



# Perspectief

Nieuw: Chevon – Een boer is een dirigent – BD-boerderij met 100 weeskinderen – Temperamentvolle Keuken – Vertiefungswochen

2009 herfst N<sup>o</sup>4

# Dynamisch

Nieuws en informatie over biologisch-dynamische landbouw en voeding





## Vereniging voor Biologisch-Dynamische Landbouw en Voeding

DYNAMISCH PERSPECTIEF 2009 - 4  
(nr. 4, herfst 2009)

**Dynamisch Perspectief** is een uitgave voor leden van de Vereniging voor Biologisch-Dynamische Landbouw en Voeding (BD-Vereniging) en verschijnt 5x per jaar. ISSN 1389-7438

**BD-Vereniging en advertentie-acquisitie**  
Wisentweg 12 (bezoekadres: Wisentweg 18)  
8251 PC Dronten  
e-mail: [info@bdvereniging.nl](mailto:info@bdvereniging.nl)  
internet: [www.bdvereniging.nl](http://www.bdvereniging.nl)  
tel: 0321-315937, fax: 0321-315938


**Redactie**  
Ellen Winkel (hoofdredactie), Andries Palmboom, Wim Goris, Jan Saal, Luc Ambagts, Jorien Quirijnen (Stichting Demeter)

**Sluitingsdatum kopij**  
Aanleveren kopij voor het winternummer tot 28 oktober 2009. Graag vooraf overleg, tel. 0344-645420.  
Kopij via e-mail: [ellen@schrijfwinkel.nl](mailto:ellen@schrijfwinkel.nl)  
De redactie houdt zich het recht voor stukken in te korten, te bewerken of te weigeren.

**Vormgeving**  
Fingerprint Witzhausen DE, Gerda Peters  
Coverfoto: Ariën Baken  
Druk: Meerpaal Grafimedia, Tiel  
Gedrukt op 9Lives, 55% recycled (25% post consumer) en FSC gecertificeerd



**Copyright** Overname van artikelen is toegestaan, mits de redactie van tevoren toestemming heeft verleend.

 DEMETER is het keurmerk van producten uit de BD-landbouw.

## V O O R A F

"In de graanteelt zijn er altijd luizen in de aren aanwezig," zegt Piet van IJzendoorn op pag. 14. "Dat moet ook. Daardoor staan de natuurlijke vijanden paraat en zullen ze een luizenexplosie voorkomen." En op pag 21 zegt Annemie Lepelaars: "Zijn er rupsen, dan zeg ik 'jullie mogen er zijn; tien kroppen sla voor jullie, maar de rest is voor ons.' Wij voeren geen strijd tegen ziektes en plagen. Als je strijd voert, zet je er energie op en daarmee activeer je de plaag."

Zo eenvoudig is het dus: ziektes en plagen zijn geen issue, je hoeft ze niet te bestrijden. Een boer of tuinder hoeft er 'alleen maar' voor te zorgen dat zijn bedrijf een gezond en evenwichtig geheel is. Nou ja, 'alleen maar' ... dat is nu precies de kunst!

Ellen Winkel, [ellen@schrijfwinkel.nl](mailto:ellen@schrijfwinkel.nl)



## INHOUD

Dynamisch Portret: Hansketien zet grie en chevon op de kaart	3
Nieuwe secretaris: Luc Ambagts	8
Coaching op 'De Kollebloem': De kachel ronkt	9
Zonnehoeve en Zonnelied creëren een positieve spiraal: Dynamisch graan. Dynamisch brood.	12
Ewout van Alphen boert in Tanzania: BD-boerderij met 100 weeskinderen	16
Uit de preparatenshuur: Valeriaan in de knoflookpers 'Ik zeg iedere dag: ik heb een gezond bedrijf'	19
Temperamentvolle keuken Verdiepen in antroposofie en landbouw	20 22 27
Perspectief	29
Bijen: Een geslagen zwerm	31
Agenda	34
BD-Service	35

## Dynamisch brood



*Een boer is  
een dirigent - 12*

## In Tanzania



*BD-boerderij met  
100 weeskinderen - 16*

## Dynamische Keuken



*Voeding en  
temperamenten - 22*





# Hansketien zet grie en chevon op de kaart

Geitenboerderij Hansketien in hartje Drenthe bestaat ruim twintig jaar. Maar Peter Govers en Ina Eleveld blijven bezig hun bedrijf verder te ontwikkelen. Hun nieuwste tak van sport: de chevon-mesterij. Voor het vlees van bokjes (chevon) van een half jaar oud hebben ze een afzetketen opgezet. *Tekst en foto's: Ariën Baken*



*Peter in het zonnebloemenveld. De zaden met olie zijn belangrijk als voedsel voor de geiten*

Het erf oplopend, rond het middaguur op een dag in augustus, valt de boomgaard op. De bomen hangen vol fruit en ertussen groeit lang gras. Daarachter lopen de bokken in hun buitenuitloop. In de boerderij zitten Peter en Ina aan het staartje van hun lunch: meloen en blauwe bessen uit eigen tuin. Twee geportretteerde geiten zien vanaf de wand op het tafereel toe. Een eigen bedrijf en voor je zelf kunnen zorgen, dat was het ideaal van Peter. Jaarrond eten uit eigen tuin was een ideaal van Ina. Dat is aardig gelukt.

### **Hanske 10**

Peter begon het bedrijf ruim 25 jaar geleden. Als jongste zoon uit een Brabantse boerenfamilie werd hij geacht te studeren en buiten de landbouw zijn emplooi te vinden. Dat werd de zorg. Maar na enige jaren werk in de verpleging begonnen zijn boerenwortels te kriebelen en in 1980 besloot hij naar het noorden van het land te verhuizen. Daar was ruimte om een agrarisch bedrijf te beginnen. Aanvankelijk begon hij met biologische paddenstoelen, maar toen bleek dat er in zijn naaste omgeving mensen waren die niet tegen de sporen van de paddenstoelen konden. Daarom stapte hij over op geiten.

"Met één geit ben ik begonnen, maar daar konden we niet van leven," vertelt Peter: "In de nachturen verdiende ik in de verpleging een inkomen, overdag bouwde ik het boerenbedrijf op. Ik heb dat wel steeds met mijn partner gedaan. Alleen had ik dit nooit kunnen doen." Gangbare landbouw is voor hem nooit een optie geweest. Peter's vader had



*Speciaal gesneden chevonvlees, voorzien van etiket en recept in de diepvries*

een afkeer voor chemische bestrijdingsmiddelen en stak dat niet onder stoelen of banken. Bewust of onbewust was dat in Peters hoofd gaan zitten. Dus toen Peter ging boeren, was er maar één mogelijkheid en dat was biologisch.

Rond 1993 verscheen Ina Eleveld op het bedrijf en samen verhuisden ze twee jaar later naar Mantinge, waar genoeg ruimte was voor verdere bedrijfsontwikkeling. Ina wilde van huis uit in de landbouw werken of kookjuffrouw worden. Maar haar familie vond een landbouwschool niets voor haar, dus kwam ze op de HEAO terecht. In die tijd haalde zij haar zuurdesembrood en andere etenswaar bij de natuurvoedingswinkel en ze verbouwde boekweit in haar tuin om de bodem te verbeteren. Later woonde ze in Almere en verbouwde rode kool in de tuin voor haar huis. "Een beetje vreemd", vonden haar burens.

Inmiddels hebben Peter en Ina hun bedrijf samen ontwikkeld tot volwaardige Demeter boerderij, vernoemd naar Hanske 10, een bijzonder afhankelijk geit. Het is een bedrijf met melkgeiten en vleesbokken, met gras- en bouwland. Bijna al het voer voor de geiten en bokken verbouwen ze zelf. Naast 18 ha kruiden- en klaverrijk grasland telen ze gerst, triticale, zonnebloemen, voederbieten en maïs. De melk van de ongeveer 200 geiten wordt verwerkt tot grie (fêta), die hoofdzakelijk naar natuurvoedingswinkels gaat. De afzet van het vlees van de bokken (chevon) is nog in ontwikkeling. Naast de huisverkoop, waarbij ook geslacht kan worden naar de wensen van de klant, gaat het naar natuurvoedingswinkels, een natuurslager en restaurants (zie bedrijfsgegevens).

## *Bokkenvlees dat goed gerijpt is heeft 'karakter'*



*40 stuks geiten in de melkstal*

Peter: "Ik kies voor biologisch-dynamisch, omdat het uitgaat van samenhang en onderlinge relaties van de verschillende bedrijfsonderdelen. Biologisch-dynamisch streeft naar 'evenwicht'; het is een 'totaalplaatje'. Het gaat er om dat je je op je bedrijf verantwoordelijk weet voor je dieren, je product en je omgeving." Ook voor Ina was de keuze voor BD vanzelfsprekend: "De aarde dient verzorgd te worden, opdat deze verder kan gaan."

### **Ontwikkeling van chevon**

Ieder voorjaar komen ruim 300 lammeren ter wereld. De helft daarvan zijn bokken. Daar gaat geen melk uitkomen. Tot enkele jaren geleden konden Peter en Ina daar niets mee. Ze verkochten de bokjes meteen na de geboorte. Dan werden ze veelal vervoerd naar Zuid-Europa, in het gangbare circuit afgemest en vervolgens geslacht.

Ina vond het op transport zetten van de bokken aangrijpend: "Ze werden dan per twee bij de nek en staart gepakt en in de vrachtauto geduwd." Ze kon het niet aanzien en dan viel ze wel eens uit naar de chauffeurs van de vrachtwagens. "Daar schrokken de chauffeurs dan wel van," zo vertelt Ina. "Maar als ze een volgende keer weer bokken kwamen halen gebeurde het weer."

Dat is nu voorbij. Peter en Ina besloten enkele jaren geleden de bokken zelf aan te houden. De bokken worden op het bedrijf verzorgd tot ze ongeveer een half jaar oud zijn. Die overgang had heel wat voeten in de aarde. Het produceren, afzetten en bereiden van geitenvlees kennen

we in Nederland nauwelijks. Vanuit het verleden heeft geitenvlees de bijklank van armeluisvoedsel. Maar het smaakt prima: bokkenvlees dat goed gerijpt is heeft 'karakter'. En het gras- en ruwvoer en de beweging na de zoogtijd bij de moedergeit dragen bij aan de goede smaak.

Peter en Ina hebben zich inmiddels ontwikkeld van pioniers tot deskundigen op het gebied van de productie en afzet van chevon, zoals het bokkenvlees wordt genoemd. Samen stopten zij er de laatste jaren bijna al hun vrije tijd in: Peter voor het leggen en organiseren van de contacten en Ina voor het uitwerken van een studierapport\* over chevon in samenwerking met het Louis Bolk Instituut. Ook het proportioneren en opstellen van de recepten bij het chevonvlees, in samenwerking met anderen, was haar taak.

Voor de afzet legden ze veel contacten: met slager Hoogeveen, deskundigen van de slagervakopleidingen, een adviesbureau op het gebied van regelgeving van slagerijproducten, collega-geitenhouders en topkok Joop Zwiep uit Zweeloo, die jarenlang een met een Michelin ster bekroond restaurant heeft gehad en die nu zijn eigen kookatelier heeft. Ze lieten diverse bokken op proef slachten en kregen het samen met de ervaren deskundigen voor elkaar om exclusieve delicatessen te ontwikkelen, bijvoorbeeld Chevon Zadelstuk (rugvlees met gepofte knoflook, paprika en muntsaus) of Chevon Racks (ribben met rode bieten, vijgen en saus van paddenstoelen).

In mei van dit jaar kregen Peter en Ina een bijdrage uit het BD-ontwikkelingsfonds\*\* ter ondersteuning van hun pionierswerk. Intensieve

aandacht blijft noodzakelijk om de afzet verder te ontwikkelen.

### De melkgeiten

De melkgeiten vormen de belangrijkste inkomstenbron op het bedrijf. Ongeveer 850 kg melk is de jaarproductie van de gemiddelde geit en dat levert bijna 100 kg grie op. Grie is de naam die Hansketien aan haar kaas heeft gegeven, sinds het geen fêta meer mag heten. Binnen de Europese Unie is de naam fêta-kaas sinds juli 2002 beschermd door het keurmerk Beschermd Oorsprongsbenaming. Kaas mag slechts fêta heten als het is gemaakt van ongepasteuriseerde geiten- of schapenmelk in bepaalde regio's in Griekenland en Turkije, waar het oorspronkelijk vandaan komt.

Het melken moet zo schoon mogelijk gebeuren, want er is melk van hoge kwaliteit nodig om er een topkwaliteit grie van te maken. Peter en Ina maken, samen met de parttimers, verschillende soorten grie: met kruiden, in olie of naturel. Recent zijn daar de grie-oranje (met sinaasappel) en het zogenaamd duopak grie bij gekomen. Het voordeel

van een duopak is dat als je de helft van het pak gebruikt de andere helft nog houdbaar blijft.

Peter vertelt dat geiten wat betreft hun voeding erg kieskeurig zijn: "Het voer moet vers, van goede kwaliteit en uitgebalanceerd zijn. Het weiland dient bij voorkeur een diversiteit aan kruiden en grassen te bevatten." Op het bedrijf zijn verschillende soorten voer aanwezig: hooi en kuil van gras, maïs en zonnebloem en een mengsel van geplette gerst en triticale. Die variëteit aan voer maakt het gemakkelijk om de voeding bij te sturen als de geiten dat wensen.

Zieke geiten en bokken krijgen bij voorkeur een homeopathische behandeling. De rekening van de veearts is laag, antibiotica worden alleen curatief gebruikt, als het niet anders kan. Dat komt nauwelijks voor. Het enige voer dat van buiten het bedrijf komt zijn gedroogde kruiden van het bedrijf Ecostyle - en dat in beperkte omvang. Deze voorzien in een aantal elementen die de gezondheid van de geiten bevorderen.

