/nieuwsbrief en voeg luc@bdvereniging.nl toe als geaccepteerde afzender in uw spam-filter.



3 juni = Jaardag: Kijken in de spiegel van je werk

Op BD-boerderij De Hondspol in Driebergen vindt 3 juni de Jaardag van BD-Vereniging en BD-Grondbeheer plaats. Waarom op De Hondspol? Omdat Grondbeheer de 30 hectare van deze boerderij op 29 april heeft gekocht van de in financiële problemen verkerende zorginstelling Lievegoed. Bij de Jaardag is er een rondleiding over De Hondspol, er zijn thema-werkgroepen over de eigen mogelijkheden voor de ontwikkeling van een biologisch-dynamische toekomst en er is een kort formeel gedeelte met de algemene ledenvergadering. Kijk voor meer info in het onlangs verstuurd jaarverslag (zie afbeelding).

Komen jullie ook? Aanmelden graag via bdvereniging.nl of via 0850 609044.



Tekst: Luc Ambagts / Foto: Angela Rijnen

Ontbijten met gefermenteerde haveremout-pap met banaan en een beetje zout. En dan meehelpen de kraampjes opbouwen, bordjes ophangen met beschrijvingen van de com-

posthopen, het geitenweitje, de chrysanthemum sla, de pas geploegde koolakker en andere bijzondere plekken van de 21-jarige Eemstuin in Uithuizermeeden.

Het verjaardagsfeest kan beginnen, op deze eerste dag van mei. Wrap met mosterdblad, crostini met witte bonenspread, tuinboontopjes en gehakte radijs, tuinkruiden-ijsjes, bonbons met rode kool. Zes culinaire klanten zorgen voor het eten en de versnaperingen. Alles is uitzonderlijk lekker.

Isabel Duiniveld en Idse Billenkamp, die samen het bedrijf leiden, zorgen met vijf

BD-collega's voor een doorlopend workshop-programma, met thema's als bodem, voeding en vitaliteit. Idse vertelt over de ontwikkeling van de afzet via veiling, groothandel, abonnementen, naar de combinatie nu van horeca, groothandel en de vrijdagmarkt in Groningen. Daar is De Eemstuin elke week met een kraam vol bijzondere producten te vinden. En daar kunnen ze hun verhaal over de eigenheid en de vitaliteit van de groente het beste overbrengen. Over het zoeken naar de lekkerste rassen, het afgewogen verzorgen van de compost en het uitgekiende tijdstip van zaaien en oogsten.

Smaak is bij veel beslissingen op het bedrijf de belangrijkste leidraad. En dat zorgt op het verjaardagsfeest voor een stroom genietende bezoekers die enthousiast reageren: "De dag is prachtig. De zon oogde opgewekt na een volle week droevige hemel. Wij namen de burens mee naar De Eemstuin. Het gele feestkaartje bij Anja (in de natuurvoedingswinkel L.A.) had ons hierheen gelokt. We hebben langzaam een ommetje gemaakt, om de kas, achter de kas, door de kas. Koffie gedronken met diverse koekjes aan een biertafel achter de 21-tent en we waren gelukkig. We vierden het leven op een prachtige plek." ☺

Ga je mee naar Grondsmaak?

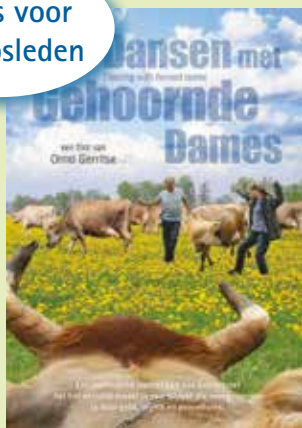
Op zaterdag 11 juni organiseert de BD-Vereniging een Excursie Bedrijfsindividualiteit bij Grondsmaak in Kontich (bij Antwerpen). Dit is de CSA-zelfoogstboerderij (Community Supported Agriculture) van Corazon De Raeymaecker. Schoolklas-bezoeken en seizoensfeesten zorgen voor een levendige uitwisseling met de omgeving. Corazon is na haar opleiding bij Landwijzer samen met anderen gedreven aan de slag gegaan, schrijft Lekker Bio: "Ik kan niet zomaar toekijken terwijl de wereld zichzelf om zeep helpt. Wij krijgen nog een laatste kans om er iets aan te doen, voor alle landbouwgronden uitgeput, volgebouwd of onbetaalbaar zijn. Ik wil mijn verantwoordelijkheid opnemen. Daarom werk ik liever op een veld dan op een catwalk."

Met deze excursie pakken we de draad van de maandelijkse excursies weer op. Kijk voor het programma op bdvereniging.nl. Aanmelden vooraf wordt op prijs gesteld via luc@bdvereniging.nl

Film Dansen met gehoornde dames

Boerderij 'De Groote Voort' is benoemd tot Agrarisch Ondernemer van het jaar 2016. Dat is heel bijzonder: voor het eerst werd deze 'gangbare' prijs toegekend aan een biologisch bedrijf. Jan Dirk, Irene en Peter van de Voort houden jerseykoeien en maken de fameuze Remeker kaas. De dag dat zij stopten met het gebruik van antibiotica – met aanvankelijk veel dode kalfjes tot gevolg – startte hun zoektocht naar het in balans brengen van bodem, wei, bemesting, voer, koe en kaas. Over dit balanceren heeft filmmaker Onno Gerritse, met steun van de BD-Vereniging, een prachtige, ontroerende documentaire gemaakt. De dvd is voor €15 te bestellen via bdvereniging.nl. Voor beroepsleden is dit tot 1 juli 2016 gratis.

Gratis voor
beroepsleden



Het karakter van koolstof en stikstof

Op 19 maart organiseerde de Antroposofische Vereniging (AViN) een themadag over koolstof en stikstof. Bijzonder was dat er vanuit verschillende vakgebieden naar het karakter van deze stoffen werd gekeken. *Tekst: Ilse Beurskens-van den Bosch*

Derk Klein Bramel was één van de organisatoren. Hij is bestuurslid van de BD-Vereniging én coördinator van de Landbouwsectie van de AViN. De dag had een open sfeer waarin veel ruimte werd geboden voor discussie.

Huib de Ruiter, huisarts, ging in op de werking van vlugzout, waaruit ammoniak vrijkomt. Zo liet hij zien dat stikstof het astrale wekt: handig bij flauwvallen en knock-out geslagen worden. Vroeger hadden gevoelige dames een klein voorraadjie vlugzout in hun handtasje.

Jan Bokhorst, bodemkundige, vertelde dat het aan de boer is om een goede balans te vinden tussen stikstof, die beweging brengt, en koolstof, die verstarring brengt. Antoon van Hooft, chemicus en leraar, liet zien dat wij kunnen bewegen doordat we koolstof uitademen. Hij vroeg zich af of wij met de koolstof die we behouden – met ons ik – iets anders doen dan dieren. Christina van Tellingen, consultatief werkend arts, vertelde dat de mens koolstof nodig heeft om gedachten te kunnen opnemen, de basis voor denkprocessen. En dat wij stikstof nodig hebben om herinneringen op te nemen, de basis voor bewustzijn.

Met Derk Klein Bramel, docent en coach,

zochten we naar stikstofprocessen in de samenleving. Wat stroomt over? We dachten bijvoorbeeld aan de overdaad aan informatie. Voor koolstofprocessen had hij een andere vraag: wat gaat een eigen leven leiden? Waar is er sprake van verstarring? Wat staat los van het oorspronkelijke doel? We denken aan ambtelijkheid en de vele protocollen.

In een centraal gesprek hadden we het erover dat koolstof wisselend als aarde- en als vuurstof wordt gezien. Dat stikstof wisselend wordt gezien als de drager van het astrale of drager van het levend bewegende, in vergelijking met de gestructureerde koolstof.

De vraag van Antoon – of mensen en dieren verschillend omgaan met koolstof – interesseerde mij en ik vroeg of iemand het antwoord wist. Christine: "Uit afbraak van koolstofverbindingen komt licht vrij in de spijsvertering. Een dier verbruikt dit licht niet of minder." Leen Janmaat, onderzoeker aan het Louis Bolk Instituut, vulde aan: "Daarom zit er nog lichtkracht in dierlijke mest en is deze bruikbaar op de akker in tegenstelling tot de ontlasting van een mens. Daar is het licht uit opgebruikt." ☺


Het ideale boerenbedrijf van... Sophie de Jong en

BD-Jong nodigt elk nummer een jongere uit voor een persoonlijke beschrijving van zijn of haar ideale bedrijf. Sophie de Jong (28) en Filipe da Cunha (35) zijn kok en boer op biologische boerderij Indacofoods in Italië. *Tekst: Sophie de Jong*

Toen ik Filipe leerde kennen was hij de eerste die mij verraste door voor mij te koken, terwijl anderen dat vaak zagen als een enorm afschrikwekkende taak: koken voor een kok! Hij was zelfverzekerd en het gerecht dat hij voor me maakte, een typisch Portugese ovenschotel met octopus (gedurfd, want octopus wordt snel taai), was heerlijk! Meteen zijn we samen verder gegaan, zowel op zakelijk vlak als in de liefde! Het was niet meer dan vanzelfsprekend. Samen in de keuken waren we een team en vanaf dag één hadden we succes in alles wat we samen ondernamen. Dit klinkt erg geromantiseerd en dat is het uiteraard altijd een beetje als je over je geliefde praat. Maar het is waar, samen kregen we alles voor elkaar! Hard werkend in keukens in de stad, verlangden we eigenlijk beiden naar een leven dat meer met het land te maken had. We misten het buiten zijn. Het werken met de aarde en dieren. De familie van Filipe in Portugal is van boerenafkomst en ik kwam

als kind geregeld op de oude herenboerderij van mijn oudtante en oudoom in Best. We wisten dus iets van landbouw, maar te weinig om een boerderij te beginnen. Met de droom om het boeren en het koken te combineren zijn we voor een jaar naar Zuid-Amerika vertrokken, waar we vrijwilligerswerk hebben gedaan op verschillende boerderijen. Dit versterkte onze wens om ooit onze eigen boerderij met eetgelegenheid te beginnen. Terug in Nederland hebben wij ons eigen restaurant opgezet in Den Oever, nog zonder boerderij erbij. Het heette 'Den Proever' en was een groot succes. En we leerden weer het nodige over onszelf. Toen kwam onze grote kans. Mijn moeder, die er altijd van had gedroomd als biologisch boerin iets in Italië te beginnen, had een prachtig huis met 7 hectare land gevonden en daar woonde ze nu. Of wij het zagen zitten om samen een biologische boerderij op te zetten? Ja!!! We hebben er natuurlijk een eetgelegenheid

bij gecreëerd, La Bibioteca, waar we koken van eigen land. Ons ideale bedrijf, dat er nu na een kleine twee jaar grotendeels staat, is een boerderij waarin we een gesloten cirkel creëren. Dieren en planten voorzien in elkaars behoefte en van de productie maken wij heerlijke gerechten die wij onze gasten kunnen voorschotelen. Ook brengen we op deze manier kennis over. Mensen lopen rond op de boerderij. We geven uitleg over biologisch boeren. Het welzijn van de dieren (varkens, konijnen, kippen, schapen en binnenkort waarschijnlijk ook ganzen) staat bij ons hoog in het vaandel. Daar zijn wij erg blij over en trots op. Het is hard werken en het is zeker niet makkelijk om dit alles op te zetten, maar wij geloven erin dat dit de toekomst is. Hier zal ons eerste kind naar verwachting in juli geboren worden.

