

D Y N A M I S C H
P E R S P E C T I E F

Ledenblad van de Vereniging voor



Biologisch-Dynamische Landbouw & Voeding

Kwaliteit van biodynamisch voor aarde en mens

De huidige tijd met al haar problemen zoals de klimaatcrisis, geeft aan dat er een bewustzijnsontwikkeling nodig is. Een ontwikkeling waarin we zelf inzien dat we voor Moeder Aarde en al haar bewoners dienen te zorgen. Maar persoonlijke ontwikkeling laat zich niet afdwingen. Daarom zijn wetten noodzakelijk. Maar wetten stimuleren doorgaans niet om in vrijheid eigen verantwoordelijkheid te nemen. Wat doet dat dan wel? Een goed afgestemde en met oprechte interesse gestelde vraag kan een mens in beweging brengen. Iemand dient zich te verhouden tot die vraag, de confrontatie in zichzelf aan te gaan, wil hij tot een passend en oprecht antwoord kunnen komen. Daarbij komen allerlei zaken aan het licht.

Dit kun je als metafoor zien voor hoe kwalitatief goede voeding ons voedt. Net als bij een kwalitatief hoge vraag dienen we innerlijk in beweging te komen om onze maaltijd goed te kunnen verteren. We moeten de confrontatie aangaan, ons weten te verhouden en er iets passends tegenover stellen, willen we de maaltijd goed kunnen afbreken. Daarna komen de waardevolle, voedende eigenschappen vrij voor opname.

Wat is kwalitatief goede voeding? Voeding die met oprechte interesse voor het specifieke van het gewas of dier en in afstemming met de bodem en de kosmos is geteeld, is voeding die zich naar eigenheid heeft kunnen ontwikkelen. Aan deze eigenheid ontwikkelen wij authenticiteit. Daar worden we op aangesproken.

In dit nummer komt de eigenheid van voedingsmiddelen steeds als belangrijke voedingskwaliteit naar voren. Met andere woorden: hoeveel sla zit er in sla? Hoe verzorg je als boer deze eigenheid en hoe neem je die waar? Het klinkt logisch, je kunt het misschien op je klompen

aanvoelen dat eigenheid onze authenticiteit stimuleert, maar kunnen we ons ook een beeld vormen van hoe dat werkt? Wat gebeurt er in de spijsvertering? Rudolf Steiner spreekt over de mystieke kwaliteit van onze spijsvertering die in staat is de geestelijke kwaliteit uit onze voeding te halen. Dit is moeilijke materie. Dit vraagt om een ontwikkelingsweg, vergelijkbaar met het werken met de landbouwpreparaten. Het lijkt vaak onmogelijk om een compleet en eenduidig beeld te verkrijgen, maar het proberen doet wonderen. Het zoeken naar antwoord op elke vraag die het oproept, peutert heel voorzichtig en soms plotsklaps een nieuwe wereld open. Vaak een wereld met verrassende inzichten en veel nieuwe vragen.

BD-kwaliteit voedt ons wanneer we op het land werken en wanneer we de maaltijd nuttigen. Beide momenten worden beschreven in dit nummer. Elk artikel geeft een beeld of een inzicht om de waarde van biodynamische voedingskwaliteit te illustreren. Gedachten, vragen, onderzoek en ervaringen die mensen persoonlijk verder hebben gebracht, zijn gedeeld in de artikelen. Het kan zijn dat iets niet in één keer duidelijk is. Als lezer heb je een eigen weg te gaan van aannemen in vertrouwen en leven met de vragen die de teksten oproepen. Dit is ook een soort verteringsproces. Wanneer je met aandacht blijft kauwen en proeven, kan betekenis zich ontvouwen.

Hoeveel **sla** zit er in sla?

Ilse van den Bosch,
docent en auteur
antroposofie en voeding,
is themareducteur
van dit nummer





4 Inlevend waarnemen van kwaliteit



8 Verbinden door (w)eten



10 Inspiratie



12 Ons microbioom is het Leven zelf



16 Kwaliteit beleven



18 Levenskrachten waarnemen



22 Kringloop van aandacht



25 Fladdervrijheid



26 Hoe biodynamische herinneringsbeelden ons voeden



30 Wat landbouwprocessen ons voordoen



34 Colomn Kalle: De Goudsbloem



35 Kort&Goed

Inlevend waarnemen van kwaliteit



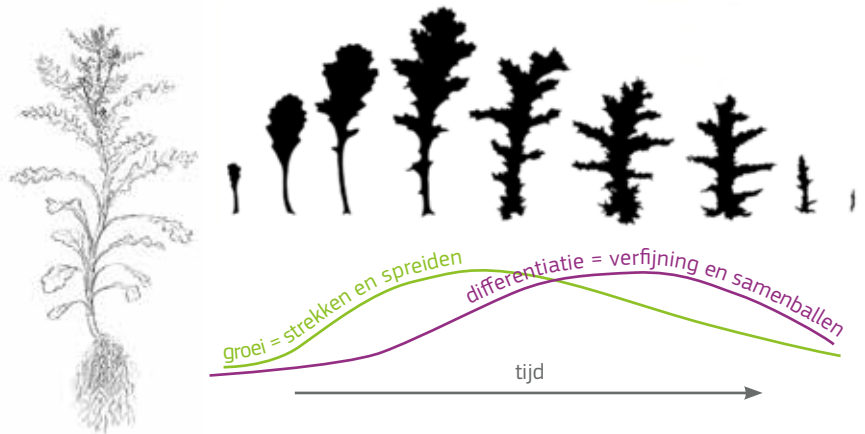
Demeter producten zijn niet vanzelf van goede kwaliteit, aldus Warmonderhof docent Joke Bloksma. De teler, de handelaar en de consument kunnen de kwaliteit nog verprutsen. Denk aan tomaten met te veel koe-mest, te vroeg geplukte kiwi's of peren die te lang op de fruitschaal liggen. Voor kwaliteitsproducten is vakmanschap nodig. Joke oefent met Warmonderhof studenten om zich in te leven in de groeiprocessen van de plant; in groei en differentiatie. Een eenvoudige methode om vakmanschap onder de knie te krijgen.

Groei en differentiatie

Als je naar de opeenvolgende bladeren van – als voorbeeld – Klein kruiskruid kijkt, zie je hoe ze veranderen (afb. 1). Naarmate de plant ouder wordt, zie je dat de steeds nieuw gevormde bladeren eerst langer en breder worden, daarna kleiner en meer ingesneden. Bij de onderste bladeren zie je meer 'groei', meer naar boven meer 'differentiatie'.

Groei en differentiatie zijn een universeel

duo van vormende krachten. Bij alle planten zie je beide levensprocessen terug op een soort-specifieke wijze. Op de afbeelding geven de grafieklijnen onder de blaadjes aan wanneer groei en differentiatie sterk werkzaam waren. Over het algemeen zie je bij een jonge plant eerst sterkere groei en later differentiatie. Het is nooit zo dat één van beiden alleen werkzaam is.



Afb. 1: Bladreeks van gewoon kruiskruid. Ik heb de blaadjes van het plantje geplukt en op volgorde gelegd van links = onderste = oudste blaadje, naar rechts = bovenste = jongste blaadje.

< Warmonderhofstudenten bewegen mee met het gebaar van de kolen.

Studenten voelen in hun lijf dat groei en differentiatie niet naast elkaar bestaan, maar elkaar doordringen

Samenspel van levensprocessen

Kijk je naar een gewas, dan herken je de groei aan de expansie, veel groene ongevormde massa. Bij de differentiatie gaat het om specialisatie, verfijnde soort-specifieke vorm en geur en insnijdingen (zie afb. 2). Bij fruitbomen zorgt de differentiatie voor bloemknopvorming. Groei speelt dan weer een grote rol bij het dikker worden van de vrucht. Differentiatie is belangrijk voor het rijpen van de vruchten, de herfstkleuren in het blad. Ik gebruik het woord 'differentiatie' en liever niet 'afrijping', omdat sommige mensen bij 'afrijping' alleen maar aan vruchten denken. Differentiatie kun je echter in alle delen van een plant herkennen, zelfs ook bij mens en dier.

Ook in het eetbare product (zie afb. 2) vind je het samenspel van beide levensprocessen terug: de motor voor de groei is de fotosynthese die suikers produceert. Suikers ontstaan en worden gebruikt bij het groeien, maar het zijn óók de bouwstenen voor de differentiatie: aromastoffen, fenolen, vitamines, antioxidanten en andere secundaire

Groei = massa vorming

Differentiatie = verfijning

Gewas

Expansie, ongevormde groene massa, hoge productie	Specialisering
Fotosynthese, suiker als bouwstenen	Verfijning in vorm, geur, kleur
Opvullen van wortels, vruchten, zaden	Vorming van bloemknoppen, stuifmeel
Kieming	Bestuiving, rijping

Product

Groot, zoet, zuur, stevig, knapperig, sappig	Geurend, kleurig, bitter, glanzend
Suiker, zetmeel, aminozuren, nitraat	Fenolen, vitamines, antioxidanten, waslaagje, hoog % droge stof

Teeltmaatregelen

Royaal mest, water, CO ₂	Beperkte groei
Licht, warmte	Licht, droge warmte
Ruimte om te groeien	Tijd om te rijpen
Koemest preparaat 500	Kiezel preparaat 501

Afbeelding 2: een samenvatting van hoe je de levensprocessen 'groei' en 'differentiatie' kunt herkennen in het gewas EN aan het eindproduct EN hoe je kunt bijsturen in de teelt

plantenstoffen. In het gewas zorgen ze voor weerstand tegen koude en ziekten en plagen. In het product geven ze de specifieke smaak. En bij de menselijke voeding worden ze 'gezondheidsstoffen' genoemd. Een smakelijke appel heeft beide processen in verbinding met elkaar nodig. Groei voor de suikers, de hardheid en sappigheid. En differentiatie voor de aroma's en de rode blos.

De juiste balans vinden

De verhouding tussen beide levensprocessen kan ook scheef raken. Als de groei te sterk is, komt de differentiatie niet tot z'n recht. Bijvoorbeeld: een sla-plant die in de kas met mest, warmte en extra belichting is opgejut om snel te groeien, verliest het vermogen om goed te differentiëren. Als je

hem niet oogst rot hij weg, terwijl een rustig gegroeide sla-plant in bloei schiet als je hem niet oogst.

Het omgekeerde kan ook. Als de groeikracht te zwak is, produceert de plant onvoldoende grondstoffen (=suikers) en voert de differentiatie tot ongewenste verharding. Je kent ongetwijfeld de kleine, miezerige planten die vroegtijdig in noodbloei schieten en kleine, bittere, vezelige producten geven. Het zoet en de sappigheid ontbreken.

Weten wanneer je de beide levensprocessen moet remmen of juist stimuleren is vakmanschap (zie 'teeltmaatregelen' in afb.2). Wil je een product dat groter en sappiger is, dan ben je royaler met mest en water geven. Meer ruimte geven doe je met bredere plantafstand of door meer jonge appels weg te

dunnen. Wil je meer aroma, dan kun je later oogsten. Wil je meer kleur, dan beheers je de groei en je zorgt voor licht. Biodynamische telers hebben een extra mogelijkheid om levensprocessen te sturen en te integreren, namelijk hun koemest- en kiezel-sputpreparaten. Soms valt er niks te sturen en moet je het seizoen nemen zoals het is.

Inlevend waarnemen

Hoe weet je in de praktijk waar dat juiste midden zit? Het 'inlevend waarnemen' helpt hierbij. Met studenten oefen ik eerst door de gebaren die planten maken met hun lijf mee te bewegen: strekken en spreiden (=groeien) en verfijnen en samenballen (=differentiëren). Het differentiatie-gebaar is wat lastig om te doen. Ik laat de verfijning in vorm zien door tijdens de groei te tasten naar het vormende dat me tegemoet komt. Ik open mijn vingers en laat het vormende van boven af naar mijn eigen centrum stromen. Als lezer kun je dit ook proberen. Studenten voelen in hun lijf dat groei en differentiatie niet naast elkaar bestaan, maar elkaar doordringen. Ze ervaren in hun lijf dat groei vanuit de aarde komt en differentiatie vanuit de kosmos.

Vervolgens oefenen we bij een koolperceel. We beginnen bij een grote koolplant (links op de foto). Ik vraag de studenten zich te verbinden met de plant en de innerlijke beweging na te doen. Ze voelen hoe de groei doorschiet. Sommige studenten gaan vanzelf op hun tenen staan. Ze raken uit hun kracht. Je geeft jezelf weg. Flodderige, welige groei. De differentiatie kan niet aangrijpen en verfijnt maar weinig.




Boven staan drie uitgegraven kolen van dezelfde akker. Door plaatselijke verschillen in de bodem zien ze er anders uit: links heel groot en welig, rechts miezerig (door verdichte grond) en midden ertussenin. Joke Bloksma verplaatst zich in die gebaren van teveel groei (links), teveel differentiatie (rechts) en in balans (midden). In koperkristallisatiebeelden (door Paul Doesburg, LBI/Uni Kassel) van wortels, die ook teveel groei, balans en teveel differentiatie vertoonden, zijn de verschillen terug te herkennen.