Wanneer Peter een akkerbouwperceel omzet naar grasland let hij er



# Chevon Braadstuk

Gestoofd met spitskool en kruiden 'uit eigen tuin'

*Ingrediënten voor 2 personen*

*1 braadstuk chevon*

*Olijfolie*

*Peper en zout*

*2 uien, geschild en fijn gesneden*

*2 takjes tijm*

*1 takje rozemarijn*

*3 dl witte droge wijn*

*2 dl bouillon*

*4 tenen knoflook, geschild en fijn gesneden*

*Bladeren van een ½ spitskool*

*Groene kruiden zoals oregano, basilicum, dragon, peterselie, selderij etc.*

*6 aardappels*

Doe een scheut olijfolie in een hoge pan en zet het braadstuk hierin aan. Bestrooi met peper en zout en voeg het knoflook, uien, tijm, rozemarijn en laurier toe. Laat dit even meebakken. Voeg nu ook de witte wijn en de bouillon toe en doe een deksel op de pan. Laat het braadstuk nu gaar stoven in 3 uur tijd. Controleer wel af en toe of er nog genoeg vocht in de pan zit. Zo niet, iets water toevoegen. De aardappelen schillen en gaar koken. Vlak voor het serveren de spitskoolbladeren toevoegen aan het braadstuk en 15 minuten laten meestoven. Daarna de groene kruiden erbij doen en direct serveren op een schaal met de gekookte aardappelen.

Recept ontwikkeld door Joop Zwiep



speciaal op dat hij geen tetraploïde\*\*\* grassoorten meezaait. Geiten kunnen wel een grotere hoeveelheid van dit gras opnemen, maar Peter heeft ontdekt dat de tetra's bevorderend werken voor 'het bloed', een darminfectie (enterotoxaemie) veroorzaakt door de bacterie *Clostridium perfringens*. De ziekte is te herkennen aan koorts, mekkeren en diarree met bloed. Deze bacterie is in kleine aantallen geen probleem voor de geitendarm, maar hij kan zich snel vermeerderen na het eten van grote hoeveelheden tetraploïden, waarbij veel onverteerde voedseldelen in de darm terecht komen. Hierbij ontstaan veel gifstoffen. De darminfectie leidt vaak tot de dood van de geit.

De potstal levert mooie mest, die op gezette tijden met preparaten (paardenbloem, kamille, eikenschors, brandnetel, valeriaan en duizendblad) en een bacteriecultuur wordt verrijkt. Volgens Peter draagt de bacteriecultuur bij aan een betere, rullere mestkwaliteit. Stikstof wordt op het bedrijf alleen aangevoerd door de *Rhizobium* bacteriën die samen met de wortels van vlinderbloemigen (klavers) de stikstof uit de lucht binden. Zo krijgen ze de kringloop voor stikstof rond. Voor wat betreft fosfor is er nog voldoende bodemvoorraad. Kali strooien ze in geringe mate in de vorm van patentkali. Via grie en bokkenvlees worden mineralen afgevoerd van het bedrijf. Uiteindelijk zullen fosfor en kali en mogelijk enkele sporenelementen uitgeput raken. Dan moeten die van buiten het bedrijf worden aangevoerd.

Bij het nuttigen van de grie en chevon van Hansketien dringt het tot je door: Peter en Ina hebben Hansketien ontwikkeld tot een bedrijf met een bijzonder karakter, waar geiten en bokken horens mogen dragen, waar evenwicht en diversiteit wordt nagestreefd. Dat merk je aan de (h)eerlijke smaak van de producten. ■

\* *Het rapport 'Introductie van de Chevron, Een zoektocht naar de afzet van geitenvlees' (nr 16, 2008) geschreven door Ina Eleveld is in zijn geheel te lezen op [www.louisbolk.nl/biogeit](http://www.louisbolk.nl/biogeit) Meer informatie vindt u op [www.geitenvlees.com](http://www.geitenvlees.com) en [www.biokennis.nl](http://www.biokennis.nl)*

\*\* **BD-ontwikkelingsfonds:** *Stichting Demeter laat het geld uit compensatieheffingen en boetes niet in haar normale begroting vloeien, maar stort deze bedragen in twee fondsen. Eén fonds dient als reserve om eventuele juridische bijstand te betalen bij calamiteiten in de certificering. Het andere fonds is bedoeld om BD-initiatieven te ondersteunen.*

\*\*\* **Tetraploïd** *(bij natuurlijke of veredelde rassen) houdt in dat de celkern een dubbel aantal (vier) chromosomen bevat. Tetraploïden hebben een lager gehalte aan onverteerbare vezels en bezitten een hoger gehalte aan in water oplosbare koolhydraten (suikers).*

## Hansketien

Melk- en vleesgeitenbedrijf en griemakkerij  
Peter Govers en Ina Eleveld  
Steendervalsweg 37  
9436 PL Mantinge  
[hansketien@zonnet.nl](mailto:hansketien@zonnet.nl)  
[www.puurnoordnederland.nl/producenten](http://www.puurnoordnederland.nl/producenten)

Grie (fêta)  
makerij, afzet  
via huisverkoop  
en natuurvoe-  
dingswinkels.  
Chevon, afzet  
via huisverkoop,  
natuurvoe-  
dingswinkels  
(Haiko te Zwol-



le, De Garmer Bio Boer te Garminge en de Hofwebwinkel te Zeewolde), natuurslager Ron Achterberg te Utrecht en restaurants Stadsherberg te Franeker en De Gaffel in Valthe.

Hansketien is actief lid van de Agrarische Natuur Vereniging De Broekstreek.

De arbeid wordt geleverd door Peter en Ina samen met enkele parttime medewerkers.

200 melkgeiten  
100 chevons  
49 ha grond, waarvan 37 ha in eigendom en  
12 ha pacht van Natuurmonumenten  
18 ha kruidenrijk grasland  
6 ha wintergerst  
6 ha triticale  
3 ha zonnebloem  
1 ha maïs  
0,5 ha bloemrijke akker  
0,5 ha voederbiet  
0,5 ha geriefhoutbos

*Tekst: Ellen Winkel*

Luc Ambagts (52) is sinds half augustus de nieuwe beleidsmedewerker/secretaris op het bureau van de BD-Vereniging. Na het vertrek van Onno Bakker in april heeft het bestuur de lopende zaken waargenomen. Nu Luc er is, kan hij het verenigingsleven weer meer *schwung* geven.

*Hoe kom je bij 'de BD' terecht? Wat is je achtergrond?*

"Ik ben in 1978 op de Warmonderhof begonnen. Eerst had ik twee jaar Wiskunde gestudeerd in Amsterdam, maar dat was me te abstract. Ik wilde meer met mijn handen doen. De Warmonderhof was in alle opzichten een tegenpool: van abstract naar praktisch, van stad naar platteland, van een mannenwereld met weinig aandacht voor sociale zaken naar een bruisende schoolgemeenschap met veel belangstelling voor spiritualiteit. Dat was voor mij een heerlijke overgang. In die tijd op Thedinghsweert beleefde de school haar topjaren met 200 leerlingen. Ik heb daar de antroposofie leren kennen. Aanvankelijk voelde ik wel huiver. Antroposofie lijkt soms op slechte sciencefiction, of op een sektarisch geloof. Door me er echt in te verdiepen is het een blijvende inspiratie voor me geworden. Het maakt het spirituele heel concreet. Na de opleiding heb ik anderhalf jaar in het internaat gewerkt en leerlingen begeleid. Dat lag me goed. Ik zocht werk met bezieling, met zin. Pedagogie is net zo basaal als het zorgen voor eten en drinken. Zo werd ik leraar op de Vrijeschool in Zutphen, waar mijn afgebroken wiskundestudie weer van pas kwam. Daarna heb ik nog verschillende andere dingen gedaan. Nu heb ik een eigen bureau in conflictbemiddeling in Deventer."

*Wat spreekt je aan in het werk voor de BD-Vereniging?*

"Na mijn Warmonderhof-tijd ben ik altijd lid gebleven van de BD-Vereniging. De consumentenkring,

die ik samen met anderen heb opgezet, is later de Gimselwinkel geworden. Ik heb veel in het groen gewerkt: onderhoud van een landgoed, landbouwprojecten voor het onderwijs, meewerken op een tuinbouwbedrijf. Ik voel me dus verbonden met het werkkerrein van de vereniging. Verder vind ik het heerlijk om midden in 'het gedoe' met mensen te zitten. Mensen willen iets, maar krijgen anderen niet altijd mee. Ik wil proberen om steeds het goede zetje te geven, zodat dingen in beweging komen. Dat spreekt me aan. En voor mij komt het goed uit dat dit een baan is voor twee dagen in de week. Samen met mijn eigen bureau heb ik dan een volledige werkweek."

*Wat zijn jouw belangrijkste taken?*

"Ik wil mij dienstverlenend opstellen. Ik wil verbindingen leggen en mensen bij elkaar brengen. Ik ga veel praten met boeren en tuinders, ik heb een bijeenkomst van de BD-beroepsontwikkeling bezocht,

## Nieuwe secretaris: Luc Ambagts Verbindingen leggen

ik ben bij de preparatengroep geweest. Mensen moeten weten dat ik er ben en ik moet weten wat ze willen. Ik ben het aanspreekpunt voor de leden, ik hoor graag welke activiteiten zij binnen de vereniging zien. En ik ben rechterhand van het bestuur. Ik ben blij dat het bestuur heel actief is. Ik probeer hun plannen handen en voeten te geven. Verder liggen er natuurlijk een heleboel praktische zaken op me te wachten, zoals de website nieuw leven inblazen, meedraaien in de redactie van Dynamisch Perspectief en de winterconferentie organiseren. Maar het mooiste van mijn taak is het leggen van verbindingen, zodat dingen gaan stromen."





## Coaching op 'De Kollebloem' De kachel ronkt

'De Kollebloem' te Sint-Lievens-Esse in Vlaanderen doet mee aan BD-Beroepsontwikkeling. Antoine de Paepe, zijn partner Leen Verwimp en hun opvolger Sam Persoon kozen voor de coachings-versie. *Tekst: Andries Palmboom Foto's: de Kollebloem*

### *Wat is jullie achtergrond?*

Antoine: "Mijn ouders hadden hier een kleinschalig boerenbedrijf, hoogstens 9 koeien. Eerst heb ik een aantal jaren bij de spoorwegen gewerkt. Maar 25 jaar geleden zette ik toch liever het ouderlijk bedrijf voort. Ik begon direct biologisch en beperkte mij tot tuinbouw. Ik was in België één van de pioniers en was mede-initiator van de noodzakelijke basisorganisatie van de sec-

tor: de controle-organisatie (Biogarantie) en diverse samenwerkingsverbanden."

Leen: "Ik ben boerendochter, maar ik was op de stad gericht tot ik 20 jaar geleden Antoine leerde kennen. Bio zei mij toen niets, maar ik ben inmiddels een heuse BD-aanhanger. Naast het werk hier richt ik mij op biografie-werk."

Sam: "Ik was eerst medewerker 'van bui-

ten', maar ik zit nu in de Kollebloem VOF, als opvolger. Ik volg nog de Belgische Bio&BD-opleiding, 'Landwijzer'."

#### *Wat is de Kollebloem?*

Antoine: "Op onze 2,5 hectare telen we 45 groentesoorten, heel bewust voor directe afname via groenteabbonementen en de eigen boerderijwinkel. Onder de naam 'De Vroente' (zie DP4 2007) werken we op abonentengebied samen met 2 lokale BD-telers. Op bescheiden schaal werken we als zorgboerderij. We besteden aandacht aan voorlichting: zo geven we kooklessen."

#### *Hoe kwam je ertoe deel te nemen aan BD-Beroepsontwikkeling?*

"We vinden dat onze rol verder reikt dan het eigen bedrijf. We staan voor veel initiatieven open en nemen er enthousiast aan deel. Daaronder ook BD-beroepsontwikkeling.

We hadden gemerkt, dat we ons voor heel veel zaken tegelijk inzetten, terwijl we ons eigen bedrijf uit het oog verloren, met nadelige bedrijfseconomische gevolgen. Daar ligt onze valkuil, en dat was dus onze vraag. Coaching paste daar het beste op als werkvorm."

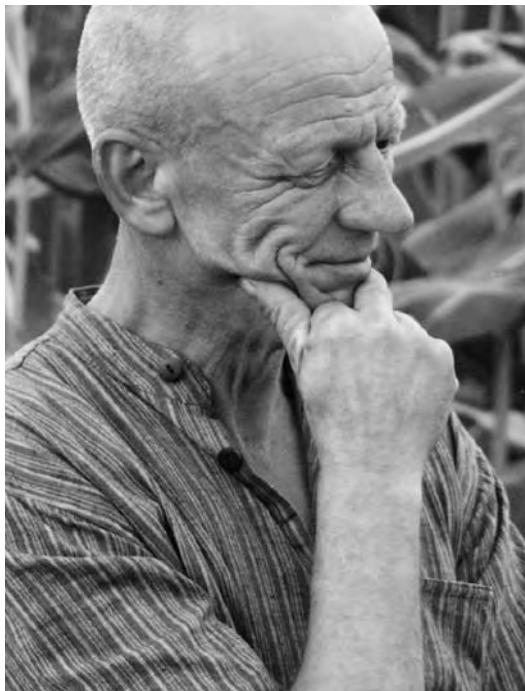
#### *Hoe werkt de coaching?*

"Anna van Oostwaard van 'De Horsterhof' in Duiven (bij Arnhem) werd onze coach. Zij is de pionier van het abonentensysteem. Anna bezoekt ons regelmatig. Daartoe hoort een ronde over het bedrijf en een coaching-gesprek, dat verder gaat dan collegiale uitwisseling. Daarnaast is er in de loop van de tijd een intensieve collegiale band ontstaan. Wij bezoeken ook 'De Horsterhof' en vanuit gelijkwaardigheid leren we uitdrukkelijk van elkaar."

#### *Wat heeft de coaching jullie gebracht?*

"Anna's coaching heeft ons geholpen op het gebied van bedrijfseconomisch rendement, met onder andere kostprijsberekeningen. De coaching heeft ons doen inzien, dat we pas kwaliteit op het bedrijf kunnen ontwikkelen, als we duidelijk onze grens bepalen en ons afgewogener open stellen. Wat heeft 'De Kollebloem' zelf nodig? Dat willen we koesteren. Anderzijds blijft de 'buitenwereld' aan ons trekken, omdat we ons graag inzetten voor een groter belang. Anna blijft ons helpen met begrenzen. Ze heeft ons meer structuur en overzicht gebracht. Dat gaat dan om taakverdeling en om een aandachtsgebied voor ieder van ons. Antoine richt zijn aandacht op de landbouw, Leen op kwaliteit en Sam op vernieuwing. We hebben ook een 'Doordengroep' om ons heen verzameld. Dat zijn vijf professionals, die heel goed bij ons en bij elkaar passen.