Voor info (ook over workshops en cursus-
weken) zie indacofoods.com 

Filipe da Cunha





In het najaar van 2016 verschijnt het boek *Barstensvol Leven, een pleidooi voor vitale voeding* van Petra Essink en Paul Doesburg. De auteurs vermoeden dat het verzorgen van de vitaliteit van voeding van levensbelang is voor de toekomst van mens, dier, plant en aarde. Als voorpublicatie hierbij een deel van de interviews met Johannes Kingma en Paul Doesburg. *Tekst: Petra Essink en Paul Doesburg (ingekort en bewerkt door Dynamisch Perspectief)*

Barstensvol Leven

Een pleidooi voor **vitale** voeding

Johannes Kingma: Leven doet leven

Johannes Kingma, antroposofisch diëtist, ontwikkelde de eerste sondevoeding op basis van biologische en biologisch dynamische voedingsmiddelen. Wat was voor hem de aanleiding om een dergelijk product te ontwikkelen? "Om die vraag te beantwoorden, moet ik eerst een andere vraag beantwoorden, namelijk: wat is leven? De meeste wetenschappers baseren zich op de aanname dat levende materie kan ontstaan uit dode materie. Maar die aanname

steunt op drijfzand. Men heeft sinds de tijd van de Verlichting grondig onderzocht of de stap van dode materie naar levende materie ergens in de natuur te vinden is en ook heeft men getracht deze onder laboratoriumomstandigheden tot stand te brengen. Tot op de dag van vandaag is dat niet gelukt. Wel kunnen we, met allerlei technieken, bestaande levende structuren en organismen beïnvloeden en manipuleren waardoor ze andere eigenschappen krijgen, echter het uitgangspunt hierbij is altijd een al levend organisme. Het is mogelijk om van synthetische aminozuren eiwitten te maken, maar

geen levend eiwit. Dit betekent dat de theorie over het ontstaan van leven wetenschappelijk (nog) niet bewezen is en dus daarmee ook de voedingsleer, die zich immers voornamelijk beperkt tot 'dode' inhoudsstoffen, op wankel voeten staat."

Hoe en wanneer begint het leven dan wel? "Ondanks, en ook dankzij, de op dit punt wankel hypothesen, zijn wij allemaal opgevoed met het idee dat het leven vanuit dode substanties, zoals aminozuren en eiwitten, ontstaat. De realiteit echter is dat eiwitten op zich niet levend zijn en vanuit zichzelf ook nooit levend kunnen worden. De ge-

boorte is een bijzondere gebeurtenis, maar karakteriseert niet het begin van leven, omdat het kindje of de embryo ook tijdens de zwangerschap al leeft. Ook de bevruchting van de eicel is een speciaal moment, maar deze leeft – evenals de spermacellen – ook al voor die tijd. De vraag naar het begin van het leven is niet te beantwoorden, omdat de vraag fout is. Deze bevat namelijk de premisse dat het leven ergens begint en dit lijkt niet het geval te zijn. Het leven is een eindeloze, doorgaande stroom zonder begin en zonder einde. Uiteraard sterven wij allemaal, maar het leven wordt doorgegeven aan de volgende generatie. Daarbij veranderen en modificeren zich de levensvormen, terwijl het leven gewoon doorgaat. Leven ontstaat uit het leven zelf en niet uit dode stoffen. Een levende plant kan een volgende plantengeneratie voortbrengen en alleen levende mensen kunnen zich voortplanten. Dode voedingsstoffen kunnen geen levensprocessen laten ontstaan of onderhouden. In levensmiddelen zijn het de levensprocessen zelf, die onze levensprocessen stimuleren en sterker kunnen maken volgens het principe: *leven stimuleert leven*. In het intussen ouderwetse begrip *levensmiddel* komt tot uitdrukking dat de voeding een transportmedium is voor leven. Met dode voedingsstoffen kun je een tijd lang overleven, maar op den duur geen levensprocessen onderhouden. Dit inzicht heeft mij gemotiveerd op zoek te gaan naar een 'levende' sondevoeding op basis van producten uit de biologische en biodynamische landbouw. De al bestaande sondevoeding is grotendeels samengesteld uit ver geraffineerde en deels chemisch ge-

componeerde voedingsstoffen, waaruit het leven grotendeels verdwenen is."

Wat betekent dit voor het gebruik van voedingssupplementen, die uit 'dode' stoffen bestaan? "In het toegenomen gebruik van supplementen zie ik inderdaad de bijzondere 'uitwerking' van de consumptie van 'dode voeding'. Als je je voeding doelgericht aanvult met vitaminen en mineralen enzovoort, is in eerste instantie vaak een aanzet merkbaar tot activering en sterking van het organisme. In werkelijkheid is hier echter sprake van misleiding, want nadat de inname van het supplement wordt stopgezet, keren de klachten doorgaans weer terug. Er kan zelfs gewenning optreden of afhankelijkheid ontstaan van onfysiologisch hoge doseringen aan voedingsstoffen en andere biologisch actieve substanties. Bekend is het optreden van scheurbuik na het beëindigen van een periode waarin vitamine C supplementen zijn geslikt. Normaal doet deze ziekte zich juist voor als gevolg van een langdurig gebrek aan vitamine C. Zeker, het gebruik van voedingssupplementen kan, in samenhang met een zorgvuldig overwogen therapie en als tijdelijk begrensde maatregel, zinvol en soms zelfs levensreddend zijn. Het kan tot resultaat hebben dat een ontregelde, uit balans geraakte stofwisseling weer opgebouwd en in evenwicht komt. Maar als langdurige- of onderhoudstherapie is suppletie niet geschikt omdat de eigen activiteit van het organisme steeds meer achteruit gaat. In deze visie kun je supplementen voor de mens vergelijken met kunstmest voor planten. Ze dwingen tot snelle groei en activiteit, maar verzwakken op de lange termijn."

Paul Doesburg: Vitaliteit in beeld

"Een organisme is véél meer dan een simpele keten van oorzaak-gevolg-relaties tussen inhoudsstoffen", zegt Paul Doesburg. Hij is onderzoeker en eigenaar van Crystal Lab, een laboratorium waarin hij vitaliteitsonderzoek doet aan voedingsmiddelen.

"Voedsel wordt tegenwoordig onderverdeeld in 'goed' en 'slecht', waarbij het draait om de inhoudsstoffen. Kernachtig samengevat als 'low bads, high goods'. Goede voeding bevat weinig gezondheidsbelastende stoffen ('the bads'), en veel gezondheidsbevorderende stoffen ('the goods')."

Toch, als je beter kijkt, liggen de zaken iets complexer. Een voorbeeld: het dagelijks eten van wortels door rokers blijkt de kans op longkanker te verminderen. Maar geef je rokers regelmatig bètacaroteen supplementen – de belangrijkste antioxidant in wortels – dan wordt het risico op het ontwikkelen van longkanker juist verhoogd.

Deze oorzaak-gevolg benadering zoals die in de huidige reductionistische wetenschap gebruikt wordt, heeft een schat aan informatie opgeleverd omtrent de opbouw en werking van de anorganische natuur, maar blijkt ontoereikend voor het begrijpen van aspecten als vorm, zelf-regulatie en eigenheid; kenmerken van 'de gehele plant' of 'het gehele dier' waar immers ons voedsel van afkomstig is. Levende organismen organiseren namelijk hun inhoudsstoffen tot een, idealiter, intern evenwicht. Biologisch landbouwonderzoek werkt vanuit de hypothese dat de samenhang van deze organi-

satiestructuur beïnvloed wordt door teeltmaatregelen (bemesting, bodembewerking, zaadras, etc), en een invloed heeft op de gezondheid. Daardoor kan het gebeuren dat de uitkomsten van voedingsproeven onherleikbaar zijn naar de chemische samenstelling van de voeding.

Toen Paul Doesburg op het Louis Bolk instituut de kristallisatiemethode leerde kennen, was hij overduidelijk. "Ik besefte: 'Met deze methode is het mogelijk een 'fingerprint' te verkrijgen van deze uiterst complexe 'samenhang' in onze voeding!' Wanneer een koperchloride oplossing op een petrischaal gekristalliseerd wordt, samen met een extract van een (voedings)product, ontstaan patronen die specifiek zijn voor het onderzochte voedingsproduct. Tomaat laat dus een ander patroon zien dan witte kool. Het groei- en vertakkingsgedrag van de kristallen wordt beïnvloed door de fysische, chemische

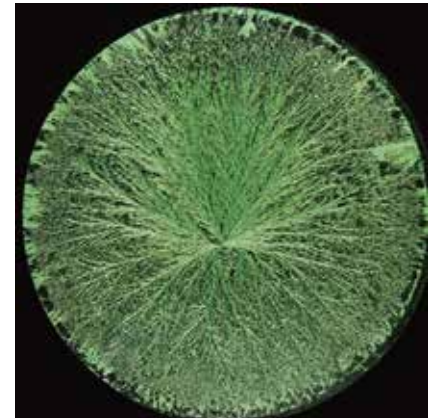
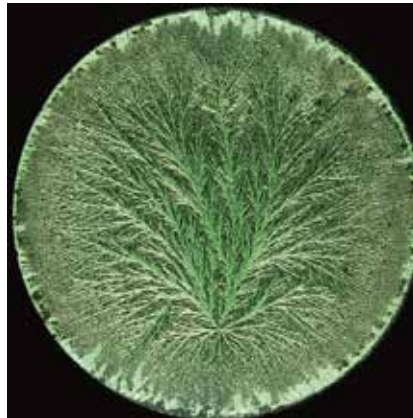
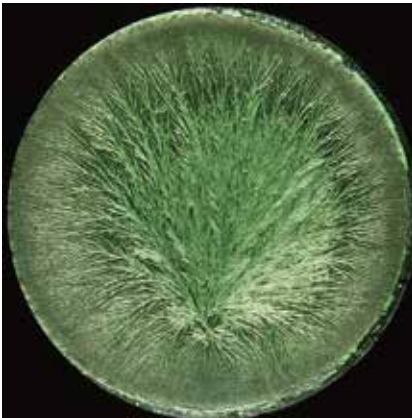
en biologische aspecten van het monster. Ook blijken de patronen een relatie te hebben met teeltwijze, ontwikkeling en mate van bewerking van het voedingsproduct.