Dan verbinden we ons met een kleine koolplant (rechts). Studenten voelen dat ze niet bij de volle grootte komen. Het ontbreekt aan groeikracht om de potentie te bereiken. Ze staan op de overlevingsstand te miezeren. Ik laat de studenten vervolgens de prettigste tussen-in-plant zoeken. Ze bewegen mee en nemen de volle ruimte in. Ze ontvangen

de verfijning. Ze staan stevig in hun eigen kracht. Die komt het dichtst in de buurt bij hoe we ons zelf als mens zouden willen voelen. Deze blijkt ook elke keer weer het lekkerste van smaak: een zachte koolsmaak, stevig blad, lang houdbaar. Zowel de kleinere als de grotere kool smaken minder. De grote kool heeft een waterige koolsmaak, stinkt bij

het koken, slap blad en bewaart niet lang. De kleine kool heeft scherpe smaak en is taai en vezelig.

Op de afbeelding is de grote kool sterk aangetast door rupsen en de kleine kool door aardvlooien. De middelste is relatief gaaf. Het komt heel mooi uit dat in die vitale midden-situatie zowel de meeste weerstandstoffen voor een gezond gewas ontstaan, als de beste smaak. Dit meebewegen en voelen in mijn eigen lijf waar ik in m'n kracht sta, helpt om de balans te vinden. Het is een eenvoudige methode voor een teler om kwaliteit in het gewas vast te stellen. De kern van het verhaal: 'slow grow for vitality', ofwel 'neem de tijd voor vitaliteit'. 

Dit artikel is een korte versie van verhaal dat Joke heeft verteld bij de Internationale biodynamische landbouwconferentie 'Quality through biodynamics – perceive, experience, develop'. agriculture-conference.org/2022

Joke Bloksma deed onderzoek aan vitaliteit op het Louis Bolk Instituut en ontwikkelde daar mee aan het herkennen van kwaliteit bij gewas, product en sturende teeltmaatregelen. Tegenwoordig geeft ze les op Warmonderhof, waar ze onder andere over dit thema les geeft.



Verbinden door (w)eten

In 2019 werkte Rosa de Nooijer drie weken mee op verschillende boerderijen, terwijl ze onderzoek deed voor haar Masterscriptie. Op zoek naar antwoord op de vraag 'wat is de rol van voeding in het dagelijks leven van biologische en BD-boeren?' werd ze met open armen ontvangen bij biodynamisch akkerbouwbedrijf Vos, Stadsboerderij Almere en Eko-boerderij De Eerste. Deze plaatsen zijn haar inspiratie voor dit artikel.

Het is het einde van een warme zomerdag wanneer ik met een notitieboek het land op loop. We hebben net buiten gegeten; de dagen zijn lang en we werken de hele dag om de gewassen te verzorgen. Ik kom langs het uienperceel en loop door richting de wortelen. Eenmaal aangekomen ga ik in de bloemenrand zitten waar ik mijn ogen sluit en diep inadem. De zoete geur van wilde bloemen en vers gemaaid gras vullen mijn neus. Insecten vliegen van bloem tot bloem, op zoek naar nectar. Ineens weet ik waar ik vandaag over wil schrijven; ik open mijn notitieboek, pak mijn pen en begin.



Deze week zijn we druk bezig met wieden, luisteren, praten, delen, koken, eten en voelen. Ik realiseer me dat de tijd op de een of andere manier verschoven is van minuten, uren en dagen, naar het aantal rijen die nog gewied moeten worden, de cycli van groei, het wachten op regen en seizoenen.

Deze nieuwe manier van de tijd ervaren zet me aan het denken over de bodem die we aan het bewerken zijn. Die bodem, in tegenstelling tot onszelf, is namelijk veel minder tijdelijk. Lizelore Vos constateert dat “alles tijdelijk is, wij zijn tijdelijk, de gewassen zijn tijdelijk, gebouwen, gedachten zijn tijdelijk. De bodem, die blijft.” Dus, wij komen en gaan, maar de bodem blijft nog tot ver in de toekomst bestaan. De manier waarop wij deze bewerken, verzorgen en beschermen heeft invloed op die toekomst.

Deze realisaties beïnvloeden mijn contact met anderen; werk wordt samen gedaan en als we klaar zijn met het wieden dan wordt de vreugde gedeeld. Wat ook verandert is de manier waarop ik met mijn omgeving in contact sta. Een globale blik maakt plaats voor het nauwkeurig kijken naar wat er om me heen gebeurt, hoe de gewassen eruitzien, welke soorten onkruid veel voorkomen – melde en herderstasje – en welke dieren 's nachts het gewas bezocht hebben – de pootafdruk van een ree. Ik begrijp steeds beter dat je – als je een gewas wilt verbouwen – moet luisteren, ruiken en voelen, terwijl je

tegelijk het werk gedaan moet krijgen. Je moet aandacht besteden aan de bodem en vragen wat nodig is om deze vitaal te houden, zodat de gewassen die erin groeien de juiste bouwstoffen kunnen opnemen.

Vandaag vroeg ik me tijdens het wieden af of zulke bewuste handelingen zich in het gewas reflecteren: zou je het kunnen proeven? Toen ik dit aan Lizelore vroeg, vertelde ze met een glimlach: “Ik vind mijn eigen producten echt superlekker. Ze smaken heel vol, heel prachtig, heel puur, dat komt omdat je al je ziel en zaligheid erin hebt gestoken, zo ervaar ik het gewoon. Het is nóg fijner als je zulke producten kunt delen met anderen, dan eet je niet alleen lekker maar ook samen, en dat verbindt ons met onze omgeving.”

Tineke van den Berg zegt ook dat voedsel de “grootste verbinder is die er bestaat. Alle mensen eten en iedereen heeft zijn eigen voorkeuren, recepten, zijn eigen achtergrond en herinneringen”. Ik weet wat ze bedoelt: als je weet waar je eten vandaan komt, en dat samen bereid en deelt, ben je onderdeel van allerlei processen en ga je heel veel verbindingen aan. Door te luisteren naar de verhalen die verteld werden door mijn familie over zaaien en wieden of door mee te helpen met het watergeven en oogsten voelt het tijdens een gedeelde maaltijd alsof ik een directe verbinding maak met de bodem waar gewassen in groeiden. En ja, dat kun je echt proeven.



'Alles is tijdelijk, wij zijn tijdelijk, de gewassen zijn tijdelijk, gebouwen, gedachten zijn tijdelijk. De bodem, die blijft'

Als ik stop met schrijven schemert het. Ik sluit mijn notitieboek en haal diep adem. Morgen is er een nieuwe dag, waar rijen gewied moeten worden en maaltijden voorbereid. Ik bedenk alvast wat we zullen eten: misschien wel de geurige uien en zoete worteltjes die naast mij op het land zuchten in de schemering. ^{HB}

Rosa de Nooijer studeerde in 2019 af bij het International Institute of Social Studies (Erasmus Universiteit). Ze werkt als coördinator bij ASEED en als ZZP'er Communicatiewerk. Zij zet zich in voor zorgzaam omgaan met de wereld en elkaar door vanuit het vrouwelijke perspectief te schrijven over o.a. duurzame landbouw. Haar Masterscriptie is te lezen via <https://thesis.eur.nl/pub/51367>



Kompas

We zien een magneetnaald, we ontdekken dat die naald altijd met de ene punt vrijwel naar het noorden, met de andere naar het zuiden wijst. We denken erover na waarom dat zo is, en we zoeken de oorzaak daarvoor niet in de naald maar in de hele aarde, doordat we de ene kant van de aarde een magnetische Noordpool toekennen, de andere kant een magnetische Zuidpool.

Uit de eerste voordracht van de
Landbouwcursus van Rudolf Steiner

Voedingsprobleem

Ehrenfried Pfeiffer vroeg Rudolf Steiner waarom er zo weinig mensen waren die zijn spirituele lessen daadwerkelijk in hun dagelijkse doen en laten toepasten. 'Dat is een voedingsprobleem', had Steiner geantwoord. 'De voeding van tegenwoordig geeft mensen niet meer genoeg kracht om het geestelijke in het fysieke tot uitdrukking te brengen.' Het was een antwoord dat Ehrenfried totaal niet had verwacht. Hier draaide het dus om! De essentie van landbouw was het produceren van goede voeding, die mensen de kracht gaf zich open te stellen voor de wereld van de geest. Hij begreep nu ook het idee achter de preparaten: ze waren bedoeld om een verbinding te leggen tussen geest en stof, tussen kosmos en plantenrijk.

Uit: 'De aarde zal weer vruchtbaar zijn'
van Ellen Winkel

Substanties inademen

Het grootste deel van wat we dagelijks eten, dient er helemaal niet voor om als substantie in het lichaam te worden opgenomen. Het grootste deel dient ervoor om de krachten die erin besloten zijn aan het lichaam af te geven, om het lichaam tot activiteit aan te zetten. (...)

Alles daarentegen wat het lichaam nodig heeft om substanties in zich af te zetten, (...) wordt voor het allergrootste deel opgenomen via de zintuigorganen, via de huid, via de ademhaling.

Met andere woorden, wat het lichaam eigenlijk substantieel moet opnemen, wat het in zich moet afzetten, dat neemt het in uiterst fijne dosering op, voortdurend, en verdicht het pas in het organisme. Het neemt het op uit de lucht, en verhardt en verdicht het dan zo sterk dat we het tenslotte in de vorm van nagels, haren enzovoort moeten afknippen. (...)

De juiste formule is: ademhaling, uiterst fijne opname via de zintuigorganen, zelfs via de ogen, gang door het organisme, uitstoten. Terwijl inderdaad alles wat we via de maag opnemen, belangrijk is omdat het als brandstof innerlijke beweeglijkheid heeft, die aan de wil die in het lichaam werkt krachten toevoert. ¹⁸

Uit de vierde voordracht van de
Landbouwcursus van Rudolf Steiner



Inspiratiebron



A close-up photograph of a dense cluster of pink, translucent, gelatinous microbial structures. The structures are irregular in shape, with some appearing as rounded, bulbous forms and others as thin, elongated, and slightly curved filaments. The overall appearance is that of a complex, interconnected network of soft, organic material. The lighting is bright and even, highlighting the delicate, almost crystalline texture of the organisms. The background is a plain, light color, which makes the pink structures stand out prominently.

Ons **microbioom** is

De wereld van bacteriën, virussen, bacteriofagen en wat er verder leeft in ons darmstelsel heeft in de wetenschap een bliksem-carrière gemaakt. Het staat momenteel vooraan wanneer het een nieuw licht kan laten schijnen op uiteenlopende problemen als overgewicht, diabetes, Crohn, Parkinson of depressie. Ilse van den Bosch vroeg Aart van der Stel, gepensioneerd antroposofisch huisarts, naar zijn kijk op het microbiom. Zij gingen in gesprek en schreven samen dit artikel.

het Leven zelf

De dikke darm als zintuig

De aandacht voor het microbiom is niet onterecht, want zonder al die micro-organismen zouden we niet lang leven. Ze voorzien ons van energie, maken ‘geluksstofjes’ als serotonine en dopamine, produceren boterzuur, enzymen, vitamines, tal van hormonen en ga zo maar door. Ons immuunsysteem is voor zijn informatie grotendeels afhankelijk van de communicatie met het microbiom en blijft voortdurend alert en up-to-date door contact met de bewoners van onze darmen. Kortom, het microbiom houdt ons in leven en is als het ware het Leven zelf in ons.

De communicatie tussen ons microbiom en ons immuunsysteem vindt op meerdere plekken in ons lichaam plaats, bijvoorbeeld via de witte bloedlichaampjes in het darmslijmvlies en in de dikke darm. De dikke darm heeft naast een spierfunctie ook een gigantisch uitgebreid zenuwweefsel. Daarmee

Een groot deel van dat
wat wij dagelijks eten
komt ten goede aan onze
darmbewoners en niet aan
ons eigen lichaam

is de dikke darm een waarnemingsorgaan net als de rest van onze zintuigen. De dikke darm leest van alles af aan ons microbiom en het voedsel dat wij nuttigen.

Onverteerbare vezels

We varen wel bij een gevarieerd microbiom. Dat verzorgen we door veel te bewegen, niet te roken en ons goed te voeden. We kunnen ons realiseren dat een groot deel van dat wat wij dagelijks eten ten goede komt aan onze darmbewoners en niet aan ons eigen lichaam. Micro-organismen leven van onverteerbare vezels, voornamelijk uit granen, noten, zaden, peulvruchten en groenten. Hoe gevarieerder je eet, hoe gevarieerder je microbiom kan zijn. Met onze voeding kunnen we ons microbiom niet aanvullen. Want het grootste deel van het microleven – bijna alles – dat via onze mond binnen komt, sneuvelt in onze maag. Dat is bij een klein kind anders. In de eerste drie levensjaren wordt ons microbiom aangelegd. En dat gaat dan wel via de mond. In dit licht kunnen we het gedrag van een peuter, die van nature alles in zijn mond stopt, goed begrijpen. Gelukkig hebben we een voorraad microleven in ons wormvormig aanhangsel, het staartje van de blinde darm, zodat bij schade aan ons microbiom onze darmflora van daaruit wordt aangevuld.