*Wat betekent de coaching voor het BD-karakter?*

Antoine: "Wij zijn geen Demeter-bedrijf, maar in de kern voelen we ons BD. De vitaliteit op het intermenselijke vlak hebben we goed voor elkaar. Als beeld: de houtkachel in de gezellige boerderijwinkel ronkt altijd en gastvrij staat de soep erop te koken. Daarnaast is de landbouwvitaliteit hét verbeterpunt op 'De Kollebloem'. Daarvan zijn we door de coaching terdege doordrongen geraakt. Zo beperkt onze compostering zich tot de hoop voor ons eigen bedrijfsafval en betrekken we stalrest van een bio-veehouder

uit de streek. Maar wij hebben ons nog niet gericht op 'kwaliteits-compostering', vanwege praktische omstandigheden. De bodem, die van zichzelf gunstig is, gaan we beslist verder tot ontwikkeling brengen. Ook de BD-preparaten gebruiken we niet. Tot nu toe heb ik mij daar niet op kunnen toelagen. Ik wil hun effect graag zelf zien. Maar ik weet, dat de preparaten zelf mij zullen uitdagen om de plantenkwaliteiten beter te leren waarnemen. Anna zal een goede coach zijn: bij kwaliteitscompostering, bij preparatengebruik en bij kwaliteitswaarneming." Leen: "Laat de BD-kwaliteit maar tot bloei komen! Als beeld: ik verlang naar de bloemen langs het pad." ■

## *BD-beroepsontwikkeling*

BD-beroepsontwikkeling is een project van de BD-Vereniging voor haar beroepsleden. Aanleiding was de behoefte om gemakkelijker met elkaar over de niet-stoffelijke kanten van de BD te praten. En ook om via het boerenberoep jezelf verder als mens te kunnen ontwikkelen. Daartoe werden begeleiders opgeleid door de BD-Vereniging. Het project draait inmiddels al 13 jaar en kent nu verschillende vormen van boerenbegeleiding:

- (1) het coachen van individuele bedrijven,
- (2) met een intervisiegroep werken aan een actuele vraag van steeds één bedrijf,
- (3) met een groep in een inhoudelijk thema duiken voor een beperkte tijd en
- (4) boerenbezoek waarbij het verder ontwikkelen van de bedrijfsindividualiteit centraal staat.

We onderzoeken momenteel of er behoefte bij de beroepsleden in de natuurvoedingsector is om het project uit te breiden met groepen in dit beroepsveld. Op de komende winterconferentie is er weer gelegenheid om kennis te maken met de werkwijzen. Reacties, nieuwe aanmeldingen en verdere info bij Luc Ambagts op het bureau van de BD-Vereniging.

*Joke Bloksma, coördinator van de BD-beroepsontwikkeling*

Iedere twee maanden komen we bij elkaar. Ieder dekt een bepaald gebied: landbouw, economie, financiën, zorg, het maatschappelijke, en het geestelijke gebied. Hierdoor zetten we snel grote stappen. Dat blijkt, nu de kans zich voordoet om een perceel naast De Kollebloem bij te kopen. Die grond willen we niet als persoonlijk bezit verwerven, maar als 'vrije grond'. Met de Doordengroep hebben we dat goed doorgesproken en in 'no time' was de Stichting Land in Zicht opgericht en de werving onder onze abonnees in gang gezet.

Voor de Doordengroep is ook de bedrijfsopvolging een actueel onderwerp."





Zonnehoeve en Zonnelied  
creëren een positieve spiraal

# Dynamisch graan. Dynamisch brood.

*Tekst & foto's: Annelijn Steenbruggen namens Stichting Demeter*

De Zonnehoeve heeft bedrijfseigen tarwerassen geselecteerd. De eigen molenaar heeft de graankorrels gemalen. Van het meel heeft de eigen bakker brood gebakken. De zemelen uit de bakkerij vormen voedsel voor de koeien. De koeien lopen op het graanstro. Hun mest voedt de akker. Op de akker groeit graan.

Het is zeven uur 's avonds. Het is een hete zomerdag geweest en de laagstaande zon kleurt het graanveld goudgeel. Het tropische zomerweer is ideaal voor de tarweoogst en Piet van IJzendoorn, oprichter van Zonnehoeve, zit al vanaf het begin van de middag op de combine. De reusachtige machine slokt de ranke aren aan de voorkant naar binnen: de tarwekorrels komen in de laadbak terecht en achter de machine wordt het stro in keurige rijtjes uitgespuugd. Piet zit van top tot teen onder een dikke laag bruin stof. Het combineren produceert niet alleen veel herrie maar ook enorme stofwolken. Het binnenhalen van de rijpe graankorrels doet Piet graag zelf. De rest van de tijd houdt hij zich voornamelijk bezig met de zorgtak en het managen van het bedrijf. Met 15 medewerkers en 18 zorgvragers heeft hij daar zijn handen aan vol.

### 15 duizend broden

"Mooi stro", zegt Teka enthousiast. Hij is de melkveehouder op Zonnehoeve en zal het stro de komende winter gaan gebruiken in de potstal. Teka komt even kijken hoe het met de tarweoogst gaat. Opeens zet Piet de machine stil. Teka schiet hem te hulp en trekt een stokje voor de combine weg. Teka: "Dit is een markering. De halve hectare tarwe tussen de stokjes is een ander ras en dat gaan we morgen apart oogsten. Dat wordt het zaaizaad voor volgend jaar." Met de oogst van deze halve hectare zaaizaad wordt in de lente weer 13 hectare ingezaaid. Een hectare (10.000 vierkante meter) heeft 200 kilo zaad nodig en levert 6.000 kilo baktarwe op. Bakkerij Het Zonnelied kan daar 15 duizend broden (1,5 brood per vierkante meter graanteelt) mee bakken. De

bakkerij en veehouderij kunnen voor een kwart op de eigen oogst draaien. De overige driekwart van het tarwe en stro wordt bij boeren uit de buurt aangekocht. In ruil daarvoor ontvangen deze boeren potstalmest van Zonnehoeve zodat de totale kringloop zo goed mogelijk gesloten blijft.

### Zon

Piet spreekt liever van een 'positieve spiraal' dan van een kringloop. "Want als we de zon via de planten goed benutten, kun-

nen we de aarde rijker maken", aldus Piet. "Als we de aarde voeden, zal er meer dan voldoende voedsel zijn voor de mens. Voor onze akkers is graanteelt samen met grasklaver en koeienmest de motor voor bodemvruchtbaarheid. Boven de grond zijn de tarwe-aren 1,30 meter hoog maar onder de grond groeit er net zoveel. Het intensieve wortelstelsel zorgt voor een goede bodemstructuur en het stro is de basis voor vaste potstalmest. Grasklaver – het basisvoedsel voor de koeien – bindt stikstof uit de



## Stro & brood

Zonnehoeve heeft een eigen tarweras ontwikkeld dat in elk opzicht bij het bedrijf past. De kwaliteit van het stro is dan ook net zo belangrijk als de kwaliteit van het baktarwe. Van het graan moet brood zonder hulpmiddelen gebakken kunnen worden. Voor de potstal moet het stro lang en veerkrachtig zijn. Het gewas moet resistent zijn tegen ziektes en de opbrengst moet voldoende zijn. Zonnehoeve werkt nu met een mengsel van twee Duitse tarwerassen en heeft ook altijd proefveldjes waarop ze elk jaar nieuwe tarwerassen uitprobeert.



## 40 versus 4

"Goed voedsel komt van landerijen dichtbij huis en niet uit een pakje, of van de andere kant van de wereld", aldus de Amerikaanse onderzoeksjournalist Michael Pollan. In zijn boek Een pleidooi voor echt eten somt hij een rijtje op van veertig – vaak onherkenbare – ingrediënten. Een ingewikkeld product, vraagt hij zich af? Nee, het zijn de ingrediënten van een brood. Brood dat door de Amerikaanse multinational Sara Lee wordt geproduceerd. Bakkerij Het Zonnelied bakt zijn brood met 4 ingrediënten: meel, gist, zout en water. Brood zoals het al duizenden jaren gebakken wordt.

lucht in de bodem; stikstof is een essentiële voedingsstof voor planten. Zo ontwikkelen we een rijke bodem waar we uien, bieten, aardappels en alle andere gewassen op kunnen verbouwen. Het brood, vlees en de melk krijgen we eigenlijk cadeau."

### 20 luizen

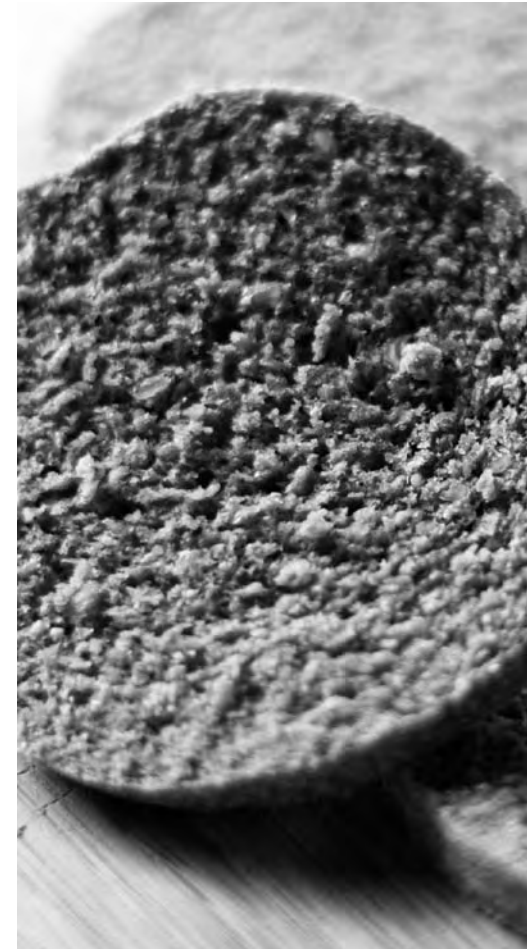
Sinds de oprichting – nu 27 jaar geleden – is Zonnehoeve uitgegroeid van een kale poldervlakte tot een bruisend bedrijf met veeteelt, akkerbouw, een graanmolen, een bakkerij op eigen erf (Het Zonnelied), jeugdzorg en een paardenpension. Het meel wordt gemalen op windenergie van de eigen molen. Alle bedrijfsonderdelen grijpen als schakels in elkaar. Zelfs de zemelen, een bijproduct van het lemairemeel, gaan naar de koeien en paarden. "Dat is voor mij De-

meter", zegt Piet. "De bedrijfsonderdelen vormen samen een autonoom systeem, dat zichzelf verbetert en gezond houdt. Problemen zijn nodig om het systeem sterk te houden. In de graanteelt bijvoorbeeld zijn er altijd luizen in de aren aanwezig. Dat moet ook. Daardoor staan de natuurlijke vijanden paraat en zullen ze een luizenexplosie voorkomen. In de gangbare landbouw is 20 luizen per aar de tolerantiegrens: daarboven ga je spuiten. Bij ons zorgt het natuurlijke systeem ervoor dat het er nooit 20 worden."

### Dirigent

De bd-preparaten zijn voor Zonnehoeve hulpmiddelen om het bedrijfssysteem te ondersteunen. "Als je geen aandacht aan de eigenheid van je bedrijf besteedt, zijn

preparaten onzin," aldus Piet. "Landbouw is geen recept. Het vraagt om creativiteit en vertrouwen om te voelen, te horen, te ruiken en te zien wat je bedrijf nodig heeft. De boeken en literatuur – de intellectuele bagage – kunnen je waarnemingen ondersteunen. Ik heb het vertrouwen dat in de natuur altijd de oplossing te vinden is. Met creativiteit bedoel ik ook tegen de stroom in durven gaan, zoals kalfjes bij de koe la-






ten. Daardoor wordt de melkopbrengst misschien lager, maar kalfjes en koeien vormen de natuurlijke kudde, en dat versterkt het systeem. Een biologisch-dynamische boer denkt vanuit levensprocessen en niet vanuit kilo's opbrengst. Hij is een dirigent, die de tonen die in de natuur en op zijn bedrijf aanwezig zijn harmonieus kan laten samenklinken." ■

### *Internationaal meel*

In meelfabrieken wordt de tarwekorrel uit elkaar gehaald in ongeveer acht fracties. De kiem – het leven in de graankorrel – is geld waard en wordt apart verkocht voor de productie van tarwekiemolie. Met de overige fracties worden door de computer standaard melen samengesteld: bloem, half volkoren, extra volkoren, enzovoort. Het kan zijn dat de zemelen in Nederlands volkoren meel uit Frans graan komen en een ander bestanddeel uit bijvoorbeeld Russisch graan. In de broodfabrieken kunnen ze zo met gestandaardiseerde bakprocessen standaard broden bakken. Als de bakker een bakprobleem heeft, belt hij de meelfabriek voor een aanpassing in het meel. Bakkerij Het Zonnelied gebruikt graan dat is gemalen door de eigen molenaar. Daar zit de tarwekiem gewoon nog in. Precies daar bevindt zich de levenskracht. Het graan is ieder jaar weer anders. Het is het ambacht van de bakker om van het volwaardige meel een goed en lekker brood te bakken.

D E M E T E R



*Een boer is een dirigent  
die de tonen die in de  
natuur en op zijn bedrijf  
aanwezig zijn harmonieus  
kan laten samenklinken*

Ewout van Alphen boert in Tanzania

# BD-boerderij met 100 weeskinderen



*We zagen de vrouwen werken op het land  
en de kinderen spelen op het erf;  
het gezinsvervangende huis in aanbouw,  
de waterput en de grote pannen op het vuur  
met eten voor alle kinderen en medewerkers*

*Tekst & foto's: Truus Warrink, Stichting Internationaal Hulpfonds*

Ewout van Alphen (67) heeft een biologisch-dynamische boerderij in Tanzania, waar hij dagelijks 100 weeskinderen opvangt en te eten geeft. Truus Warrink van het Internationaal Hulpfonds zocht hem op. Ze was onder de indruk van deze boer, die door zijn hart te volgen een prachtig project heeft opgebouwd.