Paul: "Met de kristallisatiemethode probeer ik dus meer over de kwaliteit van een levensmiddel te zeggen dan op basis van inhoudsstoffen alleen. Zo kun je bijvoorbeeld rijpings- en verouderingsstadia in landbouwproducten zichtbaar maken." De afbeelding (zie hieronder) laat rijpingsstadia van tomaten zien. "Met name bij zulke verouderingsreeksen valt op hoe de kristallisatiepatronen uiteenvallen, hun samenhang verliezen. Dat heeft een treffende relatie met wat je algemeen onder structuurverlies zou verwachten. Kwaliteit wordt zodoende letterlijk in beeld gebracht."

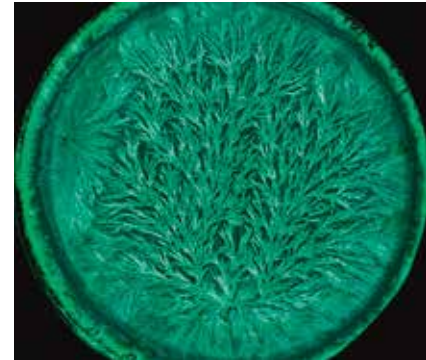
De beelden kunnen op twee manieren beoordeeld worden: visueel en met gecomputeri-

seerde beeldanalyse. Bij de computerbeoordeling gaat het om het achterhalen van significante verschillen tussen producten. Voor de visuele beoordeling zijn in een Europees samenwerkingsverband tussen meerdere laboratoria gestandaardiseerde beoordelingscriteria ontwikkeld en gevalideerd. Hiermee worden de algemene karakteristieken – de fenomenen – van een kristallisatiebeeld beschreven. Daarmee is het mogelijk betekenisvolle 'gehelen' in kristallisatiebeelden te leren waarnemen, zoals de wijze waarop de levensprocessen groei, rijping en veroudering zich uitdrukken in de kristallisatiebeelden.

De methode laat ook verschillen zien tussen producten uit de gangbare, biologische en biodynamische landbouw. Doesburg: "Wat ik vaak zie in de beelden die ik maak van producten uit de gangbare landbouw, is dat de rijpingsfase – als het ware de verfijning of 'finishing touch', die bij een goed harmo-



Kristallisatiepatronen van verschillende rijpingsstadia van tomaten. Onrijp (links) toont weinig structuur. Rijp (midden) laat structuur en samenhang zien. Bij overrijp (rechts) is verlies van structuur en samenhang te zien. (Foto's: Crystal Lab)



Kristallisatiepatronen van tarwe-extract van 12 dagen oud, afkomstig van het langlopende 'DOK' veldonderzoek (FiBL, CH). Sinds 1978 wordt hier o.a. tarwe verbouwd volgens biodynamische, biologische en gangbare richtlijnen. Bodem- en klimaatvariaties kunnen dus uitgesloten worden. In vergelijking met biodynamische tarwe (links) laten biologische tarwe (midden) en gangbare tarwe (rechts) een toenemend verlies van structuur en samenhang zien. (Foto's: J. Fritz, Uni Bonn (D).)

nisch ontwikkeld product hoort – is overgeslagen. De bemesting is veelal te zwaar, wat een eenzijdige groei veroorzaakt. In plaats van rustig af te rijpen nemen, nog tijdens de groeifase, afbraaktendensen al de overhand. Om een beeld te gebruiken: de planten waarin de groei overheerst, gedragen zich als een soort puber met ouderdomsverschijnselen. Je kunt je afvragen hoe dit soort producten op de gezondheid werken (zie de afbeeldingen hierboven) van tarwe-extract van 12 dagen oud). Zo'n gewas is veel gevoeliger voor ziektes en komt vaak niet goed aan de fase van rijping toe. Juist in die rijpingsfase worden de meeste gezondheidsbevorderende stoffen en aromastoffen gevormd, die veel invloed hebben op de smaak."

Doesburg vindt dat het tijd is voor nieuwe onderzoeksmethoden die vitaliteitsaspecten als veerkracht, eigenheid en zelfregulatie van onze voeding zichtbaar en breed communi-

ceerbaar kunnen maken. "Deze aspecten vallen nu nog buiten de scope van de voedingswetenschap. Het verbreden van die scope: dáár wil ik graag een bijdrage aan leveren. Ik wil duidelijk maken dat 'het leven' niet een

bijkomstigheid is van chemische en fysische processen, maar zich hierin juist uitdrukt. Voeding is veel meer dan een verzameling stofjes!" 🐾



Barstensvol leven

Wat is vitaliteit? Hoe verbouw je vitale voeding? Hoe onderzoek en bepaal je de vitaliteitswaarde? En wat doet vitale voeding met je gezondheid? Deze vragen komen in dit boek aan bod. De verhalen van verschillende boeren, een arts, kok, bodemkundige, zaadteiler, wetenschappers, een handelaar, allen pioniers en tevens specialisten op het gebied van voedingsvitaliteit, laten zien hoe je vitaliteit in voeding kunt bevorderen. Uit de verhalen blijkt dat vitaliteit een relatie heeft met veerkracht én met de authenticiteit van planten, dieren, landbouwbedrijven en mensen. Dit boek verschijnt in het najaar.

Bas de Groot is 'melksommelier'. Zoals wijn een product met terroir is, zo is melk dat ook. Althans rauwe melk, rechtstreeks van de koe. 'Hoe meer de koeien met gras zijn gevoerd, hoe meer gelaagd de smaak van melk is.' *Tekst:*

Ellen Winkel / Foto: Cono-Rik van der Linden

Passie voor kwaliteit Elke koe geeft haar eigen

Waarom ben je melksommelier geworden?

"Het fascineert me dat melk, net als wijn, een eigen karakteristieke smaak heeft die per bedrijf en zelfs per koe verschilt. Dat wil ik anderen ook laten ervaren. Daarom ben ik als ervaringsdeskundige – ik ben altijd al melkfanaat geweest – 'melksommelier' geworden en organiseer ik proeverijen."

Wat was voor jou een smaakervaring die je is bijgebleven?

"Op 1 april 2015, de datum dat het Europese melkquotumsysteem verviel, organiseerde Sietske Klooster een 'pop-up MelkSalon' in

Amsterdam, waar iedereen allerlei soorten melk kon proeven. Bij één van die soorten melk dacht ik: 'Hé, deze is totaal anders!'. Helaas ben ik door de drukte vergeten van wie die melk was. Die dag ontdekten allerlei media mij als melksommelier en volgden er vele interviews."

Wat bepaalt de smaak van melk?

"Een melk die ik bijzonder vind, is de melk van biologische boerderij De Beekhoeve in Kamerik. Die heeft duidelijk meerdere smaaklagen. Wat ik daarmee bedoel? Je proeft, dan heb je een eerste indruk,



en dan volgen achter elkaar nog enkele smaakindrukken, eindigend met de nasmaak. Hoe meer de koeien grasgevoerd zijn, hoe meer lagen er in de smaak te onderscheiden zijn, heb ik ervaren. Bij de Beekhoeve krijgen de koeien 95% gras. De melk van koeien die meer zetmeel te eten krijgen, zoals maïs en aardappels, heeft een vlakkere smaak. En als je een slok neemt, neemt die je hele mond in."

"Er zijn in Nederland 18.000 melkveehouders met in totaal ruim 1,6 miljoen koeien. Elke koe geeft haar eigen melk, die in de ochtend weer anders kan smaken dan in de middag,

A photograph showing a man in a black jacket leaning over a table covered with an orange and white checkered tablecloth. On the table are four glasses of milk. The setting is a barn with cows visible in the background. The text 'en melk' is overlaid on the left side of the image.

en melk


in de zomer anders dan in de winter, en in de eerste lactatie weer anders dan in de vijfde. Soms proef ik citrus of framboos, soms een grassige of stallige smaak. Eén keer heb ik zelfs amandel geproefd, samen met tv-kok Alain Caron van het programma BinnensteBuiten. Die melk was van een gangbaar bedrijf waar de koeien altijd op stal stonden. Geur is trouwens heel belangrijk bij het proeven. Wijn sommeliers kennen 70% van hun punten toe op basis van de geur. Rauwe melk heeft meestal een duidelijke geur, in tegenstelling tot melk uit een pak. Die heeft nauwelijks geur en