Ontmoetingen met wezens

Het maakt verschil of we spinazie of een wortel eten. Spinazie is iets heel anders dan een wortel, en niet alleen wat betreft vitamines of gehalte aan ruwe vezels. Spinazie is een heel ander ‘wezen’ dan een wortel. Eten is geconfronteerd worden met tal van wezens. In de vertering dagen deze wezens ons uit om er kennis mee te maken. Zoals we in het sociale leven allerlei verschillende mensen tegenkomen en tal van sociale in-

teracties aangaan, zo ontmoeten we in de voeding ook een kosmos aan wezens. En net zoals we in onze relaties zoeken naar echte ontmoetingen, zo zoeken we in de voeding naar de echtheid van het voedingsmiddel. De onderliggende vraag waar we dan antwoord op willen hebben is: hoe gezond is deze plant of dit dier? Heeft de appel of de tarwe de kans gekregen om helemaal zichzelf te zijn in zijn ontwikkeling en wat heeft de tuinder of de boer gedaan om een zo geschikt mogelijk milieu voor die ontwikkeling te scheppen? Zoals ooit iemand het verwoordde: hoeveel *sla* zit er in *sla*? Dat nemen we waar. Dat 'proeven' we met onze darmen.

Het grote belang van eigenheid

In de BD-landbouw hebben we het vaak over levenskrachten of vitaliteit. Deze vitaliteit, dus alle etherkrachten van onze voedingsgewassen, breken we af in de spijsvertering. Tijdens dit afbreken ontmoeten we een tal van wezens en daarmee het wezenlijke. Tijdens het verteren kunnen we het geestelijke idee van de levenskrachten aflezen. Dit is iets heel belangrijks. Dit geestelijke idee is voor ons het bouwplan waarmee wij zelf een etherlichaam kunnen opbouwen of in stand houden. En dat opbouwen van ons eigen etherlichaam doen we met behulp van ons microbioom. Ons microbioom is als het ware de bakstenen en de planken waarmee we ons etherlichaam als een 'huis' kunnen vormgeven. Zo zorgt het ervoor dat we kunnen bewegen, dat we kunnen leven. Dus uit ons microbioom bouwen wij zelf een etherlichaam op aan de hand van het geestelijke idee dat vrijkomt in de vertering doordat we



Zoals ooit iemand
het verwoordde:
hoeveel *sla* zit er in *sla*?

Dat nemen we waar.

Dat 'proeven' we
met onze darmen

de confrontatie aangaan met de levenskrachten in onze voeding.

Nogmaals, het is hierbij van groot belang dat tijdens het eten en verteren beleefbaar is dat plant en dier in hun ontwikkeling echt aan zichzelf zijn toegekomen. We hebben het hier over smaak en textuur en daarnaast gebeurt dit onderzoekend aflezen grotendeels onbewust in onze darmen. Hoe meer onze voedingsproducten zich naar eigenheid hebben kunnen ontwikkelen, hoe meer het wezen wat met het voedingsmiddel verbonden is, zich heeft kunnen realiseren. Met andere woorden hoe meer *sla* er in *sla* zit,

hoe meer ontmoeting en uitwisseling er is en tenslotte hoe helderder het idee is dat we als bouwplan kunnen gebruiken.

Biodiversiteit

Minstens zo actueel als het microbioom is het belang van de biodiversiteit van onze omgeving. Dit is de verscheidenheid aan levende wezens om ons heen, de planten, de dieren en dat wat er allemaal in de bodem leeft. Onderzoek laat zien dat leven in een omgeving die rijk aan natuur is, de variëteit van het microbioom positief beïnvloedt. Als we ervan uit gaan dat ons microbioom nauwelijks door onze mond binnenkomt, hoe komt deze beïnvloeding dan tot stand? Het is aannemelijk dat we de biodiversiteit van onze omgeving inademen via onze luchtwegen, maar ook met al onze zintuigen. Dus wanneer we wandelen in het bos, op de fiets naar ons werk gaan, de was ophangen in onze tuin, groenten snijden, werken of komen oogsten op een boerderij, nemen we met onze longen en zintuigen substanties op in een heel fijne dosering (zie 'substanties inademen' op pag. 10). Hoe groter de biodiversiteit waarin we leven, hoe gevarieerder de fijnstoffelijke substanties zijn die we opnemen. Dat komt ons microbioom ten goede.

Uniek

Het microbioom kun je zien als een verlengstuk van de algemene etherkrachten van buiten. Geestelijk gezien is het microbioom gevormd uit gematerialiseerde etherkrachten, die we via onze ademhaling en zintuigen hebben opgenomen en waar de biodiversiteit invloed op heeft gehad. Aan de

Onderzoek laat zien dat leven in een omgeving die rijk aan natuur is, de variëteit van het microbioom positief beïnvloedt

andere kant is ons microbioom uniek, net zo individueel als ons DNA. Dit is een interessant spanningsveld. Vanuit het aanbod van algemene levenskrachten ontstaat geen algemeen microbioom. Uit de algemene etherkrachten ontstaat bij ieder een heel unieke samenstelling van micro-organismen. Vanuit dit gezichtspunt blijkt dat wij zelf een enorme invloed hebben op ons microbioom.


Staande tussen goed en kwaad

Een gezond mens kun je zien als iemand die zich staande houdt tussen alles wat op

Aart van der Stel is gepensioneerd antroposofisch huisarts en docent. Hij heeft zich verdiept in de spijsvertering, waaronder het microbioom.



hem afkomt, zowel goede als kwalijke zaken. Dat zie je terug in het microbioom. Het microbioom van een gezond mens is in balans tussen goede en meer kwade micro-organismen. Eigenlijk kun je niet spreken van goed en slecht microleven, eerder van onbaatzuchtig en baatzuchtig. En ook dat is niet helemaal kloppend. Er zijn micro-organismen die voedingsstoffen voor ons maken en andere soorten kunnen ons, wanneer zij de overhand krijgen, behoorlijk ziek maken. Maar we hebben ze allemaal nodig. De micro-organismen voeden elkaar door de stoffen die zij uitscheiden en zij stimuleren allen ons immuunsysteem. Dat maakt juist dat een goede balans zo belangrijk is.

Zou het kunnen dat onze persoonlijke manier van hoe wij omgaan met het goede en het meer kwade in het leven een persoonlijke stempel drukt op ons microbioom? Ja, het zou best kunnen dat wij, door zelf het onderscheid tussen goed en kwaad te blijven oefenen, te oefenen om het kwade te accepteren en er persoonlijk aan te ontwikkelen, verantwoordelijk zijn voor het evenwicht in ons microbioom." 

Ilse van den Bosch

verzorgt lessen, cursussen en workshops, is kok op locatie en organiseert diners waar ze met haar gasten in gesprek gaat over voeding. voedsaam.nl





‘Juist het soorteigene voedt ons’

Welke ervaring of welk beeld heb je van de voedingskwaliteit van BD-producten en hoe gebruik je het in de keuken? Ilse van den Bosch stuurde mensen uit het biodynamische of antroposofische werkveld een paar uitgewerkte vragen rond dit thema. Uit de veelal uitgebreide antwoorden, heeft zij het meest sprekende geselecteerd.

Albert Wegman, bestuurslid BD-Vereniging:

“Ik hou me al vijftig jaar bezig met gezonde voeding en milieu. Ik eet alleen biologische producten, het liefst BD. Ik eet vegetarisch en gebruik geen of zo weinig mogelijk verpakte producten. Ik heb geen specifiek gevoel, ik heb vertrouwen in wat Steiner heeft gezegd en heeft gebracht.”



Carmencita de Ruiter, docent biodynamisch

moestuinen: “Net als in de compost en in de bodem hebben we goede afbraakprocessen nodig in onze spijsvertering. Dat begint bij goed kauwen. Doe je dat niet, dan kunnen de geestelijke wezens er niet bij. Niet goed kauwen is een grote voedselverspilling.”

Jeanette Matser, natuurvoedingskok: “Ik probeer een band te scheppen met mijn klanten en de voedingsmiddelen waarmee ik kook. Door mij steeds opnieuw te verbinden, ontstaat ook steeds weer een nieuw recept.”

Tessa Bonnema, natuuriëtist: “Van producten met een biodynamische kwaliteit heb ik een heel beeld: volledig geaard, gerijpt en helemaal tot wasdom gekomen. Ik ben tot dat beeld gekomen door mij steeds meer te verdiepen in de antroposofie, zoals in de opleiding ‘Barstensvol Leven’ aan de Kraaybeekerhof en het bezoeken van BD-bedrijven. Door het eten van een BD-product krijg ik het gevoel dat er in mij een ontmoeting plaatsvindt met een authentiek wezen en daardoor word ook ik meer gevoed en uitgedaagd in mijn authenticiteit. Na een goede maaltijd voel ik me rustiger op alle niveaus en voel me goed gevoed. Het is belangrijk dat ik hier even bij stil sta, anders neem ik het niet waar. Dat doe ik door me regelmatig na de maaltijd de vraag te stellen ‘hoe blijf ik achter’ en ‘wat heb ik waargenomen aan het eten.’”

Mieke Horsman, antroposofisch verpleegkundige: “Er zit een zekere overeenkomst tussen het proces van groeien, verzorgen en oogsten van de groenten en mijn eigen activiteiten voor het klaarmaken van de maaltijd. Daar is alles bij betrokken: hoofd, hart en handen. Er is een idee, een plan, dat vorm gegeven moet worden. Daar is enthousiasme en wilskracht voor nodig. Er moeten soms praktische hindernissen overwonnen worden en er is tijd en aandacht voor nodig. Als dat lukt en er komt iets ‘moois’ uit, werkt dat rustgevend,

schept een soort voldoening. Ongeveer het tegenovergestelde van ‘gulzigheid.’”

Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: “Mijn voorkeur voor BD-producten is ontstaan tijdens een uitstapje naar de BD-boerderij Horsterhof in Duiven. De ambachtelijke sfeer, de respectvolle werkwijze en benadering heeft me geraakt. Ik had daar het gevoel: hier wil ik zijn, hier wil ik aan bijdragen. Sindsdien kies ik als het mogelijk is voor BD-producten. Bij elke nieuwe kennisgeving met een BD-bedrijf wordt deze keuze weer bekrachtigd. Dat gevoel zet zich door in de keuken, een gevoel van dankbaarheid dat het mogelijk is en respect naar het product plus de wens dat de hele wereld zo gevoed mag worden. Resten van aarde op de groenten gaan met groot genoegen op de composthoop.”



Liesbeth Bisterbosch, Wageningse voedingskundige ingenieur, wer-

kend als docente hemelkunde en Goetheanistische onderzoekster van voedingskwaliteit: “Het gaat er om dat het soortspecifieke van gewassen zich kan verwerkelijken. Voorwaarden hiertoe zijn een gezond bedrijfsorganisme en landbouwkundige maatregelen die de rijping bevorderen. Hoe meer de plant

haar karakteristieke eigenschappen kan manifesteren, hoe meer ze haar oerbeeld kan verwerkelijken, des te sterker zijn de voedende krachten. Juist het soorteigene voedt ons. De mens, een wezen dat zich onderscheidt van dieren door een individueel organisme, heeft veel baat bij goed gerijpt voedsel.”



Peter Vandermeersch, eigenaar kookschool De Zonnekeuken: “Interessant om te zien is dat wij als kok vergelijkbaar kunnen werken als de zon op de planten. Net zoals de zon werken wij van buitenaf. Uit het zaad scheppen de levenskrachten een nieuwe plant net zoals wij een nieuwe vorm scheppen uit de geogste voedingsmiddelen. We maken met de verse wortels een wortelsoep, een wortelsaus of wortelhumus afhankelijk van de gedachte van waaruit we vertrekken. De naam ‘Zonnekeuken’ verwijst naar dit scheppende proces die wij telkenmale als we koken tot stand kunnen brengen.”

Peter schreef een inspirerende tekst over BD-kwaliteit op het land en in de keuken. Deze is te lezen via bdvereniging.nl/kwaliteit.



Levenskrachten waarnemen

‘Jaren oefenen heeft mij waardevolle verdieping gebracht’

Tuinder Arie de Winter oefent sinds vele jaren met het waarnemen van levens- en vormkrachten. Het heeft hem meer verbinding opgeleverd met de biodynamische preparaten en met zijn gewassen en een ander gevoel voor kwaliteit.

Dat je de BD-preparaten samen met anderen – al dan niet collega's – maakt, is tegenwoordig bijna vanzelfsprekend. Op het moment dat ik met m'n bedrijf begon, in 1981, was dat veel minder gebruikelijk. Als startende tuinder werd ik zo in beslag genomen door het vele werk, dat ik de preparaten gewoon bij de BD-Vereniging bestelde. En ze dus vaak 'er even tussendoor' deed. Met meer geluk dan wijsheid hebben ze die eerste jaren wel gewerkt, daar was ik van overtuigd. Maar hoe dan precies? Daar had ik zelf geen antwoord op. Op een gegeven moment, een jaar of 30 geleden, lag er een uitnodiging in de bus van een preparatengroep in Zeeland, op Ter Linde. Of ik mee wilde doen. Nu dat wou ik wel.