Dit voorjaar reisde ik naar de BD-boerderij van Ewout van Alphen in Matenana, samen met Steven Chambo, leraar en schoolleider van de Hekima Waldorf School in de Tanzaniaanse hoofdstad Dar es Salaam. We wilden onderzoeken wat de school en het bedrijf voor elkaar zouden kunnen betekenen. Misschien zou het mogelijk zijn om met de zevende klas op de boerderij een werkweek te houden?

We vertrokken uit een heet en droog Dar es Salaam en na een dagreis in de bus kwamen we aan in het 2000 meter hoog gelegen Mafinga. Na een tropische stortbui waren we doorweekt en ondanks de verwarming in de auto die ons ophaalde, bracht ik de 25 km tot de boerderij bibberend door! Gelukkig werden we verwelkomd bij een heerlijk knapperend vuur, waar we ons konden warmen waarop ook de maaltijd werd bereid. Hier, bij de vuurplaats, hoorden we Ewouts verhaal.

### **Weeskinderen**

Ewout is in 1942 in Indonesië geboren en kwam met zijn Nederlandse ouders op zevenjarige leeftijd naar Nederland. Nadat hij van een aantal scholen was gestuurd kwam hij op de Zeister Vrijeschool terecht. "Dat was mijn redding, daar begrepen ze mij eindelijk." Na de Lagere Landbouwschool reisde hij naar Zweden, waar hij een boerendochter ontmoette. Hij trouwde met haar en mocht op het bedrijf van zijn schoonvader, Magda Gård, biologisch dynamisch gaan werken. Na zijn echtscheiding in 2004 moest hij zijn boerderij verlaten en ging op reis. In het dorpje Matenana in Tanzania, dat ongeveer 650 km ten zuidwesten van Dar es Salaam ligt, kwam hij een dorpsoudste tegen die hem een indringende vraag stelde: "Wat gaan we doen met al onze weeskinderen? Door de HIV/Aids infectie zijn de ouders van heel veel kinderen gestorven. En niet alleen de ouders, ook de tantes en ooms en verdere familie."

Ewout nam die vraag mee terug naar Zweden en vertelde het verhaal aan ieder die het maar horen wilde. Mensen wilden helpen. Er werd een stichting in het leven geroepen. Er kwam geld. Maar het belangrijkste was dat deze 'boer in hart en nieren' besloot om in het verre Afrika te gaan wonen en werken om zelf de weeskinderen te helpen.

Ewout heeft nu samen met zijn nieuwe Tanzaniaanse vrouw Salome een BD-boerderij, waar niet alleen gewassen zoals maïs, tarwe, bananen, uien, knoflook, kool, tomaten, paprika's, aardappels en avocado's uitbundig groeien, maar waar ook 100 weeskinderen van 2 tot 7 jaar zich thuis voelen. Overdag is er op drie verschillende plekken op het bedrijf een onderkomen voor ongeveer 33

kinderen. Ze krijgen kleding, liefde, zorg en natuurlijk eten!

De granen en groenten die ze op de boerderij verbouwen zijn voldoende om iedere dag iedereen (100 kinderen + 30 volwassenen!) van eten te voorzien. Het ontbijt is maïspap. De warme maaltijd bestaat meestal uit rijst of dikke maïspap met witte kool, gebakken met ui en tomaat en bruine bonen. De kinderen eten de volle borden met smaak leeg en als er nog wat eten in de pan overblijft dan wordt er opgeschept tot hij helemaal leeg is. Aan het einde van de middag gaan de weeskinderen terug naar het dorp waar ze wonen bij familie of bij goedwillende dorpsbewoners.

Terwijl Ewout zijn verhaal vertelde bij het vuur kregen we een bord vol maïspap met verschillende groenten en heel veel fruit als toetje. Heerlijk na die lange reis. Daarna sliepen we in de een logeervertrek, gebouwd van bakstenen die stuk voor stuk met de hand waren gebakken. Bij de vuurplaats haalde ik een emmer warm water en een klein pannetje om te gieten en ik genoot van mijn Afrikaanse douche.

### **Harmonie**

De volgende dag liepen we langs de akkers en zagen we met eigen ogen wat er groeit: maïs, uien, tarwe, bananen en al die andere gewassen. Alles stond er voor lekenogen mooi bij, maar Ewout vertelde dat het nog veel beter kon. Toen hij net begon waren de opbrengsten lager dan bij zijn burens, maar nu - ruim drie jaar later - ziet het er veel beter uit. Vooral vrouwen uit de buurt vragen hem hoe dat komt en of Ewout het hen wil leren. Op mijn vraag of het mogelijk is om in Tanzania niet alleen biologisch maar ook



dynamisch te werken antwoordde Ewout: "Ik ga uit van de huidige Afrikaanse situatie en in eerste instantie probeer ik het in de 'harmonie' te vinden. Vanuit een harmonische situatie is alles mogelijk. Ik maak natuurlijk compost en experimenteer met het koemest- en het kiezelpreparaat."

Toen ik vroeg hoe groot zijn bedrijf was, hoeveel land hij heeft, antwoordde hij nuchter: "Zo groot als nodig is. Als ik meer wil verbouwen dan ontgin ik wat ik nodig heb. Dat heb ik zo met de Chief van het dorp afgesproken".

Ewout is nog niet begonnen met veeteelt, omdat hij niet het hele jaar op de boerderij is. Hij werkt in de zomermaanden als buschauffeur in Zweden om geld voor zijn boerderij te verdienen en om fondsen te werven. Maar het wordt steeds moeilijker om voor

zo'n lange tijd het bedrijf te verlaten.

### Vrijwilligers welkom

Tijdens de rondleiding spraken we met de vrouwen die op het land werkten, met de Zweedse vrijwilligers die de kinderopvang verzorgden, we ontmoetten de kinderen die op het erf speelden en meehielpen of in hun eigen tuintjes werkten, en we zagen hoe er van de grond stenen werden gebakken voor de nieuwbouw. We bewonderden het gezinsvervangende huis in aanbouw, de waterput, de grote pannen op het vuur waarin voor alle kinderen en medewerkers gekookt werd. Kortom we zagen een levendig bedrijf met vrolijke, hardwerkende mensen.

Op mijn vraag wat voor soort hulp Ewout zou kunnen gebruiken antwoordde hij: "Vrijwilligers die een afgeronde taak op zich kunnen

nemen. In de landbouw maar ook bijvoorbeeld iemand die gaat onderzoeken of het mogelijk is zelf energie op te wekken met windmolens of zonnepanelen. Er is namelijk geen elektriciteit op het bedrijf. Of iemand die ervaring heeft in het bouwen met leem en stro. Ook eigen initiatieven zijn welkom. Het spreekt vanzelf dat financiële hulp ook meer dan wenselijk is."

De volgende dag zaten we al weer vroeg in de bus terug naar Dar es Salaam. Vol verhalen en vol ideeën voor deze boerderij met al haar bewoners en weeskinderen. En oh ja, die werkweek voor de zevende klassers gaat zeker door! ■



## Meer weten over dit project?

Op de Zweedse website [www.yatima-heart2heart.se](http://www.yatima-heart2heart.se) vindt u meer informatie over het project. U kunt Ewout van Alphen bereiken via e-mail: [ewoutvanalphen@msn.com](mailto:ewoutvanalphen@msn.com). Wilt u de boerderij financieel ondersteunen? Maak uw gift over op bankrekening 21.21.95.050 op naam van Internationaal Hulpfonds te Amsterdam onder vermelding van: Tz code 9243 Matenana BD Farm. Truus Warrink is Portefeuillehouder Afrika bij het Internationaal Hulpfonds ([www.internationaalhulpfonds.nl](http://www.internationaalhulpfonds.nl)). U kunt haar bereiken via [t.warrink@internationaalhulpfonds.nl](mailto:t.warrink@internationaalhulpfonds.nl) of 036-5316525.

# Uit de preparatenshuur: Valeriaan in de knoflookpers

*Tekst en foto's: Jola Meijer, Adrie Maas, preparatenwerkgroep*

In de zomermaanden juni, juli en augustus hebben we in Driebergen 'zomerse' preparaten gemaakt! Als eerste hebben we begin juni zes koehoorns met kiezel ingegraven bij een groep lindebomen op het landgoed De Reehorst (foto 1). Deze plek kozen we vanwege het licht en de openheid van het landschap, met tegelijkertijd de beschutting van een boomgroep. Een week later hebben we op Kraaybeekherhof de schop in de grond gestoken om het brandnetelpreparaat op te graven dat nu een vol jaar in de grond was geweest. De oogst was een verrassing: de brandnetel was dit jaar lang niet zo verteerd en veraard als andere jaren. De stengels waren nog grotendeels intact en duidelijk herkenbaar.

Sinds enkele jaren gebruiken wij voor het ingraven een stenen pot zonder bodem, want rechtstreeks in de aarde begraven is ons slecht bevallen. Het brandnetelpreparaat is dan moeilijk te onderscheiden van de aarde en nauwelijks terug te vinden. Nieuwe, verse brandnetels hebben we ook in deze bodemloze pot ingegraven (foto 2), nu op De Wederkerigheid, de zorgboerderij op het landgoed De Reehorst. We hebben er een tijd over gedaan om een plek uit te kiezen en het is de vraag of deze goed is en of het preparaat nu niet te veel onder de bomen ligt. De Landbouwcursus geeft aan, dat randen van het land een goede plek zijn voor het ingraven, maar wij ervaren die op De Reehorst niet als geschikt vanwege allerlei storende factoren: verkeer, zendmasten en moeilijker in bewustzijn te houden.

Met valeriaan hebben we dit jaar geëxperimenteerd naar aanleiding van de bevindingen van Olga

Slagboom, die op het bedrijf De Kraanvogel (Noord Brabant) preparaten maakt. Zij heeft zelf valeriaanpreparaat gemaakt met behulp van een knoflookpers. Dat hebben wij meteen ook uitgeprobeerd. Na het plukken van de bloemschermen, met de dauw er nog op, op een ochtend in augustus, lieten we ze eerst enkele uren verwelken. De bloemen zijn dan beter hanteerbaar voor de pers en het sap komt toch nooit direct los. Met de knoflookpers hebben we de bloemen gekneusd (foto 3) en de pulp daarna in een zakdoek uitgewrongen. Dit is een werkje voor sterke handen. Het is verrassend dat je op deze manier sap kunt winnen. Voor volkstuinders kan dit een oplossing zijn om zelf de valeriaan te persen om als preparaat over de composthoop te gebruiken. Zo levert ongeveer één bloemscherm 1 ml valeriaanpreparaat op. Dat is één portie en al genoeg voor van 8 tot 10 m<sup>3</sup> compost. Ter vergelijking: handpersen geeft 30-40% vocht en de fruitpers die wij normaal gebruiken 50-60% vocht.

September kondigt zich inmiddels aan: koemest, duizendblad, kamille, eikenschors en paardenbloem moeten de grond in. De voorbereidingen hiervoor treffen we ook al deze zomer: verse hoorns gehaald, tijdelijk ingegraven (foto 4) en daarna ontdaan van de hoornpit. Momenteel zijn er dus volop verse hoorns bij ons te bestellen! ■

*BD-boeren en -(moes)tuinders kunnen bij de vereniging de traditionele BD-preparaten bestellen (zie pag 35), die de preparatenwerkgroep maakt volgens de aanwijzingen van Rudolf Steiner.*





'Ik zeg iedere dag:  
ik heb een gezond bedrijf'

Sinds Thijs Scholten en Annemie Lepelaars zich richten op 'een goede energie' op hun bedrijf, is er veel veranderd. Kunstmest en antibiotica gingen de deur uit; een boerderijwinkel, een tuinbouwtaak en een zorgtaak kwamen erbij. Samen met anderen hebben ze het Netwerk Vitale Landbouw en Voeding opgericht. Annemie is voorzitter van deze vereniging.

*Tekst: Ellen Winkel Foto: Cor Straathof*

Tien jaar geleden zag het bedrijf van Thijs Scholten en Annemie Lepelaars uit Dalfsen er heel anders uit dan nu. Ze hadden een gangbaar melkveebedrijf. Thijs molk vijftig koeien en richtte zich op een zo hoog mogelijke melkproductie. Annemie werkte buitenshuis bij zorginstelling MEE.

Nu staan ze samen aan het roer van Landjuweel de Hoeven, zoals hun bedrijf sinds vijf jaar heet. Het is een biologische zorgboerderij (dus niet BD) met melkvee, tuinbouw, een boerderijwinkel, groenteabbonementen,

een webwinkel en een cursusruimte. Annemie heeft haar baan opgezegd en richt al haar aandacht op de zorg. Alle plekken zijn vol: dagelijks draaien vijf mensen mee in het bedrijf. In een nieuw met hout afgetimmerd gebouw zijn een pauzeruimte voor de zorg, de boerderijwinkel en de cursusruimte ondergebracht, die regelmatig wordt verhuurd. Annemie verzorgt de catering.

"Vroeger werkten we tegen de natuur in om zoveel mogelijk te verdienen," vertelt Thijs. "Nu werken we met de natuur mee. Daardoor

## Netwerk Vitale Landbouw en Voeding

Het Netwerk Vitale Landbouw en Voeding (heette eerst Aquarius Alliance) is vier jaar geleden opgericht en richt zich op kringloop- en energetische landbouw, gezonde voeding en het verbinden van stad en platteland. Aangesloten zijn boeren en tuinders, burgers en consumenten, wetenschappers en adviseurs. De leden inspireren elkaar door informatie uit te wisselen via nieuwsbrieven en themabijeenkomsten, zie [www.netwerkvlv.nl](http://www.netwerkvlv.nl). De intuïtieve werkwijze van energetische boeren heeft veel raakvlakken met de BD-landbouw. Daarom hebben de besturen van de BD-Vereniging en van het Netwerk interesse in samenwerking (zie het verslag van de jaarvergadering in DP3).

loopt alles veel makkelijker en is er veel meer rust op het bedrijf. Alles in het bedrijf moet goed voelen. Dat levert uiteindelijk ook een beter bedrijfsresultaat op."

### Het roer om

Hoe kwamen ze ertoe het roer om te gooien? Het begon allemaal met een 'stralingskastje'



bij een collega-melkveehouder, die veel koeien had met para-tb, een chronische darmontsteking die niet te behandelen is. De dieren ruimen was de enige oplossing, volgens de veearts. Via via had de collega iets over een kastje gehoord dat trillingen uitzond, die het immuunsysteem van de koeien zouden versterken. Al kon hij dat niet geloven, een alternatief was er niet en proberen kon geen kwaad. En het mooie was: de klachten bij de koeien verdwenen.