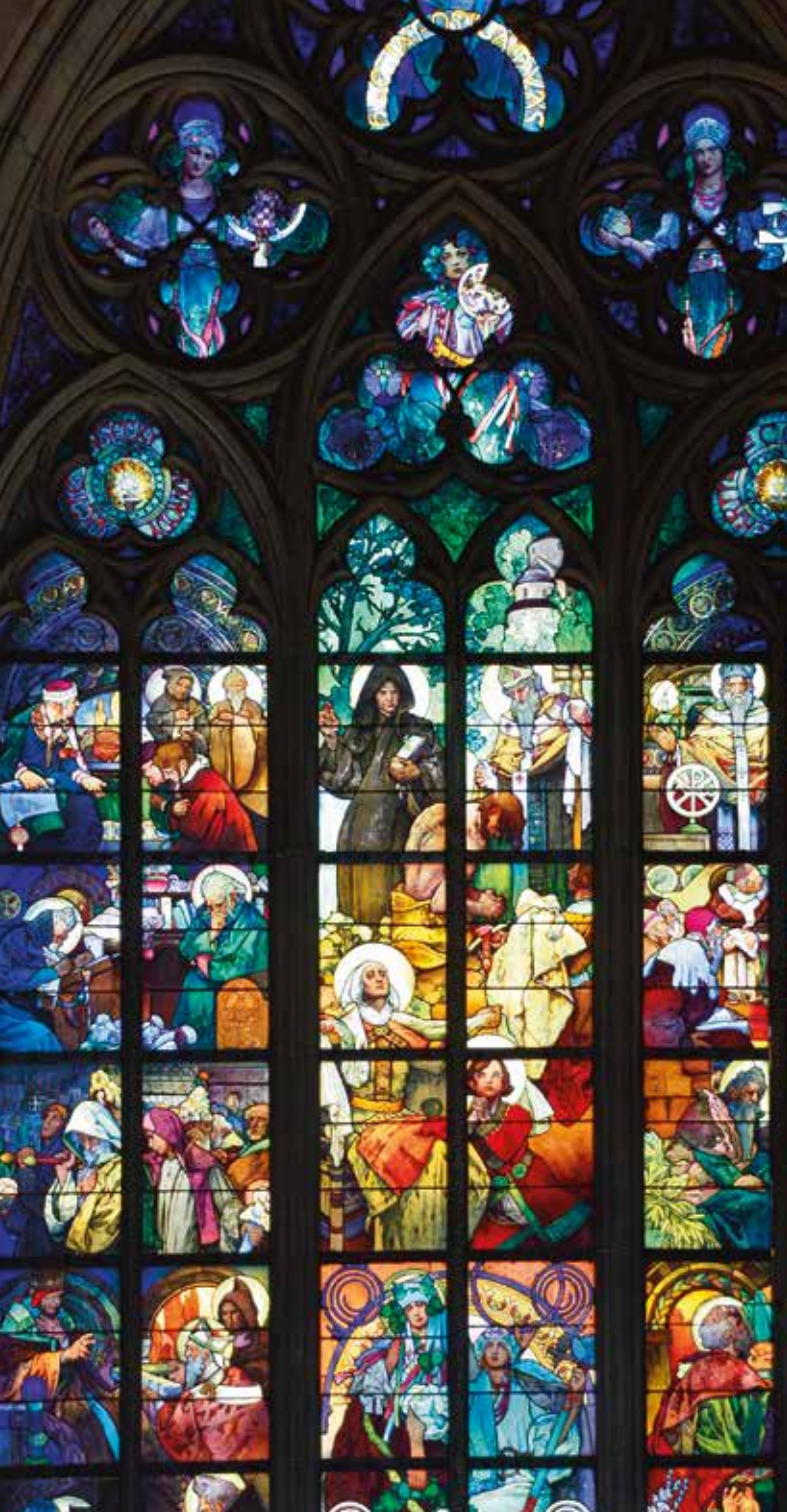
over het algemeen maar twee smaaklagen: een eerste indruk en een nasmaak."

Wat is volgens jou het summum van melkwaliteit?

"Innerlijke kwaliteit wordt zichtbaar als je een product afpelt tot de essentie. Een koe moet de aard van een koe kunnen vertonen. Een koe is in essentie een grasvreter en grazer. Dat proef je terug in de melk – in rauwe melk dus."

Kun je bij BD-melk iets bijzonders ervaren?

"Elke koe geeft dus melk met een eigen smaak. Bij de BD-landbouw is er vaker ruimte voor grasgevoerde koeien en er wordt minder maïs gevoerd. De koe wordt in haar waarde gelaten en mag haar essentie zijn. Maar de belangrijkste reden dat ik zelf altijd Demeter melk koop, is dat het de enige melk is die niet gehomogeniseerd is. Ja, ik woon in de stad en koop dus meestal melk in een pak. In de niet-gehomogeniseerde melk blijft de gevarieerde textuur behouden, met wat room erop. Heerlijk. Dat geeft de melk veel meer smaak." 



De relatie tussen mens Hoe komen

Ute Kirchgässer, plantenveredelaar bij Kultursaat in Duitsland, verdiept zich in de relatie tussen mens en plant. In cultuur gebrachte planten hebben steeds meer gezondheidsproblemen. Maar ook bij de mens nemen intoleranties en allergieën voor voedingsmiddelen toe. Je kunt je dan ook afvragen: wie verdraagt hier wie niet?

Tekst: Ute Kirchgässer

Dit is een samenvatting van de lezing door Ute Kirchgässer op de BD-landbouwconferentie in Dornach in februari 2016. Het thema van de conferentie was: 'Onze aarde, een wereldwijde tuin?' Gineke de Graaf verzorgde de vertaling uit het Duits.

Ik werk en leef in een groenteveredelings-tuin. Die is deel van een groter landschap bestaande uit velden, bossen en hagen, uit een beek en zijn beekdal. Wie leven er allemaal in zo'n landschapseenheid? Laten we daarvoor eens naar de statistieken kijken: van de lopende en springende dieren (haas, ree, muis, eekhoorn, enz.) leven er zo'n 15 tot 20 soorten. De kruipende dieren (kikker, salamander, slak) worden op 50 geschat. De insectenwereld is met meer dan 200 soorten vertegenwoordigd. De vogelwereld is met haar 50 tot 60 soorten de best bekende groep. En wat betreft de planten geldt voor Duitsland dat

< Glas-in-loodraam in de Sint Vitus kathedraal in Praag, gemaakt door de Tsjechische jugendstilkunstenaar Alfons Mucha. (Foto: Gerda Peters)

en plant

cultus en cultuur weer samen?

er op 6 vierkante kilometer gemiddeld 650 soorten voorkomen. Alles bij elkaar zijn dat dus bijna 1000 soorten. Daarbij komt nog een moeilijk overzienbaar aantal levende wezens in de bodem.

Het nieuwere natuurwetenschappelijk onderzoek komt met steeds meer voorbeelden, hoezeer deze veelvoud van organismen – tot in de communicatie – met elkaar vervlochten is. Je kunt bijvoorbeeld de wortelactiviteiten van een plant vergelijken met processen die bij ons in de hersenen plaatsvinden. Het vlechtwerk van organismen in de bodem wordt wel eens met ons internet vergeleken. Het wordt steeds duidelijker: alles beschikt over intelligentie en gevoel.

In de antroposofie wordt gesproken over het zielsmatige en het geestelijke bij de plant. We gaan ervan uit dat het groeps-ik van de plant in het midden van de aarde is en dat de plantenwortel naar het midden van de aarde toegroeit, omdat ze verlangt naar haar 'ik' (zie bijv. R. Steiner: De wereld van de zintuigen en de wereld van de geest (GA134) voordracht van 1 januari 1912). De plant verlangt echter ook naar de zon en naar de kosmos. En ook leeft de plant geheel en al in een ziele-verbinding met de mens.

Mijn ervaring is dat bij de cultuurplanten de

mogelijkheden voor communicatie en het aangaan van relaties verminderd zijn. Vergelijk het met het verlies van instinctwerking bij sommige huisdieren. De cultuurplanten zijn niet meer, zoals hun 'wilde' verwanten, ingebed in de wijsheid van de natuur. En hoe meer wij onze cultuurplanten veredelen op kilo-opbrengst, uniformiteit, enzovoorts, hoe meer ze vatbaar worden voor ziekten. Je kunt je dus afvragen: wat hebben planten nodig om gezond te zijn? Door ingrijpen van de mens vermeederen zich de gezondheidsproblemen van de plant. Maar ook bij de mens treden problemen op: de toemende intoleranties en allergieën voor voedingsmiddelen zijn een uitdrukking van het uit balans raken van de relatie mens – cultuurplant. Je kunt je dan ook afvragen: wie verdraagt hier wie niet? Met de blik op onze verantwoordelijkheid ten opzichte van de plantenwereld zou de vraag dan ook moeten luiden: wat voor relatie met ons heeft de plant nodig, om gezond te zijn?

In de oudheid was het paradijs, de omheinde tuin, een cultuur- en cultusruimte. De opgave van het priesterlijke bestond uit het verzorgen van de samenhangen. Iets wat verwant is met de latere transsubstantiatie (de verandering van brood en wijn in het lichaam en bloed van Christus) het centrale

element in de christelijke cultus. In de loop van de bewustzijnsontwikkeling ging de eenheid tussen cultus en cultuur verloren. De cultus trok zich steeds verder terug in de binnenruimte van de tempels. De toegang was alleen nog voorbehouden aan de priesters; zij wijdden zich namens de gemeenschap aan de verzorging van de samenhang met de goddelijke wereld. We kennen bijvoorbeeld bij de Joden in de synagoge het allerheiligste deel, dat door een voorhangsel afgescheiden is van het deel waar de 'leken' mogen komen. In dit allerheiligste heeft alleen de priester toegang. Dat dit voorhangsel bij de kruisiging van Christus in tweeën scheurde, is een sprekend beeld voor de vernieuwende opheffing van de destijds noodzakelijke scheiding.