Het gaat leven

In een van de eerste jaren hadden ze een proefje met radizzen opgezet: de diverse rijtjes hadden ze met de verschillende compost-preparaten begoten. (Een snuf preparaat in een paar liter water, krachtig roeren zoals je koemest- of kiezelpreparaat roert, en dan uitgieten.) Mijn tuindersblik was inmiddels zover geoefend, dat ik reeds bij de eerste aanblik van het proefveldje verbaasd stond van de verschillen die de diverse preparaten lieten zien, in de kleur en grootte van het blad en de uitstraling van het gewas. Als een enkele begieting al zo'n zichtbaar resultaat opleverde, dan was de vraag of ze in de composthoop wel werkzaam zouden zijn een overbodige. Vanaf die tijd besloot ik om me er meer mee te verbinden en bij iedere voorkomende gelegenheid waakzamer te zijn op hun werking.

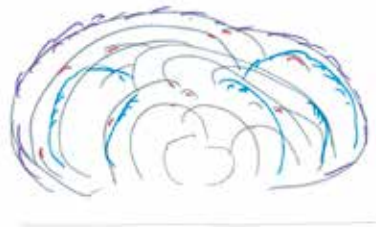
In de loop van de vele bijeenkomsten die we hielden, hebben we intensief gekeken, geroken en geproefd. Op den duur ontwikkel je dan een zekere gevoeligheid voor wat wel werkzaam is, en wat niet. Maar het viel me nog niet mee om er zelf een werkzame houding toe te vinden. Op zeker moment stond er in Dynamisch Perspectief een bericht over een 'oefengroep levens- en vormkrachten waarnemen', begeleid door Frans Romeijn. Daarvoor heb ik me aangemeld, toen ik bij mezelf voelde dat ik er aan toe was, nu 10 jaar geleden. We deden samen waarnemingen volgens de methode die Dorian Schmidt heeft ontwikkeld. Dit heeft uiteindelijk, na de nodige jaren oefenen, de meest indringende en waardevolle verdieping gebracht, waardoor ik de toegang tot de preparaten voor mezelf meer ontsloot en toegankelijker maakte. Maar ik merk ook: hoe meer je weet, hoe meer je weet wat je niét weet.

Op een dag had de vrachtrijder 's ochtends een hoop stalmost gebracht, die ik 's middags met de compostpreparaten had geprepareerd en met doek had afgedekt. Hierbij

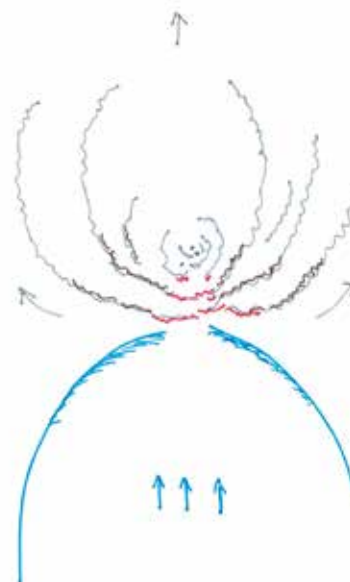
mocht ik een vorm- en levenskrachtenwaarneming beleven die ik zou kunnen omschrijven als de tekening in de vierde voordracht van de Landbouwcursus, waar Rudolf Steiner spreekt over het 'inwendig ruiken' van de mesthoop. En ja, deze tekening heb ik vele malen eerder gezien; en nee, mijn waarneming was niet hetzelfde en tóch zou deze tekening een goede illustratie ervan kunnen zijn. Zo'n praktische waarneming maakt zoveel meer indruk dan als je iets alleen maar leest. Het gaat voor je leven. Er ontstaat een gevoel van 'het klopt, die oude Steiner had toch gelijk'.

Je ándere zintuigen

Hoe je die levens- en vormkrachten kunt waarnemen? Je doet dat vanuit een meditatieve houding, waarbij je je gedachten tot rust brengt. Je richt je aandacht op dat wat je wilt waarnemen en opent je voor beelden die zich (willen) laten zien. Het betreden van, en de oriëntatie in dit gebied van etherische en astrale krachten is nog niet zo eenvoudig en roept vaak genoeg vragen op van 'waar ben ik, waar zit ik'. Je moet afgaan op wat



Arie de Winter nam de composthoop waar (links) op een manier die hem deed denken aan een tekening in de vierde voordracht van de Landbouwcursus (rechts), waarbij Rudolf Steiner vertelt: 'Een organisme is des te gezonder hoe meer het van binnen en hoe minder het van buiten ruikt'



Vormkrachtenwaarnemingen van sla die niet met een preparaat is begoten (links) en sla die met eikenbladpreparaat is begoten (rechts).

de andere zintuigen je te vertellen hebben, zoals bewegingszin, evenwichtszin, levenszin. Je moet onderkennen dat een voorstelling of oordeel dat uit jezelf komt, de waarneming vervuilt, en zo onwaar kan maken. Maar oefenen met deze methode helpt en in de uitwisseling met de andere deelnemers wordt vaak helder wat tot de kern van de waarneming gerekend moet worden.

Compostpreparaten op sla

De werking van de preparaten start onmiddellijk, zo heb ik dus ervaren, maar om zichtbaar te worden in de materie (met je gewone ogen) moet er wel enige weken geduld geoefend worden. Zo heb ik vorig jaar opnieuw de werking van de compostpreparaten zichtbaar proberen te maken door ze over bedjes met sla uit te gieten; alles proper uitgevoerd met randplanten, zelfde zaai-,

plant-, schoffel- en begiet-moment (twee minuten krachtig linksom-rechtsom roeren). Ook de gieter iedere keer uitgespoeld. Ieder preparaat liet wel wat verschil zien in groei en vorm van de sla. In de vormkrachtenwaarneming waren de verschillen behoorlijk groot. In de visuele beoordeling na het begieten toonde het onbehandelde veldje ten opzichte van de behandelde slaplanten, zoals je zou verwachten, heel 'neutraal'. De vormkrachtenwaarneming toonde een heel ander beeld: een heel breed bewegende en openende basis met vlak daarboven een tendens om aan de uiteinden wat terug te keren, in het middendeel omhoog gaand en zwak terugbuigend; bovenaan levendig geopend met een in- en uitbewegen van oplichtende deeltjes. Het met eikenschorspreparaat behandelde veldje was op het oog nét níét forser, hoger,

kleiner, opener, breder of fijner; typeringen die ik bij de andere behandelingen zag. Het was van alles wat, het maakte een rommelige indruk. (Eikenschorspreparaat wil nog weleens verrassen door een afwijkende indruk). Bij de vormkrachtenwaarneming toonde zich, eveneens aan de basis, een breed vooral zijdelings levendig uitstrekend gebaar de ruimte in, maar dan plat. Het wekte de indruk alsof het gestuwd werd vanuit de tegenruimte en daardoor als het ware 'tastend' gebarend. Dit laatste is een wat meer astrale waarneming. Dat de visuele waarnemingen zo'n andere indruk gaven dan de vormkrachtenwaarnemingen, vond ik verrassend. (DE vraag is ook nog; móet de werking van het enkelvoudige preparaat wel in een gewas zichtbaar zijn, ze zijn tenslotte voor de bodemverzorging bedoeld.)

'Arm-kool' en 'been-kool'

De boerenkool, waarvan ik al meer dan 25 jaar zelf de zaden win, stond er afgelopen herfst weer goed bij. Ik ben geen beroepsselecteur – ik doe het meer op gevoel – en nu vroeg ik me af hoe het met hun vormkrachten gesteld stond. Op het oog valt de boerenkool na al die jaren uiteen in grofweg twee typen. Het ene type is een wat forse plant met een vlotte groei, stevige beworteling en wijder uitstaande bladeren met een wat grove krul. Het andere type plant is kleiner, iets minder vlot groeiend, ook wel met een stevige beworteling maar met wat hangend blad met een fijnere krul.

In de waarneming liet het type 'grove krul' zich aan mij als volgt zien: een vrij smalle opening omhoog boven mijn hoofd, daarnaast een robuust warmteveld vlak langs mijn hoofd, hals en schouders uitbuigend opzij en weer terugkerend via in het borstgebied en uitstralend de armen in. Vanuit de benen was er een wat smalle aardestroming. Het geheel wekte vooral de indruk van een 'doe-kool' in de armen.

Bij de 'fijne-krul-boerenkool' mocht ik een veel bredere, openende ruimte boven m'n hoofd waarnemen, met een iets minder geprononceerde warmteomhulling van de schouders rondgaand afbuigend naar m'n knieën, die mijn hoofd vrijliet. Er was een sterke aardestroom vanuit knieën en voeten naar beneden en daarbij mijn benen vrij los omhullend. Hier ging voor mij een 'been-stimulans' van uit met 'levendige' knieën.

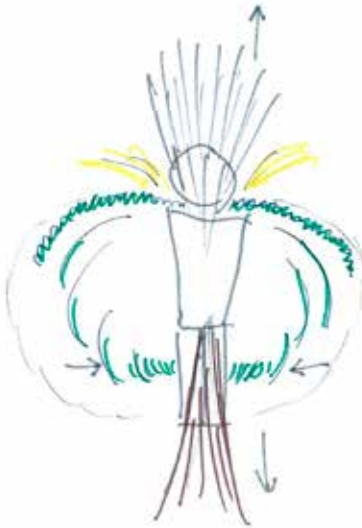
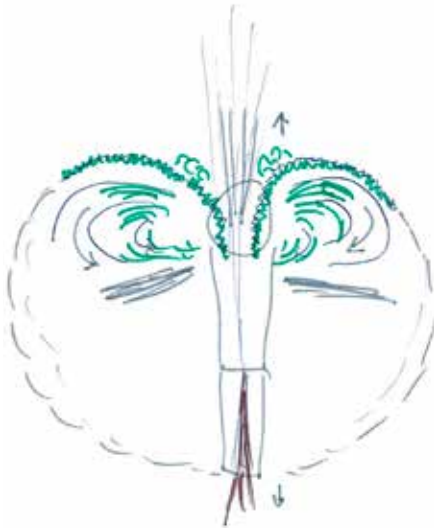
De waargenomen uitsplitsing is dus eigenlijk een elkaar aanvullende geste en dit werkt

ook door in de voedende kwaliteit van de kool. Voor het volgende seizoen wil ik zaad-dragers (planten die ik laat staan zodat ze gaan bloeien en zaad vormen) uit beide typen selecteren om de uitersten weer dicht-ter bij elkaar te krijgen. Ik wil er een kool uit kweken die niet alleen fysiek voedt, maar ook iets voor het denk- en wilsgebied kan betekenen van degene die hem eet! EW

Arie de Winter is sinds 1981 biodynamisch tuinder in Oostvoorne. Het bedrijf is niet zo groot (ongeveer 1 ha), met voornamelijk fijne groententeelt. Op duinzandgrond met een duidelijk kwarts/silicium karakter (alles groeit snel), maar zonder dieren op het bedrijf. De afzet is naar winkels in de regio.



In **Levenskrachten** – vormkrachten, **Methodische uitgangspunten voor het onderzoeken van dat wat leeft** beschrijft Dorian Schmidt een methode om levens- en vormkrachten waar te nemen. Hij geeft zowel een theoretische basis als praktische waarnemingsoefeningen.



Uit eigen zaadteelt zijn twee types boerenkool ontstaan. Het type 'grove krul' (boven) leek bij de vormkrachtenwaarneming meer op de armen te werken, terwijl de 'fijne krul kool' (onder) meer op de benen werkte.

Kringloop



Sinds december 2018 werken Yoram van de Reep (1990) en Sarai de Haan (1987) met hart en ziel in de door hun gecreëerde ‘Pluktuin van Geesje’ in recreatiegebied Geestmerambacht. Met biodiversiteit hoog in het vaandel, hebben zij een waar paradijs voor ogen. Met creativiteit en oprechte aandacht op elk niveau, ontstaat onder hun handen een plek waar heel veel mogelijk wordt. Ilse van den Bosch bezocht de Pluktuin en ging in gesprek met Sarai en Yoram. | Ilse van den Bosch

van aandacht

Als ik aankom wordt er in de schuur hard gewerkt bij een grote muisdichte kooi. Sarai: “Wanneer we de dahlia’s onbeschermd zouden opslaan, houden we niets over. We zijn zuinig op onze dahlia’s. Niet alleen omdat mensen de bloemen graag komen plukken, dahlia’s zijn ook geliefd bij oorwormen en die hebben wij graag in de boomgaard. Ze eten bijvoorbeeld de appelbloedluis.”

Eenmaal binnen word ik verwelkomd door een jonge kater, die de hele kamer door rent en overal op springt. Sarai: “Pomme is de enige overgeblevene van een nestje van een wilde kat in een vervallen stuk van onze schuur. Moederpoes heeft tevergeefs geprobeerd haar nest te verplaatsen. Waarschijnlijk was ze op de vlucht voor roofvogels. We hebben kerkuilen en torenvalken op het erf. Een buizerd heeft hier zijn vaste vliegroute. We hebben Pomme in huis genomen.” Yoram aait de tengere kat en zegt teder: “Hij is onze muizenvanger.”