Het resultaat maakte andere veehouders, zoals Thijs, nieuwsgierig. Het was een eye-opener, want als dit werkte, wat was er dan allemaal nog meer mogelijk? Met een groeiende club enthousiaste melkveehouders ging Thijs nieuwe dingen uitproberen, waarbij de Wageningse veehouderijonderzoeker Jaap van Bruchem kennis en inspiratie bood. Niet de productie van de koe moest centraal staan, maar de gezondheid van het hele bedrijf. De boeren gingen hun koeien anders voeren (minder eiwitrijk krachtvoer, meer vezelrijk voer) zodat ze betere mest produceerden. Die goede mest (en zo min mogelijk kunstmest) was goed voor het gras en het goede gras hield de koeien gezond. Thijs werd steeds enthousiaster over de nieuwe aanpak. "Ik ben de kunstmest gaan afbouwen en mijn aandacht gaan richten op de gezondheid van mijn koeien. De antibiotica heb ik er van de ene op de andere dag uitgegooid en vervangen door homeopathische middelen." Ook plaatste hij een aqua vitalizer op de waterleiding om de energetische kwaliteit van het water in de stal en in huis te verbeteren.

### Mediteren

Gedurende dit proces gingen Thijs en Annemie hun bedrijf steeds meer zien als een

samenhangend energetisch systeem. Een cursus over het bewust omgaan met levensenergie (die door de deelnemende melkveehouders 'Yoga voor koeien' werd genoemd) heeft bij Thijs een enorm bewustwordingsproces in gang gezet. "Daar zeiden ze: 'de koe is niet ziek, de geest van de boer is ziek'. Dat betekent dat je continu aan jezelf moet werken. Alles is energie. En die energie kun je aansturen. Ik zeg nu iedere dag: 'ik heb een gezond bedrijf'. En je merkt dat 't werkt! We hebben de veearts bijna niet meer nodig en antibiotica gebruiken we vrijwel nooit."

Annemie heeft inmiddels de opleiding Transformatiekunst voltooid en is Reiki Master. "Het is belangrijk om in je kracht te kunnen staan; te durven staan. Dat vraagt veel oefening. Ik mediteer iedere dag. Dan vraag ik de kosmos om het bedrijf te geven wat het nodig heeft. Als de sla er minder mooi bij staat vraag ik om de sla te geven wat nodig is. Zijn er rupsen, dan zeg ik 'jullie mogen er zijn, tien kroppen sla voor jullie, maar de rest is voor ons'. Ik geef ze ruimte, maar ik vraag ook mijn ruimte. Wij voeren geen strijd tegen ziektes en plagen. Als je strijd voert, zet je er energie op en daarmee activeer je de plaag." Ze vertelt dat anderen zich er vaak over verwonderen dat er zo weinig slakken, luizen en schimmels zijn op het bedrijf. "We hebben sinds maart een nieuwe tuinder die Warmonderhof heeft gedaan, Hanneke Gordijn. Zij dacht dat de tomaten wel phytophthora zouden krijgen, maar ze hebben het nog steeds niet. Ik zeg iedere dag: 'we hebben gezonde tomaten.' Hanneke is heel toegewijd en voelt zich thuis bij onze manier van werken. Ze zegt dat ze het gevoel heeft dat de groenten hier worden bejubeld. Dat is mooi om te horen."

### Koeien met hoorns

"We hebben koeien met hoorns," vertelt Thijs. "Sinds vier jaar laten we die staan. We zien dat de dieren daardoor krachtiger zijn: ze kijken opgewekter, ze houden hun kop wat hoger. Ze zijn completer." Thijs en Annemie zijn niet van plan om een Demeter-licentie aan te vragen, maar ze zijn wel nieuwsgierig naar het gebruik van de zaai kalender. "We kunnen ons goed voorstellen dat het werkt. Dat gaan we zeker uitproberen. Dan kunnen we zelf ervaren of de gewassen er krachtiger van worden."

Maar met de biologisch-dynamisch preparaten hebben ze niets. Annemie: "Als je in de preparaten liefde, verlangen en vertrouwen legt, dan werken ze, want daarmee zet je je bedrijf in een hogere energie. Maar dat kan ook zonder preparaten." Thijs: "Ik denk dat als Steiner nu zou leven, hij zou zeggen dat je de preparatenwerking ook op andere manieren kunt bereiken. Gedachtekracht met liefde werkt als preparaat. De biologisch-dynamische landbouw is wat dat betreft statisch. Een instituut. Daardoor gaat de beweging eruit, maar het moet juist stromen."

Ze zien in hun bedrijfsvoering veel overeenkomsten met BD-bedrijven, maar ze zien ook verschillen: "Wij zijn ons heel bewust van onze eigen rol. Wij staan in het midden van ons bedrijf. Wij zijn de creator, wij maken ons bedrijf gezond. Dat bewustzijn van je eigen kracht als boer, dat zien we niet op alle BD-bedrijven." ■

*Voor informatie over het bedrijf van Thijs Scholten en Annemie Lepelaars, zie [www.landjuweeldehoeven.nl](http://www.landjuweeldehoeven.nl)*



water



# Temperamentvolle keuken

*Tekst en foto's: Ilse van den Bosch*

Iemand met een vurig temperament houdt vaak van vurig voedsel, zoals pittige kruiden en vlees. Maar dat moet hij of zij nu juist niet teveel eten: hij moet zijn vuur onderhouden, maar niet teveel aanwakkeren. Hoe kunnen we de kennis over temperamenten toepassen in de keuken?

Zoals de plantenwereld is opgebouwd door de vier elementkrachten aarde, water, lucht en vuur, zijn ook mensen beïnvloed en gevormd door de elementen. Zoals je aan planten kunt aflezen welk element er het sterkst zijn werking op uitoefent, kun je dat aan mensen ook zien of merken. Iedereen heeft een bepaald grondtemperament, bestaande uit één element of soms twee. Deze elementen drukken een iets grotere stempel dan de andere elementen. Juist omdat de elementen bij ieder mens in andere verhoudingen aanwezig zijn, zijn we allemaal zo verschillend. Een temperament, wat is dat nu precies?

## **Verbinding tussen hemel en aarde**

In het boekje 'Raadsels van het menselijk temperament' geeft Rudolf Steiner zijn visie op het ontstaan van temperamenten. "Aan de ene kant is het temperament iets heel individueel, iets wat de één van de ander onderscheidt. Aan de andere kant heeft het algemene kenmerken, zodat we mensen in groepen zouden kunnen indelen," schrijft hij. "Ieder mens heeft zich uit een geestelijk bestaan als individueel wezen moeten verbinden met hetgeen een vader en een moeder vanuit hun erfelijkheid te bieden hebben. Om het meegebrachte individuele en het aangetroffen erfelijke met elkaar te verbinden, heeft de



vuur



aarde

mens een temperament. Het is een schakel die evenwicht brengt tussen het eeuwige en het vergankelijke. Door een wisselwerking tussen het ik-lichaam en het astrale lichaam enerzijds en het ether- en fysieke lichaam anderzijds ontstaat een temperament."

#### Het 4-ledige mensbeeld

De indeling in de menstypes met de vier elementen als basis is al heel oud en vindt zijn oorsprong in de klassieke Oudheid bij Hippocrates en Empedokles. Galenus verbond de temperamenen met de vier lichaamssappen: chole (gele gal), sanguis (bloed), flegma (slijm) en melan chole (zwarte gal). Volgens

hem ontstond ziekte door een slechte menging van deze sappen. Een lange tijd was de Westerse geneeskunde hierop gebaseerd.

Rudolf Steiner legt een relatie tussen de vier temperamenen (genoemd naar de vier lichaamssappen) en de vier wezensdelen. Een vuurtype is het type waarin het ik-lichaam de andere wezensdelen overheerst en heeft een choleric temperament. Een luchttype is voornamelijk onder invloed van het astrale lichaam en heeft een sanguinisch temperament. Bij het watertype werkt het levenslichaam met een overschot aan kracht in op de overige delen. Het watertype heeft een flegmatisch temperament. Bij het aardetype

domineert het fysieke lichaam en ontstaat een melancholisch temperament.

#### Temperamenen en voeding

Er zijn vele studies gedaan naar de meest voedzame en helende voeding voor de verschillende temperamenen. Oscar Hofman heeft in zijn boek 'Klassieke medische astrologie – genezing met de 4 elementen' een indeling gemaakt, waarin een principe duidelijk wordt. Dit principe kun je als leidraad gebruiken, waarbij het belangrijk is dat je het in het achterhoofd houdt. Een nadeel van het bestuderen van de temperamenen is dat het zou kunnen verleiden tot enkel schematisch denken. Voordat je het weet zie je temperamenen op straat lopen of je praktijk binnenkomen en raakt het individuele en het menselijke op de achtergrond. Hofman beschrijft de volgende indeling. Een choleric type, waarbij een overmaat aan vuur speelt, is gebaat bij koud en vochtig (water) eten zoals bijvoorbeeld melk, komkommer en tofu. Een sanguinisch type, waarbij een overmaat aan lucht speelt, is gebaat bij koud en droog (aarde) eten zoals bijvoorbeeld gerst, bloemkool en appel. Een flegmatisch type, waarbij een overmaat aan water speelt, is gebaat bij warme en droge (vuur) ingrediënten zoals knoflook, mierikswortel en venkel. Een melancholisch type waarbij een overmaat aan aarde speelt, is gebaat bij warme en vochtige (lucht) voeding en gerechten zoals boter, druiven en soep.

Marja Vijn, als natuurvoedingskundige afgestudeerd aan de Kraaybeekhof, heeft twee jaar op de temperamenen gestudeerd. "De temperamenen hebben ook een verbinding met de planeten. Bij elk temperament, bij elk element, horen drie sterrenbeelden. Zo kom



je aan twaalf types. Zo kan ik mijn cliënten nog nauwkeuriger adviseren. Maar uiteindelijk heb ik de types weer wat losser gelaten. Ik werk graag puur met de elementen op zich. Dan ben ik dicht bij het oorspronkelijke. Mensen kunnen goed begrijpen dat vuur, lucht, water en aarde in ons lichaam allemaal hun rol spelen. De stap dat er een element te veel gaat overheersen is dan vaak herkenbaar."

### Het Energie Herstelplan

Marijke de Waal Malefijt en Tanja Visser, beiden natuurdietist, ontwierpen samen het Energie Herstelplan; een uniek stappenplan dat de Ayurvedische constitutie, de traditionele Chinese geneeskundige kijk op de lever en de Westerse orthomoleculaire geneeskunde combineert. Ze beschrijven deze methode in een boek met diepgaande, begrijpelijke theorie en praktische lijstjes en adviezen. Mijns inziens een goed antwoord op de vele vage klachten die in deze huidige tijd ervaren worden. Het plan bestaat uit 8 stappen waarbij je de stappen kiest die op jou van toepassing zijn:

Stap 1: registreer de klachten en zie of je verteringsenergie of je reserve-energie verzwakt is en of je mogelijk een leverpatroon ontwikkeld hebt omdat je lever uit balans is.

Stap 2: stop de gifaanvoer

Stap 3: eet volgens je constitutie

Stap 4: versterk de verteringsenergie

Stap 5: versterk de reserve-energie

Stap 6: versterk de leverenergie

Stap 7: kies de juiste vetten

Stap 8: herstel de leverpatronen

"Het eten volgens je constitutie is één van

de eerste stappen die we mensen adviseren," zegt Tanja Visser. "Het is voor iedereen goed om rekening te houden met je constitutie. Als je een vurig type bent en dan ook nog eens het vuurtje aanwakkert door bijvoorbeeld alcohol, gebraden rood vlees en pittige smaken als peper en gember, kun je doorschieten in te veel vuur. Dit zou zich kunnen uiten in rode huiduitslag, brandend maagzuur, hoofdpijn en/of onbeheersbare woede of dominant gedrag. Voor een aarde/watertype is het, bijvoorbeeld voorafgaand aan het moment dat hij een lezing moet gaan geven, aan te raden een pittige kruidenthee te drinken. Dit geeft hem stimulans om er echt voor te gaan. Daarentegen raad ik een vuurtype, in zo'n zelfde situatie, aan om alleen water te drinken, zodat hij ook nog kan luisteren naar zijn toehoorders. Het is geweldig om te zien wanneer mensen ontdekken wat voeding met ze doet. Je kunt invloed hebben op je gezondheid omdat je je aanpast aan je stofwisseling en je kunt je persoonlijke mogelijkheden vergroten."

### Het 3-ledige mensbeeld

Marianne Willems, ook natuurvoedingskundige en afgestudeerd aan de Kraaybeekkerhof, gebruikt het Energie Herstelplan bij het geven van kook- en voedingsadviezen en combineert dit met antroposofische gezichtspunten. Marianne: "Ik kijk of iemand lekker in zijn element zit. Soms is iemand doorgeslagen in zijn grondtemperament. Maar het gebeurt ook vaak dat het oorspronkelijke element door een ander element ondergesneeuwd raakt. Dan probeer ik diegene te helpen om weer terug te komen bij zijn eigenlijke constitutie. De Ayurvedische indeling in drie constituties: Kapha (aarde,



*licht-licht*

water), Vata (lucht, licht) en Pitta (vuur) kan ik goed combineren met het 3-ledig mensbeeld. De bovenpool kan door verschillende oorzaken overwerkt zijn. Iemand kan door te veel vuur een grote ideeënstroom hebben die niet te stoppen is zodat de ideeën niet omgezet kunnen worden in daden. Daarnaast kan iemand door te veel aardekracht blijven piekeren en vast zitten in kringgedachten. Bij mijn voedingsadvies houd ik rekening met de constituties. Een vuurtype die in zijn hoofd zit kan best wortelen eten om te aarden. Het maakt het hoofd koeler en concretiseert zijn vervliegende gedachten. Daarnaast zal ik de wat meer verkoelende vruchten adviseren om het doen/willen te stimuleren. Een piekerend

## Gierst met de vier elementen

Ingrediënten voor 4 personen

*Gierstrecept:*

350 gram gierst

4 eetlepels sesamzaad

4 eetlepels shoyu

2 eetlepels geroosterde sesamolie

2 eetlepels zure room

Kook de gierst zoals op de verpakking vermeld staat. Laat het nog even wellen. Rooster de zaden kort op een laag vuur. Wanneer ze lekker gaan geuren en iets bruiner zijn, zijn ze klaar. Meng alle ingrediënten.