Het is interessant om vanuit deze achtergrond eens de positie van het altaar, de plek van de transsubstantiatie in de christelijke kerk, na te gaan. Oorspronkelijk stond het altaar nog helemaal aan de oostelijke wand van de apsis (ronde deel vooraan in de kerk). De toegang tot het koor (ruimte vooraan in de kerk voor de geestelijken) was aanvankelijk nog door een hek afgescheiden. In de loop van de tijd verschoof de plek van het altaar steeds verder van het oosten naar het

westen, terwijl tegelijkertijd het koorhek verschoof van het westen naar het oosten en tenslotte verdween. Aan het verzorgen van de samenhangen met het goddelijke, aan de omzetting van het aardse naar het hemelse, ging de gemeenschap – gingen meer en meer mensen – deelnemen. Gaandeweg deze ontwikkeling verdween ook de invloed van de geestelijke stand op het bereik van het levende. Aan de ene kant de opening van de cultus voor de gemeenschap, aan de andere kant het verlies van invloed van het priesterlijke op het dagelijkse leven. Hoe moet het nu verdergaan met de verzorging van het cultische, dus met de verzorging van samenhangen in het dagelijkse leven? Wie neemt nu deze opgave over, die oorspronkelijk in priesterlijke hand lag? Het antwoord ligt voor de hand: wij moeten zelf de verzorging van de samenhangen oppakken. We kunnen ons niet meer verlaten op de geestelijkheid. We moeten in ons beroepsleven de cultuurontwikkeling zelf vol-

trekken. Dat is wat wij onze cultuurplanten kunnen geven: onze zorg voor de relatie tussen plant en mens, en voor de relatie tussen de plant en haar ziele- en geestesoorprong. Daarmee geven we haar mogelijkheden voor gezondheid terug. De brief van Paulus aan de Romeinen (Hfdst.8,19) wordt hier opnieuw actueel: 'De scheppingsmacht ziet met ongeduld uit naar de verlossing door de mens', zo staat er in de Lutherse vertaling. De natuur wacht op de verlossing door de mensen, die zich door de scholing van hun zelf als zonen van God kunnen herkennen. De gehele natuur wacht op de metamorfose van het paradijs (als beginpunt van de ontwikkeling) tot de stad uit edelstenen, het 'hemelse Jeruzalem' (als eindpunt van de ontwikkeling). Om dit tot stand te brengen, heeft de natuur de mens nodig: een mens die zich weer het ziele- en geestniveau in de wereld durft en weet toe te wenden. Hoe kan dat eruit zien? Uit de ontwikkelingspsychologie van de mensen weten we, dat

het om mens te worden, niet genoeg is om geboren te worden. We hebben iemand tegenover ons nodig, aan de hand van wie we ons kunnen leren oprichten. Zonder een medemens tegenover zich, verkommert de mens. Wat we nodig hebben is de liefdevolle en bevestigende blik van de moeder. Haar erkenning en de erkenning van de wereld der volwassenen. Dat is een levenslange uitdaging. Hoe kunnen we het priesterlijke aan de planten tegemoet brengen? Hoe kunnen cultuur en cultus – het land bebouwen en het priesterlijke – weer één worden? Door precies deze houding, het respecteren en bevestigen van het ziele- en geestwezen, ook naar de planten (en dieren) in te nemen. De wijze van ontmoeten en het omgaan met, is beslissend. In de verbinding met de natuurwezens maken we ook de zorg voor de verbinding met het goddelijke in de wereld mogelijk.

Dit komt terug in deze Oud Perzische spreuk:



Ute Kirchgässer, plantenveredelaar bij Kultursaat in Duitsland

*Draag de zon naar de aarde, o mens
Gij zijt tussen licht en duisternis geplaatst
Wees een strijder voor het licht
Houd van de aarde
Zodat ze tot een stralende edelsteen wordt
Herschep de plant
Herschep het dier
Herschep uzelf*

I N M E M O R I A M

Walter Coens

5 oktober 1955 - 27 april 2016

Pionier in sociale samenhangen

Tekst: Luc Ambagts, An Verboven, Dirk Govaerts

Eind vorig jaar schreven we in Dynamisch Perspectief over De Zonnekouter (zie DP 2015-6). Toen wisten we al dat Walter Coens, de boer en overlater van het bedrijf, ernstig ziek was. Walter was als oprichter van De Zonnekouter in Vlaanderen een pionier en verdediger van biologisch-dynamische landbouw én pionier met betrekking tot het vinden van sociale samenhangen die daarbij passen. Praktische voorbeelden daarvan zijn het vrijkopen van eigen land en bedrijf, het mede oprichten van Stichting Land In Zicht, Stichting De Landgenoten en het regionale samenwerkingsverband De Vroente.

Begin februari ontvingen we de Groentesprokkel, de nieuwsbrief van het bedrijf. "Als boeren staan we altijd al wat dichterbij de kringloop van de seizoenen, bij leven en dood, je leeft dagdagelijks mee in dat grote geheel. Maar seizoenen blijven ook soms onvoorspelbaar...", schreef An Verboven, zijn vrouw, daarin. Onderstaande tekst is aan die Groentesprokkel ontleend.

'De dag zelf dat Walters ziekte ongeneslijk werd verklaard, kreeg de Zonnekoutercoöperatie groen licht. Het bijna-verweesde zonnekouterproject, zijn geesteskind, kreeg hierdoor een toekomst. Een donderslag en een lichtpunt op dezelfde dag.

Het voorbije jaar heeft Walter er ongelooflijk van kunnen genieten

hoe een nieuwe generatie op het bedrijf aan de slag ging. Hoe die plek een aantrekkingspool werd voor allerhande schoon volk, dat daar graag helpt meebouwen, zijn ideeën verder vorm geeft, en er nog heel wat nieuwe aan toevoegt. De nieuwe medewerkers zijn indertijd in Walter zijn kielzog op de Zonnekouter beland, aangetrokken door zijn enthousiasme, zijn boer-zijn, zijn ideeën die ze wilden helpen vormgeven.

Het hele bedrijf zat nog in Walter zijn hoofd; al die ervaringen en weetjes moesten nog overgedragen. Die hele basis is nu verdeeld. Je zou denken dat Walter zijn rijk gevulde hoofd daar leger door zou worden, maar niets is minder waar. Hoe minder zijn lijf kan, hoe actiever zijn denken; de inspiratie bleef komen, de ideeën stroomden. Hij wilde ze met een nog grotere hoogdringendheid dan vroeger in de wereld zetten. Ideeën over hoe het hier verder moet, met de Zonnekouter, de landbouw, de wereld. Over samenwerkingen, hoe we onze sociale basis kunnen versterken, zodat het project niet onderuit gehaald kan worden door elkaars kleine kantjes.

Walter droomde al heel zijn leven van het vormgeven van een project in gemeenschap, waar hij op zijne 'ouwen dag' in de zijlijn (op zijn bankske) nog zou kunnen genieten van het gebeuren, van het sociale, omringd door wie er voor hem echt toe doet. Die ouwen dag kwam vroeger dan hij zich had voorgesteld, maar het genieten, het sociale, de omhulling is geweest.' ☺

Zo teelt Michiel Rietveld de Lichtwortel, een klimplant, bij zijn boerderij in Frankrijk



Lichtwortel biedt voeding voor de geest

Na de Landbouwcursus sprak Rudolf Steiner over de Lichtwortel. Hij gaf aan dat dit gewas bijzonder is, omdat het licht-ether opslaat in de wortel. Welke voedingskwaliteit schenkt de Lichtwortel ons? Ilse Beurskens sprak met Michiel Rietveld en Henk Bunschoek, beiden telers van de Lichtwortel.

Tekst: Ilse Beurskens-van den Bosch, natuurvoedingskundige / Foto's: Michiel Rietveld en Ilse Beurskens

De Lichtwortel, ook wel lichtyam genoemd, behoort tot de familie Dioscorea batata. Een grote plantenfamilie met 650 ondersoorten. De Lichtwortel komt oorspronkelijk uit China, waar hij sinds honderden jaren wordt gecultiveerd, vroeger ook als voedingsge-

was. Omdat de oogst van de wortelen erg lastig is, wordt de Lichtwortel daar nu alleen nog voor medicinaal gebruik verbouwd. In West-Europa groeit de belangstelling ervoor. In Duitsland is de Lichtwortel veel bekender en is hij in veel natuurwinkels te

koop, het hele jaar in poedervorm en in november en december vers. Het 'moederbedrijf' waar Lichtwortel het eerst geteeld is in Europa, is BD-boerderij de Andreashoeve bij de Bodensee.

Opgeslagen licht-ether

Michiel Rietveld en zijn vrouw TruuskaMaria Kemper hebben de Lichtwortel in Nederland geïntroduceerd en verkopen hem in poedervorm. Ze telen de wortels in Frankrijk. Verwerken en verzenden doen ze vanuit Nederland. Bij de aankoop krijg je een A4-tje mee waarop ze uitleggen waarom de Lichtwortel zo bijzonder is. Respectvol staat het woord Lichtwortel steeds met een hoofdletter geschreven.

Planten nemen licht op en geven dit via het wortelstelsel door aan de aarde. Planten die tot cultuurgewas veredeld zijn, gebruiken een deel van deze licht-ether of lichtkracht (zie kader). Waar de veredeling zich richtte op het wortelgebied, zoals bij wortelen en bieten, vormen de planten dit licht om tot ronde vormen met veel geur en smaak en soms een felle kleur.

Michiel legt uit: "Ook de Lichtwortel geeft zijn contributie aan de aarde en vormt een deel van de licht-ether om voor eigen gebruik. Maar daarnaast is deze plant in staat om de licht-ether in pure vorm op te slaan, zonder deze om te zetten in fysieke eigenschappen. De Lichtwortel heeft geen geur en smaak, wel een hele bijzondere vorm: een druppelvorm, een soort omgekeerde pastinaak. De plant wortelt tot diep in de grond en wordt naar beneden toe steeds dikker. Waar de biet, wortel en pastinaak onderaan een dun worteltje hebben, is de Lichtwortel helemaal rond. Er zijn wel kleine haarworteltjes over de hele lengte van de Lichtwortel, waarmee de wortel het contact met de aarde onderhoudt. Deze zintuiglijke openingen tonen, dat deze wortel een bijzondere relatie heeft met het licht."

Harmonie vinden, jezelf blijven

Volgens Michiel kan Lichtwortel de mens sterken om de huidige verhardende tendens in de maatschappij het hoofd te bieden. "Het kan je helpen harmonie te vinden, jezelf te blijven. Iemand vertelde mij dat Lichtwortel haar de kracht heeft gegeven om uit de put te klimmen. Een therapeut vertelde dat zij een positieve ervaring had bij het inzetten van Lichtwortel. Het bracht beweging in een uitgeputte, vastzittende ziel. Lichtwortel kan helpen bij vermoeidheid, het kan de spijsvertering en het immuunsysteem versterken. Er zijn mensen met auto-immuunziekten of met een depressie die baat hebben bij Lichtwortel. Zelf merk ik dat Lichtwortel mijn gezondheidskrachten ondersteunt en mij helpt om in mijn eigen balans te blijven in hectische tijden. Ik doe natuurlijk méér om gezond-

'Ook met Lichtwortel kun je jezelf niet de hemel in eten, daar dien je echt zelf veel voor te doen'



De bloeiwijze van de Lichtwortel



Voorzichtig graaft Michiel de wortels uit

heidskrachten te verwerven. Ik kan daarom niet precies zeggen wat waaraan ligt. Ook met Lichtwortel kun je jezelf niet de hemel in eten. Daar dien je echt zelf veel voor te doen. Het werkt ondersteunend, dat kan ik zeggen."