Continue bosrand

Inmiddels zitten we aan een lekker warm kopje thee met taart en vertelt Yoram hoe het allemaal is begonnen. Yoram heeft stadslandbouw gestudeerd aan de Warmonderhof. Al snel bleek dat zijn vriendin Sarai, die is afgestudeerd aan de kunstacademie, een open tuinderij ook zag zitten en ze studeerde met hem mee. Samen schreven zij een bedrijfsplan als eindwerkstuk. Dat ging over dieren houden in het bos. Het ging hen erom dieren te houden in hun natuurlijke omgeving. Yoram: “Voordat we onze eigen Pluktuin konden starten, heb ik op verschillende biologisch-dynamische bedrijven gewerkt. Het viel me op dat iedere fruitteiler tegen schimmels moet spuiten. Ook al zijn dat biologische middelen ..., ik dacht: dat moet toch anders kunnen. En dat zijn we nu aan het doen. Ik weet dat schimmels zich aanpassen aan de boom waarop ze leven. Eenmaal aangepast kunnen ze zich heel mak-

kelijk door de hele boomgaard verspreiden. Maar dat kan natuurlijk alleen wanneer allemaal dezelfde bomen naast elkaar staan. Wij planten niet twee dezelfde bomen naast elkaar. We streven naar een grote biodiversiteit. Verschillende fruitbomen, noten, kleinfruit, groenten, voedergewassen, kruiden en bloemen. En daarbinnen weer verschillende rassen. Om ons land van twee hectare hebben we een windsingel aangelegd. Ook allemaal verschillend gewas waarvan geoogst kan worden. Hoge bomen zoals kweepeer, mispel, linde en tamme kastanje; grotere struiken zoals vlierbessen en meidoorn. En lagere struiken zoals appelbes, jostabes, fazantenbes en gele kornoelje.

Onze tuin is een continue bosrand, de natuurlijke leefomgeving van onze dieren. We hebben vijf schapen, drie varkens en volgend jaar komen de kippen. Wij zorgen voor een fijne plek en zij voor begrazing, omwoeling, mest, wol en vlees.”

Omgevormde aandacht

Yoram en Sarai hechten grote waarde aan een hoog gehalte aan organische stof in de bodem. “Elke dag gaat de grond door mijn handen”, vertelt Sarai. De bodem is nog te grijs, voor mijn gevoel. Ik zou het liever ruiler willen. Net zoals bosgrond. Omdat we nog niet in balans zijn, kopen we compost aan. Mooie biologisch-dynamische compost uit de buurt.” Yoram: “Wanneer we in balans zijn, moeten we het doen met wat we hebben. Ik wil niet méér telen dan wat de bodem kan genereren.” Hij zegt het met een warme, respectvolle overtuiging. Yoram: “Het moet kloppen. Dat wat er is, moet genoeg zijn. Dat

schept de kwaliteit die we voor ogen hebben. Wij vinden het van groot belang dat we het bodemleven voeden met dat wat van ons bedrijf komt. Eigen materiaal omvormen gaat over aandacht. Elke dag zijn we bezig met de gewassen, met de dieren, met het geheel. Via de mest en de compost wordt met het restmateriaal ook onze aandacht omgevormd. Met aandacht voeden wij via het bodemleven onze gewassen. En daarmee de mensen.”

Even is het stil. We voelen: deze aandacht, hier gaat het om. Dat heeft een belangrijke voedende kwaliteit. Dan zoeken we met z'n drieën naar woorden om ons gevoel te bestendigen.

Het gaat over respect dat volgt uit inzicht in natuurlijke verhoudingen, over besef van luxe, dankbaarheid en het warme, omhullende gevoel onderdeel te zijn van een kloppend geheel.

Spontane educatie

Yoram en Sarai zoeken verbinding met de stad, met gezinnen, met mensen. Zij hebben een tuin waar iedereen hun gewassen kan komen plukken. “Lukt het om jullie visie over te brengen?”

Yoram: “We willen dat mensen zien hoe gewassen groeien, hoe ze worden geteeld. We willen laten zien hoe biodiversiteit een goede weerstand en gezondheid brengt.”

Sarai: “Ik hoorde een kind vragen: ‘Papa wat is dat?’ Een jongetje wijst naar een nog piepkleine pompoen. Later komen ze samen vragen wanneer de pompoen geplukt kan worden. Mensen komen in verwondering en



We willen laten zien hoe
biodiversiteit een goede
weerstand en gezondheid brengt

daarna komt interesse. En dan is er spontane educatie. Vaak vragen klanten ‘waarom hebben jullie dat?’ Waarom staat er knoflook onder de fruitbomen? Elk gewas heeft een verhaal omdat wij het bewust een plek hebben gegeven. En dat verhaal vertellen wij graag.”

Sarai is dit jaar gestart met educatie voor kinderen. “Uiteindelijk wil ik al mijn kunstlessen naar hier verplaatsen. Van veel groenten, bessen en bloemen kun je kleurstof maken. Van de vuilboom in de windsingel kunnen we houtskool maken. Dat wil ik samen met kinderen doen. Het hele proces. Plukken, koken, aquarelverf maken en schilderen of batikken. Ik ben nog op zoek naar een echt natuurlijke basis voor de verf.”

Veel vrijwilligers

Yoram en Sarai hebben door heel Nederland gezocht naar een plek voor hun tuin.

Uiteindelijk zijn ze dichtbij Alkmaar terecht gekomen waar ze beiden zijn opgegroeid. Sarai: “Dat heeft ons veel aandacht opgeleverd. Veel mensen uit onze kennissenkring hielpen van het begin af aan mee. En al heel snel wisten onbekenden ons ook te vinden. We hebben tien vaste vrijwilligers die wekelijks komen en veertig mensen die regelmatig komen helpen bij grote activiteiten, bijvoorbeeld wanneer we bomen aanplanten. Zij zijn allemaal van onschatbare waarde. Daarom voel ik me echt betrokken bij hen. Het gaat erom dat de vrijwilligers plezier hebben in hun werk en dat zij weten waarom ze het werk doen dat ze doen. Voor

sommigen kan het een ontwikkelingsweg of scholingsweg zijn. Mensen voelen zich welkom en komen met allerlei initiatieven. Zo is Astrid een insectenhotel aan het maken. Echt heel leuk. Het is een soort dienstbaarheid dat ik voel. Een wederzijdsheid die past bij de kringloop van aandacht in onze tuin.”



pluktuinvangeesje.nl

Tuindiners

Sarai en Yoram organiseren in samenwerking met Ilse vier Tuindiners op Pluktuin van Geesje.

Op 9 juli, 23 juli, 20 augustus en 3 september ben je welkom om de zomer te vieren. Voor meer informatie: contact@voedsaam.nl



Fladdervrijheid

Een week nadat we vorig jaar in Nederland onze mondkapjes weer af mochten, mochten op dinsdag 6 juli 2021 honderdduizenden kippen voor het eerst sinds 22 oktober 2020 weer naar buiten. Vrijwel parallel aan de looptijd van onze eerste coronamaatregelen zaten de dieren achtenhalve maand opgehokt vanwege een vogelgriep. Op het Biojournaal beschreef een kippenboer hoe de vrijlating eruitzag: "Nadat de deuren waren geopend trokken de kippen uit enthousiasme half gevlogen sprintjes."

Na die vreugdevolle fladdersprintjes werd de kippen amper vier maanden buiten scharrelen gegund. Op 26 oktober 2021 moesten ze, vrijwel op dezelfde dag als een jaar eerder, alwéér dag en nacht hun hokken in. Ditmaal vanwege het hoogpathogene vogelgriepvirus H5, geconstateerd op een biologische kippenhouderij. Het kippenvirus heeft zich intussen rap over heel Nederland verspreid. Waarbij – zo zijn de regels – opnieuw honderdduizenden dieren geruimd zijn.

Mensen en dieren worden ongelukkig van opgesloten zitten. Ze ervaren er angst en stress door.

Gevoelens die bewezen funest zijn voor de gezondheid: de spanning gaat vastzitten in het lichaam en dat kan allerlei klachten veroorzaken, ook in de kippenlijfjes. Laten we hopen en bidden dat in de zomer van 2022 alle kippen weer vrij naar buiten mogen. En dat ook alle mensen opnieuw bevrijd mogen worden van mondkapjes en andere restricties. Dat we deze zomer samen met de kippen blij naar buiten mogen fladderen. Dat alles weer kan, en alles weer mag. Hoera! Tók, tók!

... voor hoelang deze keer? Steeds meer mensen beseffen dat alles met elkaar samenhangt. Ze voelen tot in hun vezels dat het geen toeval is dat het verloop van de kippen- en mensenpandemie hand in hand gaat. De vier natuurrijken, de wereld van de mineralen, alle flora, fauna en het mensenrijk zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en van elkaar doordrongen. Met de voeding die je tot je neemt verbind je je diepgaand met het plantenrijk en eventueel ook het dierenrijk. Opgehokte kippen eten (of hun eieren), betekent dat je hun angst en frustratie meeverteert.

Ook steeds meer voedingsplanten, zoals tomaten, paprika's, komkommers en aardbeien, raken opgehokt in onze tijd. Ze groeien in klimaatkassen op substraatbodems, onder kunstlicht, ook 's nachts.

Met dichte ramen, soms hoog in flatgebouwen of in diepe kelders. Ze ontberen de oeroude uiteenzettingen met weers-omstandigheden, verliezen hun houvast aan de seizoenen en krijgen standaard fast-groei-food toegediend. Bezoek van micro-organismen is streng verboden. En dat hun hele plantenleven lang, zonder één enkele zomerse fladderpauze.

Het ligt voor de hand, vind ik, om je af te vragen wat het eten van deze voeding met onze gezondheid en ontwikkeling doet. Misschien is het effect niet direct meetbaar in de inhoudsstoffen van de planten, en ook niet in onze bloedwaarden ... Maar, als opsluiting mensen en kippen doet snakken naar ruimte en frisse lucht, zou plantaardige voeding met ophokkwaliteit ons dan goed kunnen doen?!

Petra Essink, voedingskundige

Beleef het groeiseizoen in drie dagen!

Drie feestelijke dagen vol plant-aardige-muziek voor hoofd, hart en handen! Iedere cursusdag begint met een swingende muzikale opmaat door Frederike de Winter. In de ochtendlessen oefen je met Petra Essink in het op een levende manier naar voeding(skwaliteit) kijken. 's Middags leer je van Isabel Duiniveld de bodem en de (voedings)plant verzorgen vanuit een respectvolle houding.

Zaterdag 9 april, 25 juni en 24 september 2022 op biodynamische boerderij de Zonnehorst.

petraessink.nl/driedaagse-cursus-2022

demeter
you will grow

GERJAN SLINGENBERGH
Het Willink, Ane

TEKA KAPPELERS
Zaaihoeve, Zeevlied

**EET MEER
BEWUSTZIJN**

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding
www.stichtingdemeter.nl

demeter
you will grow

LIZELORE VOS
*Maatschap Dames & Heren Vos,
Kraggenburg*

**EET MEER
VERTROUWEN**

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding
www.stichtingdemeter.nl

Wanneer wij eten, nuttigen wij voedingsstoffen, levenskrachten en bovenal verhalen. De verhalen van bodem, boer en kok zijn als ‘herinneringsbeelden’ in de maaltijd aanwezig en hebben een belangrijke voedingskwaliteit. Ilse van den Bosch verdiept zich in hoe deze beelden ons voeden en spreekt hierover met Ton van Osch, gepensioneerd antroposofisch huisarts | *Ilse van den Bosch*

Alles waar een voedingsmiddel mee te maken heeft gehad, blijft ermee verbonden. Tot in de spijsvertering, daar komen alle verhalen vrij in de vorm van beelden. Deze beelden komen uit de kosmos, van de aarde en via menselijk handelen. Hoe werkt dit in de spijsvertering?