Bijgerecht met meer lucht en vuur:

3 knollen venkel

1 paprika

3 tenen knoflook

stukje verse gember

verse tijm

1 eetlepel honing

zeezout naar smaak

olijfolie

Venkel en paprika in kleine stukjes snijden. Knoflook en gember fijn hakken. Groenten, knoflook en gember kort roerbakken. Een klein scheutje water toevoegen en in een paar minuten gaar stoven. Op smaak brengen met tijm, zout en honing.

Bijgerecht met meer aarde en water:

1 bloemkool

2 aardappels

2 wortelen

2 tomaten

1 komkommer

1 appel

verse basilicum

400 gram mozzarella

olijfolie

zeezout naar smaak

Bloemkool en aardappels beetgaar koken. Wortelen raspen. Tomaten, komkommer, appel en mozzarella klein snijden. Basilicum in stukjes scheuren. Ingrediënten mengen. Gericht op smaak maken met zout en olie.

aarde/watertype zal ik waarschijnlijk geen wortelen adviseren of alleen hele vurige zoals gember, maar voornamelijk verwarmende vruchten om tot handelen over te gaan."

### Uit balans

Het Energie Herstelplan op zich kan, net als elk ander dieet of advies, er toe bijdragen dat mensen niet leren voelen of waarnemen welke voeding bij hen past, maar de constitutielijstjes uit het boek volgen in de hoop dat wanneer zij zich hier aan houden, ze 'beter' zullen worden. Hoe stimuleer je mensen hun eigen verantwoordelijkheid te dragen en zelfstandig beslissingen te nemen omtrent hun eigen voedingspatroon? Tanja: "Om je eigen weg

binnen de voeding te vinden heb je én kennis over én inzicht in voeding en gezondheid én contact met je innerlijk kompas nodig. In het Energieherstelplan geven we handvatten om meer zicht te krijgen op welke voedingslijnen voor iemand belangrijk kunnen zijn. De klachtenregistratielijsten helpen om te leren registreren en voelen wat voeding met je doet. Veel mensen moeten weer leren voelen en leren contact maken met hun innerlijk kompas. En dat gaat vaak beter wanneer je schoner eet en je spijsvertering goed werkt. Uiteindelijk kan alles gaan meespelen in de keuze van je voeding. Het weer, je stemming, de activiteit van de dag en ook de levensfase waarin je je bevindt."

Volgens Tanja zijn in de maatschappij alle elementen sterk uitvergroot aanwezig: "Daarom is het moeilijk om te voelen wat goed voor je is. Een lichaam gevoed door extremen verlangt naar extremen om in evenwicht te komen. Door overvoeding en verkeerde kwaliteit van voeding is het aarde/water element sterk doorgeslagen in ons dagelijkse leven. Stress en overprikkeling zorgen voor een opgeblazen lucht-licht kwaliteit. De competitiedrang stimuleert woekering van het element vuur." In dit beeld zie ik de elementen niet naast elkaar een harmonieus geheel vormen, maar zie ik er om de beurt één uit de band springen, de anderen wegduwend die vervolgens terug zullen slaan: stress, vechten, geen tijd

## Een lichaam gevoed door extremen verlangt naar extremen om in evenwicht te komen

en energie om te koken, stress ... Het lijkt een perpetuum mobile. Hoe doorbreek je dat?

### In balans

Waarom heeft een mens toch zo'n trek in die dingen die niet goed voor hem zijn? "Een vuurtype houdt van pittige kruiden, koffie, gebraden vlees, alcohol," schrijven Tanja en Marijke. "Het lucht-lichttype houdt van zoet en een aarde-watertype houdt van vet. Precies wat ze eigenlijk niet te veel zouden moeten eten. Het vuurtype moet zijn vuur zeker onderhouden maar hoeft het niet meer op te stoken. Het lucht-lichttype krijgt door zijn nerveuze aard sneller last van schommelingen in de bloedsuikerspiegel en het aarde-watertype wordt snel dik vanwege een trage spijsvertering."

Een mens doet graag wat hij goed kan, denk ik. Iemand van het lucht-lichttype wil het lichtig houden omdat het makkelijk is datgene te doen wat hij al kent, in dit geval is dat fladderen. Tot op zekere hoogte is dat gezond en goed bruikbaar. Maar een luchttype hoeft zijn luchtigheid niet te ontwikkelen, hij beheerst deze kwaliteit en het gevaar bestaat dat het element hem gaat overheersen en dat zijn wispelturigheid hem in de weg gaat zitten. Een luchttype heeft dan snel last van gasvorming in de darmen. Een mens is er bij gebaat om datgene te ontwikkelen wat hij nog niet zo goed kan. En het lijkt zo te zijn

dat het menselijk lichaam precies dat goed kan verteren of verdragen wat hem voedt om de andere elementen dan het grondelement te ontwikkelen. Dat wat hem voedt wat hij al kan of kent, is hij niet bij gebaat en kan snel tot overconsumptie en daarmee tot klachten leiden. Andreas Moritz, auteur van 'De ongelooflijke lever en galblaaszuivering': "Dat betekent niet dat pitta-types bij voorbaat vatbaar zijn voor galblaasziekte, maar zij zijn niet ontworpen om zulk voedsel te verteren omdat het niet nodig is voor hun groei. Zij hebben een beperkte hoeveelheid enzymen die bepaalde voeding en dranken afbreken." Ik ga ervan uit dat bij elke constitutie bepaalde enzymen meer of minder aanwezig zijn.

### Met z'n allen aan tafel

Nu in de praktijk. Hoe herken je de elementen in de voedingsmiddelen? De meest uitgesproken ingrediënten zoals bijvoorbeeld Spaanse pepers en aardappels raad je niemand aan om in grote hoeveelheden, dagelijks te eten. Soms kun je er, in een specifieke situatie waar een grote disbalans is, iets mee bereken. Elk ingrediënt bestaat ook weer uit alle elementen. Het gaat om subtiele verschillen en subtiele, maar concrete werkingen. Het is veel werk om daar zicht op te krijgen en een gevoel voor te ontwikkelen. Voedingskundigen uit verschillende tijden en culturen, die ingrediëntenlijsten hebben gemaakt bij de

elementen, komen vaak niet op hetzelfde uit. In een volgend artikel kom ik op dit onderwerp terug. Marianne Willems: "Als ik met de elementen werk word ik stil van binnen en voel ik zo veel respect voor dit complexe onderwerp."

Nogmaals, het gaat om subtiele verschillen. In het boek 'Het Energie Herstelplan' staan recepten, waarvan er veel voor alle temperamenten voedend zijn. In deze gerechten zitten veel neutrale voedingsmiddelen en ze worden op smaak gemaakt met zowel verwarmende en stimulerende als verkoelende en rustgevende ingrediënten. Wil je nu aan één persoon in het gezin iets meer vuur en voor een andere persoon aan tafel juist iets meer aarde of lucht serveren, dan kun je voor de desbetreffende disgenoten specifieke ingrediënten weglaten of toevoegen. Met een maaltijd bestaande uit basisgerechten en bijgerechten die elk een gewenst element vertegenwoordigen, kan ieder zijn eigen menu samenstellen op zijn bord. De één een beetje meer van dit en de ander een beetje meer van het ander. ■

Met dank aan:

Tanja Visser, Natuurdietist, [www.dieetcare.nl](http://www.dieetcare.nl)  
Marianne Willems, Natuurvoedingskundige, [www.oepenblaadje.nl](http://www.oepenblaadje.nl), Marja Vijn, Natuurvoedingskundige, [www.zonopjebord.nl](http://www.zonopjebord.nl)

Het Energie  
Herstelplan  
ISBN: 978-90-  
6378-769-1





Wat niet voor de zintuigen waarneembaar is,  
kan met een geschoold denken worden waargenomen

# Verdiepen in antroposofie en landbouw



Jaarlijks is er in de maand januari, voorafgaand aan de Landwirtschaftliche Tagung, de mogelijkheid om aan het Goetheanum in Dornach een cursus Antroposofie en Landbouw te volgen. In 2008 maakte Willem Bongers (uit de preparatenwerkgroep) deze cursus mee en kwam laaiend enthousiast terug.

*Tekst: Jola Meijer*

*Hoe kwam je ertoe deze cursus te volgen?*

"Ik had er tientallen jaren naar verlangd. Ik zie het als passend

in mijn biografie. Zoiets van - het geluk van mee kunnen doen - met de preparatenwerkgroep in Driebergen en kans zien naar deze cursus in Dornach te gaan; studeren zonder afleiding, geconcentreerd bezig zijn. Jochen Bockemühl en Georg Maier hebben deze cursus destijds opgezet en nog steeds wordt ze vanuit de Natuurwetenschappelijke - en de Landbouwsectie georganiseerd. Ik ben op de mensen afgekomen die lesgeven, om hen te kunnen bevragen, zoals Manfred Klett, Nicolai Fuchs en Oliver Conradt. Het bleek dat ook het waarnemen, binnen en buiten, met het trio Jochen Bockemühl, Kari Järvinen en Kirsten Larssen, een Deense boerin, een substantiële bijdrage voor mij was.

Er waren twaalf cursisten: een tuinier uit Duitsland, een Zwitserse zaadveredelaarster, een Argentijnse veehouder met bijzondere kennis van herten, een jonge onderzoekster van de Landbouwsectie, een kruiden-

kweekster uit het Schwarzwald, een Japanse landbouwvoorlichtster en een boerin uit Australië van een akkerbouwbedrijf met vooral tarwe, enzovoort. Het houten Glashaus waar deze cursussen gegeven worden is een plek voor menselijke ontmoetingen. Bij onze ontvangst waren ook alle medewerkers aanwezig en men was oprecht nieuwsgierig naar de nieuwe deelnemers. Bij thee of koffie was er steeds informeel contact.

#### *Kun je iets over de cursusinhoud zeggen?*

"Vooral de mathematica heeft mij gegrepen. Bij waarnemen van aardse dingen spelen de twaalf zintuigen een rol. Wat niet voor de zintuigen waarneembaar is, kan met een geschoold denken worden waargenomen. Dit denken kan worden geoefend met mathematica. Wiskunde laat zien dat uit twee elementen een nieuwe derde kan ontstaan met nieuwe kwaliteit ('Steigerung'). Een voorbeeld: in bijzondere gevallen hebben twee lijnen in de ruimte een snijpunt waardoor iets nieuws, een vlak (= kwaliteitssprong) ontstaat. In het wezen van de plant zijn boven de grond bladvlakken en is onder de grond bol- of knolvorming. Het is één (planten)wezen dat twee polariteiten heeft en in het raakpunt van deze twee, het nieuwe voortbrengt. Dit nieuwe (kwaliteitssprong) dat daar optreedt is dan stengelvorming. De keerzijde is: twee verschijnselen die op verschillende plaatsen in de ruimte aanwezig zijn, doen zich verschillend aan jou voor, maar komen soms uit hetzelfde voort; bijvoorbeeld het maanachtige is ook op aarde. Deze principes zijn basis of gevolg van leven. Het gaat dan niet om méér van hetzelfde zoals bij klonen, maar om het altijd vernieuwende.

De cursus heeft zelf ook dit principe in zich gedragen; tilde je een stapje hoger naar nieuwe niveaus. Door deze wiskunde krijg je inzicht in de ruimtelijke bouw en groei van planten en dieren. Er zijn trouwens meer van deze principes in wasdom in de natuur verborgen, bijvoorbeeld kringen (steen in water, boomringen). Het kost meer tijd dan drie weken om dit te doorgronden!

Het Glashaus is de plek waar de gekleurde vensters van het Goetheanum werden geslepen. Dit zeldzame gebouw ligt in een landschappelijke omgeving. Je hoort er de beek ruisen! Het waarnemen van het waterige, doorzichtige hebben we aan de oever van deze beek gedaan. Het was één van de oefeningen buiten, waar we ook kippen, paarden en runderen hebben getekend, op de hellingen en in de stal van de Schlosshof (Dorneck).

In het Juralandschap op excursie, heb ik echt gezien wat een kalklandschap, dat wij in Nederland niet zo kennen, voor gestalte heeft. Gevuld met holtes is het omvattend van karakter, wellend, zoals ons skelet hier en daar toont.

Dat biologisch dynamische landbouw en natuurwetenschap vooral ook over de mens gaat is fijn om te ervaren. Normaliter is er in agrarisch onderwijs, dat meer over machines en productie gaat, geen sprake van een mensbeeld. De leraren Manfred Klett en Nicolai Fuchs hebben het karakter van het boerenbedrijf als orgaan, als individu, uitgediept. Het is bijzonder te beseffen dat het maken en toepassen van de preparaten sinds 1924 iets heel nieuws is in de wereld (levenschenkend) evenals kernsplijting (levenontwrichtend)! Dat de kunstmest-stikstofindustrie een rechtstreeks gevolg is geweest van

de gigantische springstof-stikstofindustrie van de Eerste Wereldoorlog is frappant.

Ik voelde me helemaal ingeburgerd na deze dikke drie weken in het Glashaus. De gastvrijheid en het als groep bijeen zijn geeft veel. We aten samen de warme maaltijd, zongen met elkaar en kregen euritmie. We bezochten een bergboer met een biologisch-dynamisch bedrijf. In de tuinderij van het Goetheanum hebben we kiezel voor het preparaat verwreven. 's Avonds keken we met Oliver Conrath, in de sterrenwacht naar de planeten en sterrenhemel. De nachthemel is verbluffend dichtbij als kleuren en vormen op aarde er niet zijn in het donker."

#### *En daarna de Tagung?*

Er verschenen steeds meer boeren uit alle delen van Europa en daarbuiten; uit Spanje, Finland, ijsland, Amerika... voor de Landbouwconferentie. Elfhonderd belangstellenden, boeren en wetenschappers waren bijeen om het 'ontaarden' om te buigen naar 'aardovereenkomstig'. Cursisten mochten gratis deelnemen. Er werkten ook tolken mee. In de hal van het Goetheanum waren presentaties en er is een boekenwinkel. Veel ontmoetingen met verschillende deelnemers die toch allen hetzelfde voorstaan; zeg maar duurzame levensmiddelenproductie en daarmee kansen om te ontwikkelen. Deze cursus en conferentie doen ertoe en hebben mij veel gedaan" ■

#### *'Der Landwirt als Meditant.'*

*De Vertiefungswochten 2010 vinden plaats van 11 tot 29 januari. Het thema is 'Der Landwirt als Meditant'. Meer informatie via [www.sektion-landwirtschaft.org](http://www.sektion-landwirtschaft.org)*

## Biologische producten BTW-vrij?

Leo Dijkgraaf is gestart met het burgerinitiatief 'Bio BTW Vrij'. Om dit onderwerp op de agenda van de Tweede Kamer te krijgen waren minstens 40.000 handtekeningen nodig. De teller staat nu op 73.000. Het parlement zal zich dus over dit punt moeten buigen.