Ambachtelijke zorgvuldigheid

De Lichtwortel is een driejarige klimplant. Het eerste jaar levert een plantje van tien à twaalf cm op. Het tweede jaar begint de plant te groeien en vormt veel pijlvormig blad en hele kleine bloemetjes die ontzettend lekker geuren. De wortels worden zo'n dan 40 à 50 cm lang. "Deze zou je kunnen oogsten", vertelt Michiel, "maar het loont om nog één jaar te wachten. In het derde jaar groeit vanuit de bovenkant van de bestaande wortel een nieuwe wortel die de oude leeg zuigt en anderhalve meter lang kan worden. Tja, en dat is dan heel spannend. Wat is er na drie jaar van geworden?"

De oogst is moeilijk, vanwege de lengte en de dikke onderkant. Hoe doe je dat?

Michiel: "We graven de Lichtwortel met ons kopersgereedschap uit. Voorzichtig want ze breken snel. De specifieke kwaliteit van de Lichtwortel, de opgeslagen licht-ether, is gevoelig voor elektromagnetische straling. Ze wordt daardoor 'opgeslurpt'. Dat betekent dat je geen elektrisch aangedreven machines kunt gebruiken. De oogst en de verwerking tot poeder vraagt om een hoge mate van ambachtelijke zorgvuldigheid. Dat doet Truuska-Maria. Dit handmatige, aandachtsvolle werk voegt ook iets toe. Het lijkt de werking te intensiveren. Er was eens iemand die onze Lichtwortelpoeder had gemeten met een wichelroede. Achteraf kwam hij vertellen dat hij

zich een hoedje geschrokken was. Zo'n hoge energie had hij alleen in de Pyramides van Gizeh gemeten."

Oogst op de Zonnehorst

In november vorig jaar was ik op biologisch-dynamische tuinderij De Zonnehorst te Punthorst om de oogst van een paar Lichtwortels mee te maken. Het weer was erg wisselvallig. Grijs en witte wolken speelden kat en muis in de blauwe lucht. Het eerste wat tuinder Henk Bunskoek mij liet zien was de moederplant. Omdat de Lichtwortel erg kan woekeren, staat hij op een klein stukje doel-loos land midden op het bedrijf. Een weelderige, verdorde plant staat opgeklimmen langs stokken in een tipivorm uit te rusten. Henk raapt een paar grillig gevormde, donkerbruine bolletjes op van de grond, die rondom de moederplant liggen. Het zijn stengelknolletjes die de plant in de herfst laat vallen. Dit is de manier waarop de Lichtwortel zich voortplant.

Met kaplaarzen aan staan we voor een grote bak waar de verdorde ranken vertellen van een uitbundige zomer. Henk heeft zijn eerste Lichtwortel van Michiel en zijn vrouw gekregen. Hij teelt ze in houten bakken van ongeveer één meter hoog, zodat je er makkelijker bij kunt wanneer je de wortels uitgraaft. De bakken zijn aan de onderkant open zodat er verbinding met de aarde is. Vol verwachting halen Henk en zijn medewerker



Als Henk Bunskoek de geoogste Lichtwortels omhoog houdt, verschijnt er achter hem een regenboog

Olle de voorkant van de bak weg. Ze graven eerst met een schep. De bodem is hard en de wortels gaan diep. De spieren van de mannen spannen. We horen gehijg en gesteun. Vol verwondering zien we hoe de wortels steeds

'De Lichtwortel, die groeit in de aarde, bezit lichtkracht als medicijn. Dat intrigeert mij.'

dikker worden in de harde grond. Wanneer de mannen een wortel beschadigen, graven ze voorzichtig verder met blote handen. Twee lange wortels worden langzaam bloot gelegd. Wanneer Henk trots de wortels omhoog houdt, schijnt de zon op zijn gezicht en verschijnt er achter hem een regenboog.

'Ik geef het weg'

Daar moet op gedronken worden. Hillie, de vrouw van Henk, heeft thee gezet. Aan een ronde tafel in de gezellige boerderijkeuken laat Henk de handmolen zien waarmee hij de gedroogde Lichtwortel tot poeder maalt. Hillie vertelt glimlachend: "Dat is mijn oude graanmolen. Vroeger maalde ik zelf boekweit en zo. Met drie jonge kinderen. Waar haalde ik de tijd vandaan?"

Henk vertelt dat hij de verse Lichtwortel in de lengte in dunne plakken van 3 à 5 mm snijdt en ze laat drogen op een droogrooster in een aparte kamer met vloerverwarming. Na 1 week is het droog. Dan breekt hij het in stukken en maalt het in de graanmolen.

Hoe gebruiken jullie Lichtwortel?

Henk: "Ik strooi een mespunt op mijn brood." Hij voegt er jolig aan toe: "Ja, ik doe het 's morgens op mijn boterham met chocopasta."

Wat doet het met je?

"Ik wil graag jong blijven," grapt Henk en ver-

telt dan serieus: "Ik heb me altijd geïnteresseerd voor de verbinding tussen de kosmos en de aarde. De Lichtwortel die groeit in de aarde, bezit lichtkracht als medicijn. Dat intrigeert mij. Ik heb maar een klein beetje en ik geef het weg aan mensen die er naar vragen, aan mensen die echt geïnteresseerd zijn. Als ik over heb dan gaat het over de compost. Ik denk na over 'Zonnehorststrooipotjes' met lichtwortelpoeder in de winkel." Deze zijn er inmiddels.

Nieuw licht-tijdperk

"Het duistere tijdperk is nog maar net voorbij, sinds 1899", vertelt Michiel. "Het lichte tijdperk is pas net begonnen. We zitten in het eerste ochtendgloren waarin het licht zich aankondigt. Dit lichte tijdperk wordt niet ge-dáán. Het gebeurt niet vanzelf. Het gaat nu om het licht in ons. Het nieuwe licht-tijdperk hangt van ons af, van jou en van mij. De duistere machten van Ahriman zijn nog volop aanwezig. Het gaat er om dat we ons niet laten verleiden. We worden uitgedaagd, uitgenodigd, om ons eigen licht, onze eigen geestkracht, te versterken. In dit lichte tijdperk kunnen we weer ontdekken wie we in wezen zijn. We kunnen ons ten diepste realiseren dat we verbonden zijn met de hele geestelijke wereld, met de hele kosmos. Dat is wat in dit tijdperk aan de orde is. Mens,

Ken U Zelve. Maar we hebben de vrijheid om dit wel of niet aan te gaan. De licht-ether in de Lichtwortel versterkt de licht-ether in de mens zelf. Dat gaat via de stofwisseling. Daar komt de opgeslagen licht-ether vrij. Wij dienen ons tot deze lichtkracht te verhouden wat onze eigen licht-ether sterkt. Daarmee hebben we meer kracht om ons open te stellen voor de op alle lagen vitaliserende krachten uit de geestelijke wereld, maar zonder de noden van de Aarde uit het oog te verliezen" *De lichtwortel is in staat om licht-ether op te slaan en dat doet ze in de wortel. Dit is het*

Wat is licht-ether?

De etherwereld kun je zien als een levenslichaam om de aarde heen, waarin kosmische krachten vanuit de sterren en planeten, het licht en de warmte van de zon, zich hebben verdicht tot etherkrachten of levenskrachten. Ook planten, dieren en mensen hebben een etherlichaam dat de levensprocessen verzorgt. Er zijn vier soorten etherkrachten, die elk verbonden zijn met een element: warmte-ether (vuur of warmte), lichtether (licht of lucht), chemische of klankether (water) en levensether (aarde). Deze vier ether-soorten zorgen voor verschillende aspecten in levensprocessen, zoals groei en differentiatie. Lichtether is onder andere verbonden met vorm, geur en kleur. Samen zorgen de etherkrachten voor vitaliteit.

Dynamisch Perspectief

Roekhesrekin

plantendeel dat ons zenuw-zintuig-systeem voedt, ons waarnemen en denken. In het proces naar openheid voor de geestelijke wereld worden we door de Lichtwortel in ons denken aangesproken. Zie ik dat goed?

Michiel: "Ja het moet via het bewustzijn komen. Ons denken was naar beneden gericht, naar de aardse materie en nu worden we uitgenodigd dezelfde denkkracht naar boven te richten. De aardappel heeft de mens gesteund in zijn noodzakelijke geestelijke aardegerichtheid. Steiner meende dat de Lichtwortel de aardappel zal vervangen. Niet in kilo's maar in functie. Vandaar geen bord vol Lichtwortel, maar een mespunt." *Wat is het verschil in voedende kwaliteit tussen groenten die geteeld zijn met zorg voor lichtkrachten, waarin de licht-ether is omgevormd, en de opgeslagen licht-ether in Lichtwortel?*

Michiel: "Wanneer de licht-ether in omgevormde vorm tot ons komt, dienen wij deze eerst weer terug om te vormen alvorens het ons eigen licht-ether kan sterken. Het is juist nu van groot belang dat we ons voeden met gewassen van een landbouw die de etherkrachten verzorgt, zoals de biologisch-dynamische landbouw. Lichtwortel is hierop een aanvulling." ☺

Studiedag

Michiel wil in het najaar een studiedag organiseren om zijn inzichten en ervaringen rond het verbouwen van Lichtwortel te delen. Aanmelden kan al via info@michielierveld.nl. Via dit mailadres kun je ook Lichtwortelpoeder bestellen in zakjes van 30, 60 en 100 gram (resp. € 15, €25, €40 excl verzendkosten).

Kijk voor info over de boerderijwinkel van Henk Bunschoek op zonnehorst.nl

Zelf zaden telen - basisboek voor zaadteelt in de moestuin

Uitgeverij Jan van Arkel
i.s.m. Velt, 144 pag,
€17,95



Handleiding Zaadvermeerdering en Selectie - algemene grondslagen

Louis Bolk Instituut,
45 pag, €10 (of gratis download van louisbolk.nl)



Zaad winnen voor moes- en beroepstuinders

Tekst: Gineke de Graaf

Zaad winnen: een van de meest natuurlijke en tegelijkertijd meest fascinerende onderwerpen van tuinieren. Twee boeken en een website hierover zijn van harte aanbevolen. *Zelf zaden telen* is gericht op de moestuinder. *Handleiding Zaadver-*

meerdering en Selectie en de website zelfzadentelen.be zijn meer op beroepstellers gericht.