Wij kunnen niet zo maar eiwitten uit een walnoot aan ons spierweefsel toevoegen, dan zouden we een beetje walnoot worden. De eiwitten in onze maaltijd dienen wij eerst helemaal af te breken en dan wordt

Levenskrachten 'tegenbewegen'

Dit vrijgekomen geestelijke idee gebruiken wij als bouwplan of als leidraad om zelf onze mens-eigen eiwitten in ons lichaam op te bouwen. Dit verteringsproces geldt voor alle voedingsstoffen en ook voor de levenskrachten uit onze maaltijd. De vitaliteit van bijvoorbeeld een wortel kunnen wij niet in ons opnemen. Ook dan zouden we een beetje wortel worden. Om levenskrachten te kunnen verteren die-

king van is. Bij het tegenbewegen van levenskrachten komen beelden vrij die laten zien waarvan die levenskrachten een uitdrukking zijn. Deze beelden kunnen wij wel opnemen. Dit zijn beelden van het geestelijke idee of ontwerp van levenskrachten die wij als bouwplan kunnen gebruiken om ons eigen etherlichaam op te bouwen. Naast deze beelden van een geestelijk ontwerp van een eiwit, een koolhydraat, vitamine of levenskracht, gaat het ook om beelden van de eigen-

Hoe biodynamische herinnerings**beelden** ons voeden

het ontwerp, het geestelijke idee achter een eiwit zichtbaar. Net zoals dat alles wat wij creëren, begint met een idee, zit er ook achter al het aardse geschapene een idee. In de spijsvertering komt het geestelijke idee van een mineraal of vitamine te voorschijn. Dit is als toveren. Dit is een zelfde soort magie als die plaatsvindt bij het roeren van landbouwpreparaten. Het fysieke lost op en maakt plaats voor iets anders, iets hogers.

nen wij met ons eigen etherlichaam de levenskrachten uit onze voeding 'tegen te bewegen'. Dit 'tegenbewegen' stel ik mij voor als het losdraaien van een dop met schroefdraad. Ik zie een fles voor me met een dop. Om de dop eraf te halen, moet je de beweging maken tegengesteld aan de beweging van het vastdraaien. Tijdens dit tegenbewegen komt het inzicht vrij van waar de schroefdraad een uitdruk-

heid en het wezenlijke van een gewas of een plantenfamilie. Beelden van de omgang van dat gewas met weersomstandigheden of virussen, de aandacht van de boer en de kok, de kwaliteit van de bodem en het bodemleven, de verwerking van het verleden door de compost. Al deze beelden voeden ons.

Herinneringsbeelden als kompasnaald

Voormalig huisarts Ton van Osch heeft de spijsvertering en de Landbouwcursus uitvoerig bestudeerd. Ton: “De herinneringsbeelden uit onze voeding zijn verbonden met geestelijke scheppingskracht (zie ‘Voedingsprobleem’ op pag. 10). Dat zie ik zo: de geestelijke ‘ruimte’ waarin de herinneringsbeelden van onze voeding bewaard kunnen worden, is een stukje scheppingswil of scheppingsruimte geschonken door de hogere hiërarchieën. Deze geestelijke ruimte heeft nog geen inhoud. Het is alleen een drager. Het is een vermogen om in beweging te komen. Het schenkt de mogelijkheid dat er iets gebeuren of worden kan, wanneer het inhoud krijgt. Deze inhoud wordt bepaald door de kwaliteit van de herinneringsbeelden uit onze voeding. Dus de scheppingsruimte van onze voeding krijgt door de kwaliteit van de herinneringsbeelden een bepaalde geestelijke structuur. Deze geestelijke structuur correspondeert met specifieke kosmische krachten, scheppende krachten, die in ons werkzaam kunnen worden. Zo kunnen bijvoorbeeld engelen hun gaven schenken aan de mensen.”

“Op het eind van een goed verteringsproces verbindt ons ik zich met onze voeding door in gesprek te gaan met al deze opgenomen herinneringsbeelden. Deze beelden geven ons richting zoals de kompasnaald waarover Rudolf Steiner schrijft in het eerste hoofdstuk van de Landbouwcursus (zie ‘Kompas’ op pag. 10). De magneetnaald beweegt zelf niet, deze wordt bewogen door de omgeving. Maar wanneer de kompasnaald van beton is, kunnen kosmische krachten de naald niet in beweging krijgen. Op die manier kunnen de herinneringsbeelden, door de geestelijke structuur die zij hebben, wel of niet of op een bepaalde manier meebewegen met de kosmos. Uiteindelijk zet iedereen zijn maaltijd om in een handeling (zie ‘Substanties inademen’ op pag. 10). Op dat moment



Op het eind van een goed verteringsproces verbindt ons ik zich met onze voeding door in gesprek te gaan met al deze opgenomen herinneringsbeelden

kunnen wij gebruik maken van de geschonken scheppingswil of scheppingsruimte uit de voeding om zelf te creëren. Onze mogelijkheid tot een meer of minder morele daad wordt mede bepaald door de kwaliteit van onze herinneringsbeelden.”

Voeding heeft zaadkwaliteit

Ton vervolgt: “Het zijn gnomen die de herinneringsbeelden voor ons bewaren in onze voeding. Zij doen dat precies zoals in het zaad. Gnomen verzamelen beelden van de plant en van de plantenwereld door het hele jaar en houden deze plantenbeelden vast in het zaad wanneer de plant is vergaan. De herinneringsbeelden in het zaad roepen etherkrachten wakker die zorgen voor een nieuwe plant. In de schoot van Moeder Aarde komt de nieuwe plant tot leven. Wanneer onze voeding in onze spijsvertering helemaal is afgebroken, hebben gnomen de herinneringsbeelden voor ons bewaard. Via deze herinneringsbeelden komen wij in contact met het scheppende in de kosmos en het nieuwe komt in ons tot leven. Dat betekent dat wij worden gevoed om met ons Ik en met onze ziel ons fysieke en etherlichaam op te bouwen of te herscheppen. We worden gevoed om te kunnen denken, voelen en handelen. Om daarmee iets nieuws te creëren, om te ontwikkelen. Je zou kunnen zeggen, alles wat we eten wordt opgenomen als zaadkwaliteit, kwaliteit waar iets nieuws uit kan groeien.”

Wederkerigheid


Vanuit deze visie is het van groot belang welke kwaliteit de geestelijke beelden heb-

ben die onze voeding in zich draagt. Wanneer je je voedt met een maaltijd waarin beelden zijn bewaard van eigenheid, van liefdevolle zorg, verwondering voor het kleine en verantwoordelijkheid voor de gehele aarde met bewustzijn van de geestelijke wereld, dan lijkt het me logisch dat deze kwaliteiten jou voeden in je persoonlijke ontwikkeling naar een autonoom, liefdevol mens met aandacht en zorg voor zijn omgeving.

Dit betekent echter niet dat je je moraliteit kunt aaneten zonder zelf iets te hoeven doen. Iedereen dient zijn ontwikkeling in eigen hand te nemen. Dat is mijns inziens wat de huidige tijd van ons vraagt. In het Michaëlstijdperk mogen we oefenen om vanuit eigen inzicht en verantwoordelijkheid liefdevol te handelen, ook als het tegen zit. Wanneer we op weg gaan en oefenen om de tegenkrachten te herkennen, te begrijpen, te accepteren en te respecteren, kunnen we zeker hulp gebruiken. Laten we zeggen dat bovengenoemde herinneringsbeelden uit onze voeding ons aanmoedigen om zorgzaam en met een warm hart te kunnen handelen. Daaruit blijkt een wederkerigheid. Uit zorg en verantwoordelijkheid voor de aarde kiezen veel mensen voor biodynamische producten. Deze producten steunen ons deze keuze te blijven maken en een volgende stap te zetten.

Meer uit minder

“Het gaat erom dat wij als mensen leren om steeds méér uit mínder voeding te halen.” Dit vertelde antroposofisch diëtist Johannes Kingma tijdens één van zijn lessen

op de Kraaybeekerhof. Wij kunnen ons zodanig ontwikkelen dat we steeds meer toe kunnen met steeds minder voedingsstoffen. Nu begrijp ik welke rol de geestelijke kwaliteit van voeding hierin speelt. En deze is mijns inziens tweeledig. Aan de ene kant is het begrijpelijk dat, wanneer het gaat om de geestelijke kwaliteit van voeding en wanneer deze kwaliteit ook verzorgd is, het belang van hoeveelheden voeding of voedingsstoffen afneemt. Ten tweede denk ik dat dit proces niet alleen afhankelijk is van de kwaliteit van onze voeding, maar ook van het vermogen van onze spijsvertering. Om dit uit te leggen, wil ik graag boerin Tineke van den Berg citeren. Zij schrijft in Dynamisch Perspectief 2021-1: ‘Het belang van mest van excellente kwaliteit, afkomstig van eigen bedrijf ervaren wij in de toenemende ‘willigheid’ van de grond, betere bewerkbaarheid en toename van organische stof. Boerderijgrond krijgt een eigen *terroir*, waarin het bodemleven de mest ‘kent’ en daar haar voordeel meedoet.” Tineke vertelt dat hun bodem blijft verbeteren, terwijl zij steeds minder hoeven te bemesten. Wanneer wij gewassen eten van zo’n bodem met herinneringsbeelden van zulke processen, zullen we in de spijsvertering deze kunst kunnen aflezen. Zowel de bodem als de gewassen doen ons voor om meer te halen uit minder, zodat wij dit ook kunnen leren. Dit lijkt me een waardevolle denkrichting in de huidige gezondheids- en klimaatcrisis. 

Wat landbouwprocessen ons voordoen

‘Het **verzorgen** van wat je hebt meegemaakt is net zo belangrijk als het verzorgen van **compost**’

Derk Klein Bramel schreef in 2017 een lezing, waarin hij heel helder de werking van sociaaltherapie op een BD-boerderij beschrijft. Hij heeft processen van de BD-landbouw doorgrond en leest ervan af wat voor de mens belangrijk is. Hij kijkt als het ware in de spiegel van de boerderij en komt tot interessante inzichten. Ilse van den Bosch koos enkele fragmenten die illustreren wat we als mens kunnen leren van BD.

Zelfverwerkelijking en verbinding

Alles wat leeft streeft naar zelfverwerkelijking. Hiermee wordt eigenlijk gezegd dat alles wat leeft een zelf heeft dat tot verwerkelijking kan komen. Vanuit deze gedachte wordt elk plantje, elke boom, elk dier dus een wezen dat de wil heeft om zich naar zijn aardheid te ontplooiën in dit leven. Wanneer



we ons in een natuurlijke omgeving bevinden, zijn we omringd door deze wil tot zelfontplooiing. Wanneer je je met je omgeving verbonden gaat voelen, geeft dat zelfvertrouwen, een gevoel van eigenwaarde waardoor je gaat voelen dat je wil en mag zijn wie je bent. (...)

Sinds de zondeval en de uitdrijving uit het paradijs, sinds we ons zo bewust zijn geworden van onszelf, plaatsen we onszelf met ons denken en bewustzijn zo makkelijk buiten de natuurlijke samenhang. Wanneer we de plantenwereld steeds weer opzoeken, ons ermee omringen, kan ze je kracht en verbinding geven.

Geaardheid en levenservaring

Je graaft een gat van 70 cm diep en 40 cm breed en maakt één kant mooi recht. Dan krijg je verschillende laagjes te zien die op elke plek weer anders zijn. Een deel van wat je dan te zien krijgt, is een minerale aangelegenheid. Dat is zoals de bodem daar, door de aardeontwikkeling 'gegeven' is. Een ander

Een vruchtbare bodem ontstaat als die interactie tussen het minerale en het levende goed verloopt. Dit is een prachtig beeld voor de mens.

deel is gevormd door het leven dat op die bodem heeft plaats gevonden. De bovenste laag van die bodem is gevormd door een intensieve ontmoeting tussen dat minerale deel en het levende deel. Dit zijn de planten die erop gegroeid zijn, die er afgestorven en verteerd zijn. Een vruchtbare bodem ontstaat als die interactie tussen het minerale en het levende goed verloopt. Dit is een prachtig beeld voor de mens. Die mens komt met zijn 'gegevenheid' dit aardeleven binnen. Hij doet verschillende levenservaringen op en de mate van interactie tussen deze levenservaringen en 'het gegevene', de geaardheid van die persoon, zijn van invloed op de kwaliteit, vruchtbaarheid en rijkheid van het leven. (...)

Het begint met het accepteren van jezelf zoals je bent, met het accepteren van je eigen minerale uitgangssituatie van je geaardheid, het gegevene. Vanuit die geaardheid doe je je levenservaringen op. Je verteert die goed en gaat met die ervaringen het leven weer aan. Je leeft niet met een bepaalde voorstelling van zo moet ik worden, maar je vertrekt vanuit acceptatie van wie je bent, integreert je eigen levenservaring en wordt zo steeds meer wie je bent.

Het verzorgen van het afgestorvene

Op een landbouwconferentie in Dornach sprak ik een boer met 40 jaar ervaring. Hij vertelde dat hij in die 40 jaar had geleerd, dat het goed verzorgen van dat wat afgestorven is de belangrijkste bijdrage is die je als boer kunt leveren aan de opbouw van bodemvruchtbaarheid. (...)



'De werkzaamheid halen uit een spanningsveld van tegengestelde krachten, vraagt om voortdurende afstemming met elkaar met de vraag: waar gaat het ons eigenlijk om?'

Voor het verzorgen van dat wat afgestorven is gebruikt de BD-boer over het algemeen de composthoop. Op die composthoop verzamelt hij het verleden van zijn bedrijf. Hij zet dit netjes op, zorgt ervoor dat de verhouding tussen structuurrijke spullen en structuurarme spullen een beetje klopt. Hij zorgt ervoor dat temperatuur en vochtigheid goed blijven en dat er voldoende lucht in de hoop zit. (...) Vertaald naar mensen betekent dit dat het verzorgen van wat je hebt mee gemaakt enorm belangrijk is voor je verdere leven. Stel je voor dat je elke week alles wat je die week hebt meegemaakt of samen hebt meegemaakt, eens bij elkaar zou pakken en aandacht zou geven. Je beoordeelt het op hoe zacht of hoe stengelig het is en mengt dat mooi door elkaar, je voelt de temperatuur ervan. Welke emotie voel ik erbij? Word ik warm van woede of koud van angst? En hoe zit het met de lucht? Kan ik luchtig door de ervaringen heen bladeren of stokt het steeds, blij ik met mijn aandacht in een bepaalde ervaring steken. Moet ik de hoop misschien nog eens omzetten?