### Help mee biologische consumpties BTW vrij te maken

De website [www.biobtwvrij.nl](http://www.biobtwvrij.nl) vermeldt:

De Rijksoverheid stelt dat in 2010 in haar bedrijfsrestaurants minimaal 40% aan biologische producten moeten worden gebruikt. In navolging zullen scholen en zorginstellingen meer gebruik moeten gaan maken van biologische catering. Met diverse marktpartijen zijn al diverse convenanten gesloten om de daad bij het woord

te voegen. Dat is allemaal heel goed!

Essentieel onderdeel ontbreekt echter in alle afspraken. Wie betaalt de rekening? Juist, de consument. En wil die consument die rekening betalen? Zolang biologische consumpties veelal twee keer zo duur zijn als niet biologische consumpties, zullen de doelstellingen niet gehaald worden.

Middels deze handtekeningenlijst willen wij heel concreet aan de overheid vragen de consument, die wil investeren in biologische consumptie, tegemoet te komen door voor de komende twee jaar alle EKO gecertificeerde voedingsmiddelen BTW vrij te maken (BTW bedraagt nu op voedingswaren 6%). Als tijdelijk de BTW op EKO eten wordt afgeschaft, zal de vraag daarnaar toenemen. Als het volume groter wordt, kunnen de prijzen dalen en kan er

weer BTW worden geheven. In navolging op het stimuleringsbeleid in de autobranche, waarbij flinke kortingen worden gegeven op de bijtelling en de bpm van milieuvriendelijke auto's, moet dit verzoek een simpel hamerstuk in de Tweede Kamer kunnen zijn.

### Geef alle producten een eerlijke prijs

*Jan Saal is het hier niet mee eens en stuurde een ingezonden brief (ingekort):*

Achtergrondgedachte van deze actie is: de omzet van producten stijgt, wanneer de prijs daalt. Ook wordt bij deze actie aangegeven dat bij een hogere omzet van biologische producten de prijzen vanzelf zullen dalen. Deze laatste redenering klopt al helemaal niet. De biologische teelt is o.a. duurder

omdat er meer handwerk wordt ingezet en omdat kleinschaliger wordt gewerkt. De uniformiteit en de massaliteit van de technische/chemische landbouw kan in de biologische landbouw niet worden bereikt, omdat die simpelweg niet wordt nagestreefd. In zijn algemeenheid wordt ook in economieboeken beschreven dat verlaging van de prijs de omzet doet toenemen. Dat is alleen onder zeer speciale omstandigheden waar, namelijk dat veel mensen wel behoeftes hebben, maar ergens het geld niet voor hebben of er niet voor over hebben. De werkelijkheid rond biologische producten zit echter iets gecompliceerder in elkaar. Het is niet zo dat er veel mensen zitten te wachten op verlaging van de prijs van biologische producten. Er zijn veel meer factoren die bepalen of de producten wel of niet gekocht

## Belastingvrij winkelen

Bij zes biologische speciaalzaken kun je al 'belastingvrij' winkelen. Zij geven 6 procent korting aan klanten die een groenpas aanschaffen, voor € 100. Zo krijgt de winkelier een rentevrij bedrag ter beschikking. Zie [www.groenpas.nl](http://www.groenpas.nl).





worden, bijv. of ze er aantrekkelijk uitzien of ergens verstopt liggen op de schappen.

In feite zijn de producten uit de gangbare landbouw te goedkoop. Dat los je niet op door de producten uit de biologische landbouw goedkoper te maken. Wel door die activiteiten die vervuילend zijn en milieu beschadigend zijn zwaarder te belasten. Bijvoorbeeld de BTW voor gangbare producten verhogen naar 19%, omdat het in feite industriële producten geworden zijn. Dan worden de gangbare producten duurder.

Het nastreven van omzetverhoging door prijsverlaging is in mijn ogen een heilloze weg. Deze bevestigt het denken over de boeren en hun bedrijven als een voedingsmiddelenindustrie en geeft daardoor het denken over de natuur als levend organisme geen kans. De toekomst kan alleen verbeteren wanneer mensen zich ontwikkelen. Dan gaan ze kwaliteit meer waarderen, dan gaan ze ook het verband zien tussen voeding en kwaliteiten van leven. Dan kunnen ze gevoel krijgen voor een eerlijke prijs voor producten, die voldoende wederkerigheid geeft voor de boer, de handelaren en de verwerkers. Dan zal de technisch/chemische landbouw kansloos worden omdat er gewoon geen afnemers meer

te vinden zijn voor producten die een mens niet kunnen voeden. Daardoor zal de prijs van gangbare producten steeds verder omlaag gaan, met als uiteindelijk gevolg dat alle bedrijven failliet gaan die zich bezighouden met goedkoop leveren van voedingsmiddelen.

Het goedkope nastreven brengt ons niets. Een eerlijke prijs is noodzakelijk voor de verdere toekomst van de biologische en biologisch dynamische landbouw.



## Partij voor de Planten?

Phileen Meertens, bestuurslid bij *Biologica* namens de Nederlandse Bond voor Plattelandsvrouwen, schreef onlangs een prikkelende column voor de NBvP

“Waarom is er wel een Partij voor de Dieren en niet een Partij voor de Planten? Het wordt hoog tijd dat er iemand opkomt voor de rechten van planten, want je hebt als plant echt niets over jezelf te vertellen. Ik kreeg spontaan politieke ambities voor een plantentpartij toen ik las dat men aardappels op watercultuur gaat telen – als experiment, maar toch. Ik kan me geen aardse plant voorstellen dan een aardappel en die moet dan in een bak water hangen, zodat ze heel nauwkeurig en efficiënt kunnen bemesten. Een plant hoort gewoon te zijn wortels in de grond te staan. Elke plant doet dat op zijn eigen manier. De aardappel gaat lekker

## Who owns life?

“Wie bezit het leven?” vraagt Percy Schmeiser zich af in de film *David vs Monsanto*. Zijn boerenhart kan het niet verkroppen, dat een boer niet meer de eigenaar is van de gewassen op zijn eigen akker, wanneer daar door Monsanto gepatenteerde planten tussen groeien. Het maakt niet uit hoe die gemanipuleerde planten daar terecht zijn gekomen: via bestuiving, vervuïld zaad of zelf vermeerderd zaad; Monsanto is en blijft eigenaar van zijn eigen uitvinding. Nadat het bedrijf van Schmei-

ser in 1998 besmet raakte met genetisch gemanipuleerd koolzaad, werd hij door de patenthouder Monsanto voor de rechter gedaagd. Hij procedeerde jarenlang, was tonnen aan proceskosten kwijt, maar hoefde uiteindelijk niet aan Monsanto te betalen. Niet dat de rechter hem gelijk had gegeven. Er mocht inderdaad geen Monsanto-koolzaad op zijn akker groeien. Maar Schmeiser had geen RoundUp gebruikt, en zodoende niet geprofiteerd van het feit dat dit ras resistent was tegen

het onkruidbestrijdingsmiddel. Daarom vond de rechter een dwangsom niet nodig. Schmeiser had gehoopt, dat het hooggerechtshof boeren hun rechten zou teruggeven. “Niemand mag boeren het recht ontnemen het zaad van eigen land jaar in jaar uit te gebruiken,” vindt hij. “We hebben in Canada geen pure soja meer, geen pure koolzaad. Je kunt die gewassen hier niet meer biologisch verbouwen.” Na 40 jaar koolzaadteelt schakelde hij over op graanteelt. Maar tussen zijn granen ver-

breeduit met zijn wortels, een ui verankert zichzelf stevig met een klein wortelpruikje, terwijl luzerne met een flinke penwortel de grond inschiet. Maar wat ze allemaal doen met hun wortels is eten of eigenlijk zuigen en slurpen. Een plant eet namelijk alleen vloeibaar. Het liefst slobberen ze aan oude verteerde stalmest, daar zit echt van allerlei lekkers in. En die plant die met zijn wortels vrijelijk door rijke grond is gegaan, die echt plant heeft kunnen zijn, die wil ik eten.

Nu rijst natuurlijk de vraag of je als Partij voor de Planten wel een plant mag opeten?

Natuurlijk wel, sterker nog: je moet planten eten. Het unieke van een plant is dat hij de kracht van de zon en de kracht van de aarde weet te combineren tot rijk en gevarieerd voedsel. Je kunt volgens mij daarom vooral waardering voor planten laten blijken door er van te smullen. Dus als die Partij voor de Planten er ooit komt, zullen de eerste twee artikelen zijn: een plant moet met zijn wortels in de grond staan en heeft het recht om opgegeten te worden." (Bron: Biologica, 10/09/2009).



schenen ieder jaar weer enkele gentech-koolzaadplanten. Waren die niet het eigendom van Monsanto? Dan moeten ze hun rommel maar op komen ruimen, vond Schmeiser. Hij stuurde ze een rekening van 600 dollar aan wiewkosten. Monsanto betaalde niet. Schmeiser daagde het concern voor de rechter. Net voor de zitting werd de zaak geschikt. Over de strijd van de Schmeisers heeft de Duitse filmmaker Bertram Verhaag een documentaire gemaakt, voor € 16

te bestellen via [www.denkmal-film.com](http://www.denkmal-film.com). De Engelse en Duitse versie hebben alleen een verschillende kaft. Op de dvd kun je aanklikken of je de Engels gesproken versie wilt zien, of de versie die Duits is ingesproken. Er is geen Nederlandse ondertiteling.

## Een geslagen zwerm

Jan J.C. Saal

De situatie is niet zo ernstig als het soms lijkt, wanneer een zwerm geslagen wordt. Zo heet dat namelijk, wanneer een bijenzwerm wordt gevangen. In de maanden juni en juli van elk jaar breekt voor de bijenvolken de zwermtijd aan. De vermeerdering van bijenvolken heeft wel iets weg van een celdeling in het groot. Wanneer er voldoende dracht is, komt een volk in zwermdrift en dat wil zeggen dat de werkbijen erg actief worden. Zij stimuleren de koningin om veel eitjes te leggen (tot 1500 per dag) en vliegen af en aan om nectar en stuifmeel binnen te halen. Ze zweten was en vergroten zover mogelijk de aanwezige wasraten, zodat veel broed kan ontstaan en tegelijk veel honing kan worden opgeslagen. Het aantal bijen in een volk neemt snel toe, tot wel 60.000 bijen per volk.

Wanneer het echt druk begint te worden bouwen de bijen meerdere zogenaamde moerdoppen en leggen daarin eitjes die speciale verzorging krijgen. Deze eitjes ontwikkelen zich sneller dan bij werksters het geval is. Binnen 14 dagen is de eerste nieuwe koningin zover ontwikkeld, dat ze uit de dop kan kruipen. Dan zouden er echter twee koninginnen in een volk aanwezig zijn en daar kunnen de bijen niet tegen. De oude koningin vertrekt en neemt bijna een derde van het volk met zich mee. Deze bijen vliegen op een mooie dag massaal naar buiten. Zij vormen een bijenzwerm, de zogenaamde voorzwerm.

Wij zien dan een wolk van bijen uit de kast tevoorschijn komen, een prachtige belevens. De bijen verzamelen zich eerst buiten de kast door met z'n allen op een kluitje aan een boemtak te gaan hangen. Van daaruit gaan speurbijen op zoek naar een geschikte holte, waar het nieuwe volk ook heen zal vliegen, wanneer de imker ze niet te snel af zou zijn. Wanneer de bijen als een bol aan de tak hangen, komt de imker met zijn kieps. Dat is een vangkorf. Hij houdt de kieps onder de zwerm en geeft een klap tegen de tak. De zwerm is geslagen en de bol bijen valt in de kieps.

Dit jaar had ik een zwerm die bijzonder mooi meewerkte. Toen ik een deel van het volk in de kieps had geslagen, vloog de rest van het volk massaal op en vloog vervolgens regelrecht de kieps in, die ik vlak in de buurt had neergezet. Het was een prachtig gezicht en ik was weer een volk rijker. Ik hoop dat het mooi weer blijft, zodat ze zich in het begin goed kunnen ontwikkelen. Dat is de beste garantie voor een sterk volk. ■

## Bedrijfsopvolgers gezocht

Anna van Oostwaard biedt de Horsterhof aan ter overname voor 500.000 euro. De Horsterhof is een BD-abonnementenbedrijf in Duiven met groente, koeien, zuivel, 9 ha grond in pacht en gebouwen. Bel voor informatie, tel. 0316-262604.

## Vegetarische preparatendagen

In haar ronde groente- en bloementuin, de Zonnetuin, richt Guurtje Kieft zich op het versterken van de inwerking van kosmische krachten. Sinds tien jaar werkt ze aan de bereiding van vegetarische compost- en mestpreparaten. Hierover organiseert ze op 1 en 15 november van 10 tot 16 uur twee cursusdagen.

Guurtje stemt zich via meditatie af op de geestelijke wereld. Ze leeft naar de inzichten die zij van haar 'geestelijke leiding' ontvangt. Via deze weg heeft zij doorgekregen dat het elektromagnetisch veld, dat tegenwoordig alom aanwezig is, de inwerking van kosmische krachten via de traditionele BD-preparaten onmogelijk maakt. Dierlijke organen zouden teveel verzwakt zijn om werkzaam te kunnen zijn.

Daarom werkt ze aan nieuwe methoden voor het maken van plantaardige preparaten. "Door innerlijke afstemming via meditatie, concentratie, spreuken en ontvankelijkheid in het hart kunnen we de hoge wezens vragen om hun krachten te verbinden tijdens het dynamiseren van de plantendelen, zoals Rudolf Steiner deze gegeven heeft. Een nieuwe weg, een nieuwe mogelijkheid tot individueel samenwerken met de geestelijke werelden."