Had je als moestuinder al eens gedachten over zelf zaad gaan telen; met behulp van *Zelf zaden telen* ga je deze gedachten zeker omzetten in daden. Janneke Tops vertaalde het

sch erspectief

boekje uit het Engels. Het werd gepresenteerd op de 'Reclaim the Seeds zadenruilbeurs' op 13 februari in Wageningen. Het is een handzaam (A5) en overzichtelijk boek: na een intro over de situatie van zaadgoed in het algemeen en enkele hoofdstukjes met botanische en plantkundige basiskennis, volgen praktische zaken zoals benodigheden, planning, oogsten, schonen en bewaren. Vervolgens wordt de zaadteelt beschreven aan de hand van acht plantenfamilies, die allen hun eigen aanpak en wetenswaardigheden hebben. Tot slot een gewassentabel waarmee snel per gewas informatie opgezocht kan worden omtrent bestuiving, isolatieafstand, kiemkrachtbehoud, enz. Het hoofdstuk 'zaadgoed en manipulatie' is door Janneke Tops geschreven en toegevoegd aan het origineel. De enige kanttekening die ik daarbij heb, is dat in de uitleg over wat een hybride is, belangrijke informatie ontbreekt. Een hybride is meestal niet een gewone kruit-

sing, maar een kruising tussen twee specifiek uitgezochte in-teeltlijnen, die bij de volgende generatie een 'heterosiseffect' laten zien: een soort explosieve groei, alsof ze hebben gesmacht naar 'vreemd bloed'. Wellicht vond Janneke dit te vergaande of ingewikkelde informatie in dit bestek. Maar voor de beoordeling en keuze voor wel of niet hybride is dit toch wel essentieel.

De *Handleiding Zaadvermeerdering en Selectie* voor de professionele groenteteler is in 2014 geschreven door Edwin Nuijten en Marjolein Tiemens-Hulscher van het Louis Bolk Instituut. Het verschil met *Zelf zaden telen* is dat ze dieper ingaan op vererving van eigenschappen, de selectie, en de wet- en regelgeving rondom zaadteelt. Op de praktische uitvoering gaan ze wat minder uitgebreid in. Wel staat ook in deze uitgave een uitgebreide, handige overzichtslijst van gewassen en de voor de zaadteelt relevante gegevens. Via

louisbolk.nl is deze handleiding te bestellen of gratis te downloaden. Ook zijn er praktische handleidingen te bestellen of downloaden voor de selectie en zaadvermeerdering van kool en ui.

De website zelfzadentelen.be biedt veel achtergrondinformatie, onder andere over visie op zaadveredeling, en ook praktische informatie zoals selectie- en zaadteelthandleidingen voor witlof, prei, bloemkool, selderij en wortel. Het Belgische netwerk Zelf Zaden Telen is een initiatief van biologisch (-dynamisch)e tuinders. De missie is het in stand houden en ontwikkelen van groenterassen op het eigen bedrijf. Het netwerk organiseert oa excursies, studiebijeenkomsten en rassenvergelijkingen. Jaarlijks reinigen de telers gezamenlijk zaden met behulp van de schoningsapparatuur van het ILVO (Instituut voor Landbouw- en Visserij Onderzoek) in Vlaanderen.



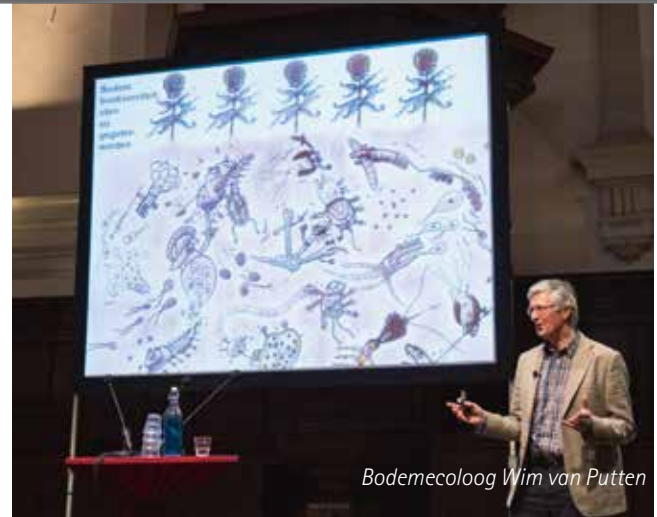
Bomen zorgen voor hun kinderen

"Die oude fruitbomen zijn echt opa's en oma's voor de jonkies", vertelde fruitteler Mart Vandewall in de vorige Dynamisch Perspectief (DP2016-2). "Op fijnstoffelijk vlak kun je dat ervaren. Ze zijn echt trots op die kleine bomen. En die kleine hebben de grote echt nodig. Het is een fantastisch geheel." Grappig om kort daarna in een interview met Peter Wohlleben in dagblad Trouw te lezen: 'Bomen hebben gevoel: ze sluiten vriendschappen en zorgen voor hun kinderen en zieke buren. Ze schreeuwen zelfs.' Deze Duitse boswachter beschrijft in zijn boek *Het verborgen leven van bomen* dat bomen heel sociaal zijn. Ze waarschuwen elkaar

De bodem is een grote darm

voor droogte en aanvallen van kevers. Ze delen voedingsstoffen door geurtjes af te scheiden en via een immens netwerk van wortels, schimmels en zwammen, het 'wood wide web'. Op basis van literatuur en eigen waarnemingen komt Wohlleben tot de conclusie dat bomen families vormen. "Ze voeden hun kinderen op en ondersteunen elkaar als ze ziek en oud zijn. Samen kunnen ze zo stormen en de gevolgen van droogte, extreme hitte en kou beter opvangen", citeert Trouw.

In de debatserie 'It's the food, my friend!' op 19 april was het thema 'Bacteriën als vrienden in de voedselketen'. Sprekers waren de Wageningse professoren Huub Savelkoul (immunoloog) en Wim van der Putten (bodemecoloog). Zij kenden elkaar niet, maar tijdens een voorbereidend gesprek ontdekten ze zoveel overeenkomsten, dat ze besloten een duo-presentatie te houden, waarbij ze om en om microbiologische activiteit in lichaam en bodem toelichtten. Het belang van bacteriën blijkt



Bodemecoloog Wim van Putten

onder meer uit hun alomtegenwoordigheid: een mens heeft 10 keer zoveel bacteriën (10¹⁴) in zijn lichaam (vnl in zijn darmen) dan lichaamscellen (10¹³); het

zijn 150 soorten. In een handjevol aarde zitten 5000 soorten micro-organismen; in aantal 7 miljard. Zowel in de bodem als in ons lichaam blijken ze van

Kijk en vergelijk: 'Cream on top'



'Cream on top!' staat met grote letters op een pak melk in de VS. Vergelijk dat eens met de tekst op volle Demeter melk van Zuiver Zuivel. Er staat in kleine lettertjes, bijna verontschuldigend: 'Doordat zij niet gehomogeniseerd is, vertoont deze melk een natuurlijke oproming.' Zou 'de Amerikaan' beter dan 'de Nederlander' weten hoe lekker melk met een roomlaagje is? Het geeft de melk meer smaak, zegt ook melkkenner Bas de Groot (zie pag 18). Wie in Nederland melk met 'cream on top' wil kopen, heeft twee mogelijkheden: rauwe melk halen bij de boer of Demeter melk kopen in natuurvoedingswinkels.

cruciaal belang voor allerlei vitale functies, zoals stofwisseling en afweer. Als een peuter aarde in zijn mond stopt, stimuleert dat de ontwikkeling van zijn immuunsysteem. De darmwand van een 'autist' ziet er in vergelijking met een lichamelijk en geestelijk gezond mens heel 'rommelig' uit.

Van der Putten: "Probeer de plant als geheel te bekijken. Als je insecten wil bestrijden, moet je beginnen met de bodem." Savelkoul: "We zijn er hartstikke van overtuigd dat een gezonde bodem leidt tot een betere gezondheid bij mensen. Zo heeft de kwaliteit van de bodem invloed op het gras; dat heeft invloed op de gezondheid van de koe, de kwaliteit van de melk en de gezondheid van de mens." Van der Putten: "Eigenlijk is de bodem één grote darm. Alles wat wij eten gaat door die bodem heen, en uiteindelijk worden wij er zelf ook in opgenomen."

Lees het volledige verslag van de avond op clm.nl



Aurora Lentekaas is 100% lokaal

Biodynamisch boer Gerjo Koskamp staat centraal in de campagne *Allemaal Lokaal* van Milieudefensie. De milieuorganisatie wil aantonen dat regionaal veevoer een haalbaar, duurzaam alternatief is en importsoja niet nodig is. De '100% lokale lente-kaas' wordt door Aurora geproduceerd en is te koop bij Ekoplaza en in de webshop van Aurora. Gerjo Koskamp van Boerderij Ruimzicht voert zijn koeien alleen voer uit Nederland. "Ik wil geen gesleep over de wereld. Daarnaast wil ik het verbruik

van fossiele brandstoffen verminderen, de lokale economie stimuleren en geen zaken doen met multinationals. Toen we erachter kwamen - een paar jaar geleden - dat de soja in ons krachtvoer ook uit China kon komen, heb ik bij onze mengvoerleverancier aangegeven dat we het voer van dichterbij wilden." Milieudefensie stelt hem de vraag: 'Veel boeren willen wel omschakelen op lokaal geteeld veevoer maar zijn bang dat het te veel geld kost en ze niks overhouden. Wat zou je hen advise-

ren?' Daarop antwoordt Gerjo: "Mijn advies is: gewoon doen. Angst staat te vaak in de weg. Als je een goed gevoel hebt bij een bepaalde ontwikkeling, dan lukt het je om dit te realiseren. Zo boeren we al meer dan 10 jaar antibioticavrij. Sinds 2002 laten we de kalveren bij de koe en verloopt de scheiding tussen moeder en kalf vrijwel zonder stress. Dit pionierswerk heeft een hoop geld gekost, maar het geeft meer arbeidsvreugde. We laten zien dat het kan."

Quantum Agriculture: Biodynamics and Beyond

Total Test ook in NL!