Humus, het ultieme midden

Humus is één van de allerbelangrijkste ingrediënten van de landbouw. Het kan vocht vasthouden, het maakt de bodem luchtig, het geeft de bodem veerkracht en het houdt voedingsstoffen vast. En dat laatste doet humus op een heel bijzondere manier. De voedingsstoffen worden zo vastgehouden dat ze niet uitspoelen bij een regenbui en dat ze niet zomaar in water oplosbaar zijn. Maar als de plant met haar haarworteltjes bepaalde stofjes afscheidt, dan komen die voedings-

stoffen vrij. Ze komen dus beschikbaar als de plant er om vraagt, maar dringen zich niet op als de plant bijvoorbeeld alleen maar water wil. Daardoor zie je dat planten die op humusrijke grond groeien heel evenwichtig groeien, een goede kwaliteit hebben en lang bewaarbaar zijn.

Stel je nu eens voor dat je in de sociaaltherapie alleen maar hulpverleners had met deze kwaliteiten, hulpverleners die de voedingsstoffen bij zich hebben die nodig zijn, maar ze pas geven als er om gevraagd wordt, die dus niets opdringen, veerkrachtig en geduldig zijn.

Preparaten

Als je door de ooghalen naar het jaarrond proces van de preparaten kijkt, dan krijg je

de indruk dat het hier een soort bodycheck in ruimte en tijd betreft. Het doet me wel denken aan het vieren van de jaarfeesten in onze gemeenschappen. Dat vraagt ook het jaar rond aandacht en brengt je in contact met heel verschillende, kwalitatieve aspecten. Maar de preparaten hebben nog meer een meditatief karakter en ook een meer concreet karakter. Planten met een heel uitgesproken kwaliteit worden in verbinding gebracht met dierorganen met een even uitgesproken kwaliteit en je kunt je voorstellen dat daar dan een nieuwe verbindende kracht ontstaat. (...)

Het preparaatgebruik wijst ons op de kracht van het vruchtbaar maken van tegenstellingen en op de kracht van meditatie, waarbij het geheel betrokken wordt. De werkzaam-

heid halen uit een spanningsveld van tegenstelde krachten, vraagt om voortdurende afstemming met elkaar met de vraag: waar gaat het ons eigenlijk om?

Waar gaat het om?

De essentie van BD boeren is om bodemvruchtbaarheid te realiseren. De rest is bijproduct, bijvangst. Zo kun je ook naar mensen kijken. De essentie is wat geleerd wordt van de ontmoeting tussen je geaardheid en wat het leven je brengt. Dat is wat je meeneemt naar je volgende leven en dat is wat je bijdraagt aan de mensheidsontwikkeling. Wat je in dit leven aan uiterlijke dingen presteert is van ondergeschikt belang.' (EW)

De hele tekst kun je lezen via bdvereniging.nl/kwaliteit.

Voedingskwaliteit

Ilse van den Bosch: "Bij het lezen van de lezing van Derk dacht ik: 'Dit gaat ook over voedingskwaliteit.' Ik stel me voor hoe we in onze spijsvertering de natuurlijke kwaliteit van streven naar zelfverwerkelijking ontmoeten, wanneer we de maaltijd bereid hebben met gewassen met eigenheid. Hoe we tijdens het verteren kunnen aflezen hoe compostprocessen het boerderijverleden omgevormd hebben. Zonder op de boerderij geweest te zijn, doet de compost ons voor hoe we met ons verleden om kunnen gaan. Ik stel me voor dat je een door perfecte humus gevoede pompoen eet: zou je dan gevoed worden met een voorbeeld van geduld, het kunnen luisteren naar de behoefte van een ander, het aanvoelen wanneer je iets kunt zeggen, passende woorden paraat hebt? Ja, ik denk dat het zo zal zijn. Dan krijgen we een voorbeeld, maar moeten we ons deze kwaliteiten nog wel zelf eigen maken. Dan zijn we gevoed en kunnen we aan de slag."

Derk Klein Bramel

(1953-2019) heeft, als boer en therapeut, zorgboerderij Urtica de Vijfsprong opgericht. Later was hij docent, coach en onder andere bestuurslid van de BD-Vereniging.



In al zijn rollen en functies heeft hij veel mensen geïnspireerd. We missen hem.

De goudsbloem

'Wat voor cijfer geef jij jezelf?', vraag ik aan een goudsbloem die net zijn bloemblaadjes uit aan het strekken is naar de vaag opkomende zon.

'Pardon?', vraagt de bloem verbaasd.

'Wat voor cijfer je jezelf geeft. Je weet wel, gewoon als je bedenkt hoe goed je vindt dat je het zelf doet.'

'Lieverd', zegt de plant minzaam, 'ik ben een plánt!'

'Ja, nou en?'

'Dan kan je toch niet vragen wat voor cijfer ik mezélf geef! Ik ben slechts een spiegel van mijn omgeving.'

'Oh ja, da's waar', mompel ik, 'jammer, dan heb ik daar dus ook niks aan ...'

'Nou ja,' grapt de goudsbloem, terwijl hij zijn laatste blaadjes openvouwt. 'Zolang jij in mijn omgeving blijft, kan ik jou ook wel even spiegelen. Kom maar op, waar zit je mee?'

'Weet je', begin ik wat beschaamd, 'alle groten der aarde zeggen hetzelfde: mens, ken u zelve. En dat probeer ik al jaren, maar het lukt me niet. Ik snap nog steeds voor geen meter wat ik waarom doe. Als ik mezelf nu een cijfer moet geven, haal ik misschien net een voldoende ...'

'Maar gelukkig gaat het om de zoektocht en niet om het einddoel, toch?', herinnert de bloem me.

'Ja, dat klopt wel, maar die zoektocht begint wat minder leuk te worden ...'

'Heel goed! Dan wordt het interessant!'

'Welnee, het wordt zwaar confronterend ...'

'Lieverd', herhaalt de goudsbloem zijn koosnaampje, 'kom er eens rustig bij zitten. Wat jij probeert is om een halve heilige te worden.'

'Ja, en is daar wat mis mee dan?', reageer ik nukkig.

'Nee, zeker niet. Dat zou het streven van iedereen moeten zijn. Maar ... zo wordt een mens niet geboren! En dat proces vraagt een behoorlijke mildheid van jou als mens.'

'Maar ik ben mild! Ik veroordeel de laatste tijd zelden iemand.'

'Dat geloof ik, lieverd. Maar hoe mild ben je naar jezelf? Als je jezelf wilt leren kennen, zul je in het diepst van je ziel vele, vele kwalijke eigenschappen tegenkomen.'

'Ja, dat gebeurt me dus op dit moment ...'

'Heel goed! En nu komt de mildheid die je naar anderen zo geoefend hebt, mooi van pas. Er zijn vele minder mooie kanten van jou die anderen niet kennen en die je zelf ook tot op dat moment niet kende. Zodra je de eerste van die op-ploppende eigenschappen gelijk veroordeelt, zal de rest verborgen blijven. Wees mild. Omarm ze. Want je kunt het kwade slechts verlossen dóór het te omarmen. Afwijzen heeft geen zin. Eerst moet je met ze leven, pas daarna zullen ze transformeren.'

Ik zucht even: 'Dat is een heftige route om mezelf te verbeteren!'

'Dat is dé route om wat dan ook te verbeteren. Je zult goudeerlijk moeten kijken naar alle aspecten van je ziel, van een bedrijf of een systeem om het waardig te kunnen laten groeien. Als je je afwendt van de stukken die pijn doen, dan bereik je geen échte groei! Juist de plekken die pijn doen zijn het waard omarmd te worden! Onthoud maar: slechts door het dal, bereik je de berg!'

Kalle Heesen is medeoprichter, boer en leidinggevende van de Plus Boerderij. Daarnaast werkt hij als journalist, trainer en coach. plusboerderij.nl



Kort&Goed

Boeken en berichten rond het thema voedingskwaliteit. Verzameld en geschreven door **Hetty Bruins**

Barstensvol Leven

Een pleidooi voor vitale voeding

door **Petra Essink en Paul Doesburg**

In dit boek geven 18 gepassioneerde deskundigen, vanuit hun eigen vakgebied, hun visie op gezonde en vitale voeding. De verschillende verhalen, van boer tot kok, geven een goed beeld van de onderlinge samenhang en het belang van alle schakels in de keten die leiden tot een vitale voeding.

Mensen vormen zich aan de ontmoeting met de wereld, waar voeding een onderdeel van is. Vertering van voedsel als een persoonlijke uiteenzetting, op zowel fysiek en psychisch niveau, houdt ons vitaal. Geconcludeerd wordt dat vitale voeding veerkrachtige voeding is, die in staat is geweest haar eigenheid te ontwikkelen en in stand te houden.

Om eigenheid te kunnen ontwikkelen

is aandacht en respect nodig in de omgang met grond, dier en gewas. De BD-landbouw heeft hiervoor de beste papieren. De BD-boer houdt rekening met en anticipeert op natuurlijke samenhangen, kringlopen,

jaarritme, aarde en kosmos. De BD-landbouw erkent en verzorgt de levenskracht van grond, dier en gewas. Hierdoor ontstaat voeding met karakter en diepgang, die ons liefdevol steunt bij het ontwikkelen en in stand houden van onze eigen vitaliteit en veerkracht.

Inspirerend boek met aansprekende, informatieve en persoonlijke verhalen.

Het boek is ook gedeeltelijk in het Duits verschenen en aangevuld met verhalen van Duitse deskundigen, met als titel **Vom Acker auf den Teller**, samengesteld door **Jasmin Peschke**.

Gezonde Voeding

door **Rudolf Steiner**

Steiner heeft in diverse voordrachten voor de arbeiders gesproken

over voeding en de invloed daarvan op de mens, gezien vanuit geesteswetenschappelijk/antroposofisch standpunt. De voordrachten in dit boek geven inzicht in hoe voeding werkt op fysiek, etherisch, astraal en Ik-niveau.

Steiner geeft voorbeelden hoe bijvoorbeeld dierlijke voeding werkt op daadkracht en verbondenheid met het aardse leven, en hoe plantaardige voeding werkt op overzicht hebben en spiritueel niveau. Ook gaat Steiner in op de invloed van plantaardige voeding op het denken, voelen en willen van de mens. Daarnaast wordt ingegaan op voeding voor het kind, de spijsvertering en de werking van afzonderlijke voedingsmiddelen. Uitgangspunt is steeds de geestelijke ontwikkeling van de mens en de rol die voedselkeuze hierin kan spelen.



A biodynamic guide to food quality

door Dr. Jens-Otto Andersen

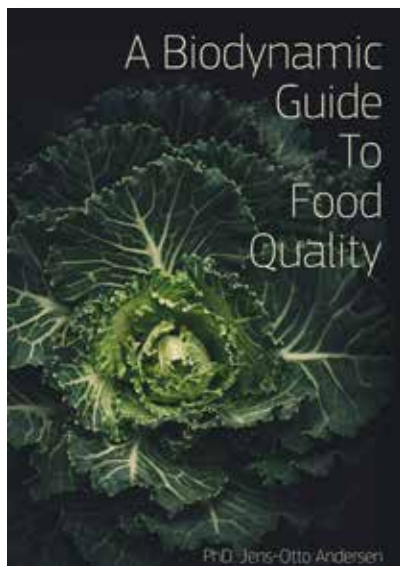
Voedselkwaliteit gaat over meer dan de mineralen, koolhydraten, vetten, eiwitten, vezels en vitaminen die op de etiketten van de supermarktproducten staan. Het gezegde 'Een gezonde bodem geeft gezonde planten die gezonde dieren en mensen geven' vat de algemene uitdaging van de boer samen. De biodynamische boer orkestreert een landbouworganisme, een individuele landbouwenteiteit. Gebaseerd op een spiritueel ABC van plantengroei, dat fysieke, etherische, astrale en hogere krachten omvat, kan de boer gewassen voortbrengen die voedzaam zijn voor lichaam, ziel en geest.

Andersen geeft voorbeelden van ge-

zondheidseffecten van biodynamische voeding op bloeddruk, allergieën en resultaten van een onderzoek in een klooster, waarbij de nonnen naast betere fysieke en mentale conditie ook een verdieping van hun spirituele leven meldden. De auteur heeft goede hoop op verhoogde voedselkwaliteit in de toekomst, door het ontwikkelen van nieuwe groente- en graansoorten, door meer aandacht voor interactie tussen naburig gepote gewassen (bijv. aardappel en mierikswortel, zoals door Steiner aanbevolen) en door politieke keuzes voor biodynamische landbouw vanwege klimaatdoelen.

Uitgebreid en veelzijdig boek. Er wordt steeds gerefereerd aan de uitspraken van Steiner.

Gratis te downloaden of als boek te bestellen via uk.biodynamiskforskning.dk/index.php/books/



Voeding en de gevende kracht van de mens

door Heinz Grill

De auteur ziet het eten als basis om evenwicht in het zielenleven te ontwikkelen. De lichtkrachten van de planten zijn absoluut noodzakelijk voor onze ziels-geestelijke groei. Eten is 'ja-zeggen' tegen het leven en gaat altijd gepaard met een diepe aanvaarding en erkenning van arbeid en andere handelingen (hele keten van aarde, boer, bakker, kok). Geven gaat om een diepgaand bewustzijnsproces en is alleen in het hart te vatten als een diep-menselijke impuls van liefde.

Wanneer we eten nemen we de natuur rechtstreeks in ons op. Hoe bewuster we het voedsel en de handeling van het eten vanuit de ziel beleven, des te sterker zal het begrip voor het leven in zijn totaliteit groeien. Hoe meer de mens in de voedingsmiddelen de scheppende krachten van het leven herkent, des te groter zal zijn inlevingsvermogen in denken en voelen zijn. Door met een verruimde blik te kijken en daarbij geest en ziel als reële, van het menselijk wezen deel uitmakende



entiteiten te erkennen, zullen veel onderlinge samenhangen tussen de menselijke ontwikkeling en voeding duidelijk worden.

De elementaire fijnstoffelijke kracht van het voorjaar dringt met het eten van groene groente en kruiden door tot in onze ziel, die met het eten van herfstgewassen wordt aangezet tot diepte en beschouwelijkheid.

Mooi vormgegeven boek met verduidelijkende, dynamische tekeningen en de spirituele betekenis per voedingsgroep. Diepgaande informatie, zet aan tot beschouwen van onze dagelijkse voeding.

Kwaliteits-onderzoek

Van de tomaten op de foto is de linker licht bemest en de rechter zwaar bemest. De rechter smaakt veel wateriger en heeft een dunnere schil. Dit voorbeeld is te vinden op de website van Jan Bokhorst, die in het verleden vanuit het Louis Bolk Instituut veel kwaliteitsonderzoek naar biodynamische en biologische producten heeft gedaan. Ook geeft hij voorbeelden van hoe het bodemtype en de plantafstand invloed hebben

op de kwaliteit. Bekijk de resultaten via productkwaliteit.nl (onderdeel van goedbodembeheer.nl).

Biologische voeding heeft voordelen voor de gezondheid, meestal gerelateerd aan de productiemethode, concludeert Maria Groot in een uitgebreide literatuurstudie, waarbij ze onderzoek over gezondheidseffecten van biologische landbouw sinds 2005 heeft geïnventariseerd.



Zo bevat biologische voeding geen synthetische chemische gewasbeschermingsmiddelen en meer antioxidanten en fenolen. Biologisch eten lijkt het risico op aandoeningen

als allergieën, obesitas en bepaalde vormen van kanker te verminderen.

Dit onderzoek is te downloaden via wur.nl/food-safety-research.



Brood op eigen kracht

"Gisteren bakte ik een prachtig honing-zoutbrood van volle tarwe en rogge, vers gemalen in mijn graanmolen", schreef kok en kookdocent Peter van Berckel in november 2021. "Ik gebruikte een recept van Steiner uit 1928 dat door Peter Vandermeersch van Vegetarische kookschool 'De Zonnekeuken' is bewerkt. Het fascinerende aan dit brood is dat er geen gist en ook geen desem wordt gebruikt. De polariteit tussen zout en honing geeft de rijkskracht, in combinatie met de vitaliteit van vers gemalen meel. Ik vind het een wonder. Het is een brood zonder desembreeders, dus zonder geschiedenis. Het ontstaat binnen een etmaal in het hier en nu. Het is een brood dat 'op eigen kracht' ontstaat. Rudolf Steiner heeft 100 jaar geleden gezegd dat

dit 'het brood voor de toekomst is'. Alsof hij het voorzag dat wij onze eigen kracht niet moeten weggeven en het stuur in eigen handen moeten houden. Hoe actueel is dit thema nu onze gezondheid en vrijheid aan alle kanten wordt bedreigd."

Kijk voor het recept van dit brood op petervanberckel.nl/inspiratie/



KALF BIJ KOE

In de biodynamische landbouw krijgen alle kalfjes dagverse moedermelk en dus geen poedermelk. Als ze dat de eerste drie maanden drinken, ontwikkelen kalfjes een sterke weerstand waar ze op latere leeftijd profijt van hebben. Het is bij de Demeter melkveehouderij echter niet verplicht om de kalfjes bij de moederkoe te laten lopen maar een groeiend aantal biodynamische Zuiver Zuivel melkveehouders kiest hier wel bewust voor.

Natuurlijke eenheid

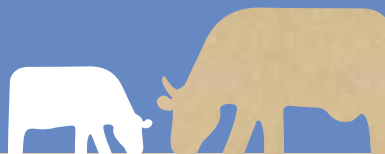
Eén van de melkveehouders die zijn kalveren bij de koe laat is Durk Oosterhof, biodynamisch melkveehouder in Drachten. Durk; "Ik heb op een gegeven moment mijn oude patroon van hoe ik met koe en kalf omging doorbroken en ben gestart met het kalfje bij de koe te laten. De moederkoe besteedt 24 uur per dag aan de zorg van haar kalf, tijd die ik er nooit aan zou kunnen besteden. Als biodynamische boer beschouw ik mijn bedrijf als één geheel: ik knip de processen niet in deelstukjes op maar bekijk ze in samenhang. Door het kalf bij de moederkoe te laten zogen, houd ik die natuurlijke eenheid in stand."

Zoektocht naar optimaal systeem

Kalf bij koe klinkt als een ideaalbeeld, maar in de praktijk is het nog niet eenvoudig, en heeft het voor en nadelen voor zowel de boer als de dieren. Of een boer overgaat naar kalf bij de koe, heeft met zeer veel factoren te maken bijvoorbeeld, het stal type,

het weideareaal of het diermanagement van de boer. Er zijn ook melkveehouders die het hebben geprobeerd, maar er weer mee zijn gestopt omdat ze tegen problemen aanliepen. Een boer kan niet zien hoeveel een kalf drinkt als het bij de koe blijft. De kans bestaat dat de kalfjes vervetten, doordat ze teveel melk drinken. Het is echter ook mogelijk dat een kalf juist te weinig drinkt en daardoor verzwakt. Er zijn daarom ook voorstanders van een systeem waarbij de moederkoe en kalf elkaar wel kunnen zien, maar het kalf gedurende een deel van de dag niet zelf kan drinken bij de moeder. Op die manier zou de melkveehouder beter kunnen sturen hoeveel melk een kalf drinkt, om zo de gezondheid van het kalf beter in de gaten te kunnen houden. Een ander nadeel is dat kalfjes die bij de koe blijven wilder worden, waardoor ze later als volwassen dieren lastiger te melken zijn. Daarnaast hebben biodynamische koeien hoorns. Een wilde koe met hoorns kan gevaarlijk zijn voor de boer. En als een melkveehouder wel kiest voor kalf bij koe; wat is het juiste moment om koe en kalf te scheiden? Over de periode waarin de kalfjes bij de koe moeten blijven, verschillen de meningen. Sommige melkveehouders geven de voorkeur aan om het kalf en koe een periode van een paar weken bij elkaar te laten, andere een paar maanden.

Kortom, er is nog heel veel uit te zoeken wat een optimaal systeem is voor kalf bij koe. De Zuiver Zuivel melkveehouders vinden het een belangrijk thema. Zij kijken daarom naar welke stappen zij als individueel bedrijf en als groep op het gebied van kalf bij de koe kunnen nemen. Ook Dierenbescherming gaat een project 'Kalf bij koe' starten. De Zuiver Zuivel melkveehouders zullen kijken wat ze van dit project kunnen leren, en of ze aan de hand daarvan invulling kunnen geven aan kalf bij koe.



WWW.ZUIVERZUIVEL.NL



Vereniging voor
Biologisch-Dynamische
Landbouw en Voeding

Weet je **deel** van een groter **geheel**







colofon

© 2022 Vereniging voor Biologisch-Dynamische Landbouw en Voeding

Dynamisch Perspectief,
het ledenblad van de Vereniging voor
Biologisch-Dynamische Landbouw en
Voeding verschijnt vier keer per jaar.

nr 2022-1 ISSN 1389-7438

© BD-Vereniging

Redactie | Ilse van den Bosch
(themareducteur) ,
Ellen Winkel (hoofdredacteur) ,
Hetty Bruins , Afke Huitema ,
Lisanna Lambrechtsen ,
Jorien Quirijnen 

Contact | redactie@bdvereniging.nl

Aan dit nummer werkten mee |
Peter van Berckel, Liesbeth Bisterbosch,
Joke Bloksma, Tessa Bonnema, Petra
Essink, Ineke Fienieg, Kalle Heesen,
Mieke Horsman, Jeanette Matser, Rosa
de Nooijer, Ton van Osch, Carmencita
de Ruiter, Aart van der Stel, Peter
Vandermeersch, Albert Wegman, Arie
de Winter.

Foto's: Joke Bloksma (p4), Henry Co
/ Unsplash (p10), Pawel Czerwinski /
Unsplash (p12), Gerda Peters (p14),
Hofweb.nl (p16 b), Erda Estremera
/ Unsplash (p18), Ill. Arie de Winter
(p17-19), Roger Reker (p24),
Shutterstock (p25), Heidi Arts (31),
Joshua Hoehne / Unsplash (p32), Dick
Boschloo (p330), Yoksel Zok / Unsplash
(p43), Jan Bokhorst (p37 b), Annelijn
Steenbruggen (P40)

Coverfoto | Timothy Dykes / Unsplash

Vormgeving | Gerda Peters, Fingerprint

Adverteren | Zie voor alle
advertentiemogelijkheden
bdvereniging.nl/adverteren

ledenservice **De BD-Vereniging** werkt aan de
ontwikkeling van de biologisch-
dynamische landbouw en voeding
met uitwisseling, scholing,
onderzoek, advies en publicaties.

Contributie per jaar normbijdrage
€ 50,
steunbijdrage € 75,
minimumbijdrage € 40 (naar keuze).
Jongeren (t/m 23 jaar) en studenten
(t/m 27 jaar): 50% korting.
Beroepslid (voor boeren, winkeliers,
onderzoekers, etc.): € 120, € 180, of
€ 100. Opgave via bdvereniging.nl.

Initiatief De BD-Vereniging is
een initiatieforganisatie. Als je
zelf iets wil organiseren is in de
meeste gevallen medewerking van
de vereniging vanzelfsprekend.
De medewerking kan bestaan uit
advies, een financiële bijdrage, hulp
bij de publiciteit, of samen op zoek
gaan naar wat jij nog nodig hebt.

Bureau BD-Vereniging
Diederichslaan 25C
3971 PA Driebergen
bdvereniging.nl
bureau@bdvereniging.nl
0850 609044
IBAN: NL77TRIO 0212 1887 71 t.n.v.
Ver voor BD-landbouw

Bestuur Maria Inckmann-Van
Gaal (voorzitter), Marteniek
Bierman (vice-voorzitter), Albert
Wegman (penningmeester), Ineke
Lutters

Medewerkers
Maria Rijksen (interim coördinator),
Ellen Winkel (communicatie),
Joke Doorschodt (ledenadministratie),
Jolanda Broekhuis (financiële
administratie)

Schenken en legaten Dankzij
de warme steun van veel mensen,
in de vorm van giften en legaten,
werkt de BD-Vereniging aan de
ontwikkeling van de BD-landbouw.
De vereniging is een Algemeen
nut beogende instelling (ANBI).
Schenken en legaten zijn
vrijgesteld van schenkings- of
successierecht. Je gift is welkom op
NL77TRIO 0212 1887 71 t.n.v. Ver
voor BD-landbouw.

Wil je ons opnemen in je testament
of wil je meer informatie over
(periodiek)schenken? Bel of mail
dan met het bureau: 0850 609044,
bureau@bdvereniging.nl.

BD-beroepsontwikkeling Leden
die met collega's in gesprek willen
over de ontwikkeling van hun
werk kunnen contact opnemen
met Joke Bloksma, jokebloksma@
bdvereniging.nl.

BD-preparaten en materialen
daarvoor zijn te bestellen via
debeerschehoeve.nl
of 06 36581305.



2 juli 2022
verschijnt het
themanummer
Het dier in de BD



za 18 juni
Jaardag

Zorgen voor elkaar en zorgen voor de aarde

Dit is het thema van de jaardag van de **BD-Vereniging** en **Stichting BD Grondbeheer** in samenwerking met zorgboerderij **Urtica de Vijfsprong** in Vorden.

Zorgen voor elkaar en zorgen voor de aarde vragen om een vergaande samenwerking tussen mensen, aarde, planten en dieren en tussen mensen onderling. Tijdens de jaardag gaan we met elkaar onderzoeken hoe we vanuit **samenwerking** tot **vernieuwingen** kunnen komen waar alles wat leeft baat bij heeft.



Meer info en aanmelden: bdvereniging.nl/jaardag