In DP2016-2 in het bericht 'Quantum Agriculture: Biodynamics and Beyond' adviseert Hugh Lovel om voor een bodemanalyse de 'Total Test volgens de Albrecht analyse' te gebruiken. Hierbij staat dat deze tot nu toe alleen in de VS en Australië beschikbaar is. Dat blijkt niet helemaal te kloppen. Wie deze test wil gebruiken, kan grondmonsters aanleveren bij Soiltech in Biezenmortel. Dit bedrijf laat de analyse dan doen in de VS en stuurt vervolgens de resultaten door, omgerekend naar metrische maten en met een bemestingsadvies. Kijk voor info op soiltech.nl



Sterrencursus

Kan jij je ook zo verwonderd voelen als je naar die enorme koepel boven ons hoofd kijkt? Hoe zou de samenhang kunnen zijn met de bol waar wij leven? Michiel Rietveld laat zijn licht hierover schijnen in een cursus van drie keer twee dagen, waarin hij ingaat op de invloeden van de sterren en planeten op de

plantengroei, op dieren en zelfs op het gedrag van de mens.

Data: 9-10 december 2016, 10-11 februari en 3-4 maart 2017.
Plaats: Boerderij De Bronne in Herzele (B). Meer info en aanmelding: Sarah Michels, 0032 (0)485-628425, michelssarah@hotmail.com



(Foto: Marc Mulders)

Seminar met Dorian Schmidt

Dorian Schmidt geeft van 22-25 september een seminar over levenskrachten waarnemen in natuur en landschap. **Landgoed Baest** in Oostelbeers (NB) omvat ongeveer 400 hectare bos, akkers en weilanden (grotendeels biologisch geteeld), die worden doorsneden door twee meanderende riviertjes, de Kleine Beerze en de Grote Beerze. Het is een ideale plek om te oefenen in het waarnemen van levenskrachten in planten, bomen, water en het landschap als geheel. Het seminar is bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is in vorm- en levenskrachten. Voor info en aanmelding, zie levenskrachten.nl of informeer bij Gineke de Graaf, groengraaf@gmail.com, 0636581305.

Agenda

Vanaf 9 mei

Red onze zaden!

Campagne van Bionext tegen patenten. Doe mee met de Grootste Zadenbank van Nederland en bewaar zaad in uw vriezer. Zie degrootstezadenbank.nl

28/5, 9/7, 15/8, 24/9

Communicatie met dieren

Boer en healer Marcel Voorburg geeft de workshop 'Communicatie met dieren' over hoe je informatie en gedachten kunt uitwisselen met het dier. Deze vaardigheden oefen je met andere deelnemers, met foto's die deelnemers van hun dieren meenemen en met de dieren die op de boerderij aanwezig zijn. De workshop is van 10-17 uur te Eemnes. Kosten: € 75. Zie marcelvoorburg.nl

28 mei

Broederschap in de economie

In natuurvoedingswinkel De Blauwe Bloem in Gent is een mid-

dagbijeenkomst over 'Broederschap in de economie', ter gelegenheid van de nieuwe Nederlandstalige uitgave van Rudolf Steiner's 'Economie'. Deelname is gratis, aanmelding noodzakelijk. Zie de-blauwe-bloem.org

28 mei-4 juni Oogstweken in Portugal

Eerst de Oogstweek Kersen, later in het jaar volgen gezellige oogstweken voor de mediterrane moestuin, druiven & vijgen en olijven bij Dominio Vale do Mondego. Zie dominiovale.com

3 juni Jaardag

'Kijken in de spiegel van je werk' is het thema van de Jaardag van BD-Vereniging en Grondbeheer op De Hondspol in Driebergen, zie pag 9

5 juni Zoektocht naar het paradijs

'Weten wij alleen iets van het landschap ... of

weet het landschap ook iets van ons?' Studiedag met Hans Andeweg en Arita Baaijens in en rondom de Ketelfactory in Schiedam. Zie eointention.com

11 juni Excursie naar Grondsmaak

Excursie bedrijfsindividualiteit met de BD-Vereniging, zie pag 10

18 en 19 juni Lekker naar de Boer

Landelijke Open Dagen bij 150 biologische boerderijen. Zie lekker-naardeboer.nl

23 juni Infodag Warmonderhof

Maak kennis met vol-tijd- en deeltijdopleidingen biodynamische productielandbouw, zorglandbouw en stadslandbouw. Zie warmonderhof.nl

26 juni en 17 juli
Werken met de constellaties
Stichting de Zonnetuin

organiseert olv Carmencita de Ruiter een dag rondom het werken met constellaties; over oa 'de taal van de engelenhiërarchieën', die zij ons aanreiken via de tekens en symbolen van planeten en sterren. Van 10 tot 16 uur in Haarlem. Kosten: € 50 inclusief soep. Info: Carmencita de Ruiter, 023-5277953. Zie dezonnnetuin.org

2 juli Noorderhoeve Landgoedfair

De boeren en boerinnen van de Noorderhoeve nodigen u uit voor een zomerse feestdag op het platteland, van 10 tot 16 uur in Schoorl. Kinderen mogen de boerderij zelf ontdekken met ponyrijden, huifkarritjes, trekkers beklimmen en kalfjes knuffelen. Op de fair staan groene ondernemers en ambachtslieden uit de regio met hun meesterwerken en lekkernijen. Zie noorderhoeve.nl

23-29 juli Estival da Estrela

Theater, muziek, kunst, dans, workshops en puur eten bij Landgoed Dominio Vale do Mondego (bekend van de olijfolie), aan de rand van het grootste natuurpark van Portugal. Zie estivalestrela.com

13-20/20-27 aug Kruidencursus Italië

Deze weekcursus voor het maken van crèmes t/m azijn met kruiden van eigen oogst vindt plaats op Indacofarm in regio Le Marche in Italië. Koks Sophie en Filipe (zie pag 12) koken de sterren van de hemel. En 14 augustus geeft Ellen Winkel er een lezing over *De aarde zal weer vruchtbaar zijn*. Zie indacofoods.com

22-25 sept Seminar met Dorian Schmidt

Levenskrachten waarnemen in natuur en landschap in Oostelbeers. Zie pag 32



Doe mee en steun de BD

Vorig jaar ondersteunde de BD-Vereniging elf samenwerkingsprojecten met in totaal ruim € 27.000. Geld dat verder werkt aan een transitie van de landbouw. Geld dat we van leden kregen in de vorm van contributie én van gulle gevers die het werk dat de leden van de BD-Vereniging verrichten graag ondersteunen.

Met nog meer mensen kunnen we nog meer doen. Daarom: kent u iemand die mogelijk geïnteresseerd is in de BD-Vereniging? Laat hem kennismaken! Geef uw exemplaar van Dynamisch Perspectief door. Of bied een kennismakingsnummer aan via onze website bdvereniging.nl.

Lid worden van de BD-Vereniging? Gewoon doen!
bdvereniging.nl 0850-609044
info@bdvereniging.nl

colofon



ledenservice

Vereniging voor Biologisch-Dynamische Landbouw en Voeding

DYNAMISCH PERSPECTIEF 2016 - MEI - nr 3

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: 0850 609044

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

Sluitingsdatum
kopij 6 juni, agendaberichten 20 juni. DP2016-4 -verschijnt 16 juli

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

Coverfoto Melksommelier Bas de Groot (Foto: Guus Schoonewille)

Vormgeving Fingerprint, Witzenhansen DE, Gerda Peters

Druk Drukkerij Zuidam Et Uithof Utrecht BV

Wisentweg 12
8251 PC Dronten
telefoon 0850 609044
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), vacant (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 stilzwendig 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.

Schenken 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 geestesleerling

Tekst: Kalle Heessen

De wolkenluchten waaien onstuimig over de polder. De bomen zijn kaal. Hun levenskracht lijkt de aarde te hebben verkozen boven de lucht.

Eén voor één komen ze aan. De meeste in een busje. Luxe auto's passen niet bij hun dagelijkse werkzaamheden. Diep weggedoken in kragen gaan ze naar binnen. Bij de deur staan schoenen, maar ook klompen en laarzen. Er wordt op schouders geslagen en ferme handen gegeven. Handen met kracht, met eelt en met rouwranden die tot diep onder de nagels doorgaan.

In een met leem gestuukte ruimte staat drinken klaar op een uit eikenhout gezaagde tafel. Langzaam doortrekt een ontspannen sfeer de hoge ruimte. Na uitwisselingen over bodemgesteldheid, hectare opbrengsten van aardappelen en het drogestofgehalte van de kuil, begint de avond. Een schoolbord, een paar biertafels en stoelen. Meer is er niet. Meer hoeft ook niet. Het gaat om de inhoud, om de verbinding. Zoals alles in hun werk.

Het wordt stil. De waardigheid van een geestesleerling ontvouwt zich. Als één oor wordt er geluisterd naar de spreker. Er wordt gemediteerd, gefilosofeerd en gediscussieerd over etherische lichamen, natuurwezens en de rol van de mens op deze aarde. Er wordt gesproken over de hoge geestelijkheid, over Lemurische tijden en over het grote offer van Lucifer, van Ahriman en de rol van het grote Zonnewezen.

Tussendoor is er bio-thee en -koffie.

Na de laatste woorden van het altijd afsluitende gedicht, gaat het snel. Er klinkt een 'doei' en 'bedankt' en de zaal is leeg. Geen lang napraten, geen geplak, want door het raam was het al zichtbaar: de wolken zijn verdwenen en koude lucht stroomt over het kale land. De zwarte polderklei glimt in het wassende maanlicht. Er zit nachtvorst in de lucht! Een licht enthousiasme is voelbaar door de nacht. Morgen kunnen ze misschien vroeg het verharde land op. Kort, voor de zon de aarde verweekt met haar al krachtiger wordende stralen. De eerste voortekenen van een nieuw seizoen dansen door de lucht. In hun hoofd is de trekker al gestart.

De geestesleerling is weer boer geworden. 🐾

zuiver @zuivel®

demeter

biodynamische kwaliteit

Wij zijn zuiver in herkomst,
zuiver in kwaliteit,
zuiver in ons verhaal.

Wij zijn Zuiver Zuivel.



- bereid met melk van unieke biodynamische boerenbedrijven die continu in ontwikkeling zijn
- van koeien met hoorns

www.zuiverzuivel.nl f 