Kosten van de preparatendag: € 40 per persoon incl. plantmateriaal. Plaats: ATV de Rekere, Helderseweg, naast no. 63, Alkmaar. Bedrijven kunnen ook een eigen afspraak maken voor een dag in de eigen regio. Meer informatie bij Guurtje Kieft, tel. 072-5159456, [www.dezonnetuin.org](http://www.dezonnetuin.org).

## In memoriam: Minne Schulting

Op 21 augustus is Minne Schulting overleden. In 1981 bouwde hij met anderen BD-boerderij de Noorderhoeve op in Schoorl. In DP5 leest u zijn levensverhaal.

## Het ideale leven op het Groningse platteland



Alma Huisken is – naast schrijfster van boeken en artikelen over tuinieren en koken – een enthousiast BD-moestuinder. Ze leeft haar ideale leven: ze woont en werkt op het prachtige Groningse platteland en eet zoveel mogelijk uit haar biologische moestuin en boomgaard, tussen rondscharrelen kippen en ganzen en zoemende bijen. In haar laatste boek Van het land schrijft ze geestige, aanstekelijke verhalen over wat ze meemaakt op haar erf; wat ze ziet, voelt, ruikt en beleeft. Het boek bevat meer dan 80 seizoensrecepten en honderden tips om zelf te telen én groener te leven. Dit boek vormt het uitgangspunt in de cursus biologisch moestuinieren, die Alma in januari, februari en maart 2010 geeft op de deel en in De Proeftuin van haar boerderij in Noord-Groningen. Ook

organiseert ze Open Tuindagen in haar Proeftuin met onder andere thematische rondleidingen en gastsprekers van naam. Alle informatie staat op [www.almahuisken.nl](http://www.almahuisken.nl). Voor vragen, mail [almahuisken@xs4all.nl](mailto:almahuisken@xs4all.nl) of bel 0595-481580. De Proeftuin, Mosterdpad 1, 9977 SL Mollenrij (Gr.) Van het Land kunt u via haar website bestellen voor € 27,50 ex portokosten.







## Brochure bedrijfsovername

Het gemiddelde agrarische bedrijf in Nederland is rond de 2 miljoen euro waard, 10 keer zoveel als vijftig jaar geleden. Dat de overdracht van deze kapitaalintensieve bedrijven steeds moeilijker wordt moge duidelijk zijn. Daarom heeft de Federatie voor Particulier Grondbezit de

brochure Bedrijfsovername nu en in de toekomst gemaakt. Tabellen en grafieken brengen de ontwikkelingen in de landbouw over de laatste tientallen jaren in beeld.

In de brochure pleit de Federatie voor fiscale maatregelen die grondeigenaren tegemoet

komen en het behoud van het landschap bevorderen. Ook zijn ze op zoek naar nieuwe vormen van grondfinanciering, zoals een grondfinancieringsbank. De investeerders in zo'n bank zouden een fiscaal voordeel moeten krijgen.

Dat bedrijfsopvolging heel veel

tijd vraagt en ook veel emoties met zich mee kan brengen komt ook aan de orde. De overname regel je niet alleen in het maatschapcontract, maar ook in de huwelijkse voorwaarden en het testament. De brochure is voor € 5 te bestellen via [www.grondbezit.nl](http://www.grondbezit.nl) of via 0318-578550.

## Boeren met Smaak

Toen in 1976 de eerste melkbussen naar de biologisch-dynamische zuivelfabriek op Terschelling – de eerste fabriek in zijn soort in Europa – werden gebracht waren Ytsen Kooistra en Betze Stienstra daar nauw bij betrokken. Sindsdien hebben ze zich op vele manieren bezig gehouden om de biologische landbouw vooruit te helpen. "In al die tijd hebben we een compleet archief in ons hoofd opgebouwd," vertelt Kooistra. "Maar nu worden we een dagje ouder. Die kennis moest niet weg." Zo kwamen ze op het idee om er een boek over te maken. En, eenmaal daarmee bezig, werd het project steeds breder. "Ik draai al vijftig jaar mee," zegt

Kooistra. "Ik heb denkpatronen zien veranderen, ik heb al die ontwikkelingen op het gebied van het milieu meegemaakt. Dat hebben we in het boek allemaal meegenomen. Boeren met Smaak brengt de geschiedenis van de biologische landbouw van de laatste vijftig jaar in beeld. Wat hierdoor mooi zichtbaar wordt is hoe ontwikkelingen hun tijd vragen. Wanneer je dingen in een tijdspad zet, zie je dat ze niet sneller groeien dan ze willen groeien."

Jacob de Hoop en Ytsen Kooistra hebben het boek samengesteld. Naast verhalen van en over de pioniers hebben deskundigen een bijdrage geleverd, zoals prof. Ton Baars, (Universi-

teit Kassel), Maaïke Raaijmakers (Biologica), Machteld Huber (Louis Bolk instituut), prof. Jan Douwe van der Ploeg (Universiteit Wageningen) en Michiel Rietveld (Kraaybeekherf).



### Lezersaanbieding

Boeren met smaak – Biologische pioniers met hart & ziel is een uitgave van PENN Uitgeverij. Prijs € 22. ISBN 978-90-77948-23-1 Lezers van Dynamisch Perspectief mogen het boek voor € 20 bestellen en krijgen het kosteloos

toegestuurd. Deze aanbieding geldt voor een periode van 3 maanden na het verschijnen van dit nummer. Bestel het via [www.penn.nl](http://www.penn.nl) (vermeld 'Lezersactie Dynamisch Perspectief' in het veld Opmerkingen) of via 058-2849410.



# A G E N D A

>> zie elders in dit nummer

22, 30 sep, 5, 29 okt, 10, 18 nov,  
1 dec 2009

## 'De toekomst van de landbouw en ons voedsel'

7-delige debatreeks met Felix Rottenberg in de Rode Hoed in Amsterdam, georganiseerd door Biologica en Centrum voor Landbouw en Milieu. Op de slotavond op 1 december krijgt landbouwminister Gerda Verburg de conclusies van de voorgaande avonden aangeboden. Met o.a. presentaties van Volkert Engelsman (directeur Eosta) over Nature & More en Soil & More en Jaap Hoek Spaans (directeur Landzijde) over landbouw en zorg. En met snacks van tv-kok Pierre Wind. Voor meer info en programma, zie [www.biologica.nl](http://www.biologica.nl)

7, 14, 28 okt, 4, 11, 18 nov 20-23  
u + zat. 31 okt 10-17 u

## Cursus Het 'Dynamische' van de BD landbouw

In de Biologisch-Dynamische landbouw wordt gewerkt met begrippen als kosmische krachten, planetenwerkingen en etherkrachten. Frans Romeijn geeft in deze cursus uitleg, maar laat de deelnemers vooral door middel van waarneming en gerichte meditatie tot levend(ig)e ervaringen en inzichten ko-

men. Plaats: Speelruimte, Laan van Eik en Duinen 116, Den Haag. Aanmelden: Gezonden Gronden, 070-3569978 of via [www.gezondegronden.nl](http://www.gezondegronden.nl)  
Kosten: € 190.

24 okt, 21 nov, 3 zaterdagen in 2010

## Cursus waarnemen van vormkrachten

Komende winter vindt weer een cursus plaats in het waarnemen van vormkrachten aan de hand van de methode die door Dorian Schmidt is ontwikkeld (zie artikel in DP nummer 3 2008), onder leiding van Frans Romeijn en René Groenen. Plaats: De Beukenhof, Vuchtschootseweg 41, Breda. Aanmelden en inlichtingen bij Heleen van Elsacker, [info@boomgaardterlinde.nl](mailto:info@boomgaardterlinde.nl) of 06-126.84.764. Kosten: € 75.

1 en 15 nov 2009 >>

## Vegetarische preparatendagen in De Zonnetuin

Aanmelden bij Guurtje Kieft, 072-5159456

6 nov 2009

## Symposium 'Natuurlijk groen voor zorg'

Wilde Weelde, vereniging van vakmensen in het groen, bestaat 10 jaar en viert dat met een symposium op de Hoge Born in Wageningen, een uitwisse-

ling tussen professionals in het groen en in de zorg. Groen is gezond. Maar hoe kan de gezondheidszorg baat hebben bij die wetenschap? En welke kennis en kunde hebben 'groenwerkers' nodig om hun bijdrage hieraan te kunnen leveren? Meer informatie & aanmelding: [www.wildeweelde.nl](http://www.wildeweelde.nl)

Tot 10 jan 2010

## Tentoonstelling Sternstunden

Tip van een DP-lezer: Een fantastische tentoonstelling over ons zonnestelsel met zijn planeten en hun manen en de melkwegstelsels ver daarbuiten. Prachtige, kolossaal vergrote dichtbij opnames, een maan van 25 meter doorsnede in de grootste binnenruimte van Europa, een overzicht van oeroude kalenders om de tijd te meten en als toetje een prachtig uitzicht op het dak van de Gasometer. De Gasometer ligt bij Oberhausen, 45 minuten rijden vanaf Arnhem. Er zijn audiotours in het Nederlands. Zie [www.gasometer.de](http://www.gasometer.de)

11-29 jan 2010 >>

## Vertiefungswochen

In Dornach, zie [www.sektion-landwirtschaft.org](http://www.sektion-landwirtschaft.org)

3-6 febr 2010

## Landwirtschaftliche Tagung

In Dornach, zie [www.sektion-](http://www.sektion-landwirtschaft.org)

[landwirtschaft.org](http://landwirtschaft.org)

27 januari (in Dronten), 10 februari (in Vlaanderen (ovb))

## Winterconferentie BD-Vereniging

Werktitel: over de grens kijken - de kracht van onze intuïtie. (Op beide locaties hetzelfde programma)

Jan, feb, maart 2010 >>

## Biologische moestuincursus & Open Tuindagen

In De Proeftuin, [www.almahuis-ken.nl](http://www.almahuis-ken.nl)

Elf dagen verspreid over 2010

## Cursus 'Grondbeginselen Energetisch Beheer'

Op deze cursus van Hans Andeweg leer je uitstraling en levensenergie van jezelf, de natuur en je woon/werkomgeving waarnemen, interpreteren en verbeteren. Je leert hoe je met energie een positieve bijdrage kunt leveren aan de ontwikkeling van de Aarde in deze tijd van ecologische en economische crisis. Vanaf dinsdag 9-2 op Landgoed Stoutenburg bij Amersfoort; vanaf woensdag 10-2 op Landgoed Kraaybeekhof te Driebergen; vanaf vrijdag 12-2 op de Boelaarshoeve te Sint Oedenrode (locatie ovb) Kosten € 895,-. Inl: 035-6975204 en [www.ecotherapie.org](http://www.ecotherapie.org)



# Vereniging voor Biologisch-Dynamische Landbouw en Voeding

## Preparaten

Biologisch dynamische preparaten zijn te bestellen via de preparatenwerkgroep van de BD-Vereniging per e-mail, [preparaten@bdvereniging.nl](mailto:preparaten@bdvereniging.nl), onder vermelding van uw naam, adres, telefoonnummer en de hoeveelheid gewenste preparaten. Betaling op rekening.

**Preparatenwerkgroep** p/a Stichting De Wederkerigheid  
Hoofdstraat 22, 3972 LA Driebergen, 06-47235401  
(voicemail)

Preparaat per stuk (€)

500	Koemest, portie	5,-
501	Kiezel (mespunt=0,5 gr)	2,-
502-507	Compost per set van 6	12,-
502	Duizendblad	2,50
503	Kamille	2,50
504	Brandnetel	2,50
505	Eikenschors	2,50
506	Paardenbloem	2,50
507	Valeriaan	2,50

## Grootverpakking

501	Kiezel (300 porties / 150 gr)	250,-
507	Valeriaan 1 dl (50 porties)	50,-
	Koeflatten per kg	40,-
	Ingrediënten / Uitgangsmateriaal	
	Koehoorn	1,50
	Gemalen kiezel (150 gr)	150,-
	Hertenblaas per stuk	40,-
	Runderdarmscheil gedroogd per stuk	18,-
	Runderdarm gedroogd per meter	12,-
	Standaard afhandelings- en verzendkosten	6,-

Korting alleen voor beroepsleden: 5-9 porties 10 %; 10-19 porties 20 %; 20-99 porties 25 %; >100 porties 30 %. Grootverpakking geen korting. Deze korting wordt berekend bij het opstellen van de rekening na verzending van de preparaten.

Wisentweg 12

8251 PC Dronten

telefoon 0321 315937

fax 0321 315938

e-mail: [info@bdvereniging.nl](mailto:info@bdvereniging.nl)

website: [www.bdvereniging.nl](http://www.bdvereniging.nl)

Postgiro voor betaling

contributie 147485

IBAN: NL 53 PSTB 0000 1474 85

BIC: PSTBNL21

Sinds haar oprichting in 1937 werkt de Vereniging voor Biologisch-dynamische Landbouw en Voeding (BD-Vereniging) aan verbreding van de bekendheid van de biologisch-dynamische landbouw en aan de verdieping van de inzichten daarvan. De inkomsten van de vereniging bestaan uit de contributies van leden, donaties. Daarnaast ontvangt ze jaarlijks uw warme giften. De statuten van de vereniging kunnen door leden opgevraagd worden bij het bureau van de BD-Vereniging.

## Bestuur

Albert de Vries (voorzitter),  
Ruud Hendriks, Karin Stolk

## Medewerkers bureau

Luc Ambagts (secretaris en beleidsmedewerker), Bram Gordijn (secretariaat en boekhouding)

## Lidmaatschap

- Lidmaatschap: € 35,-/jaar
- Jongerenlidmaatschap (t/m 23 jaar): € 15,-/jaar
- Uitgebreid lidmaatschap: € 60,-/jaar
- Beroepslidmaatschap: € 200,-/jaar
- Gekoppeld beroepslidmaatschap: € 35,-/jaar (voor volgende beroepsleden van hetzelfde bedrijf)

Voor gedetailleerde inhoud van de lidmaatschappen zie DP 2008-2 of de website [www.bdvereniging.nl](http://www.bdvereniging.nl).

- Donateur (geen ledentijdschrift) min. bijdrage: € 20,-.
- Leden in het buitenland (m.u.v. België): € 45,- (binnen Europa), € 50,- (buiten Europa).

Lidmaatschappen lopen per kalenderjaar (januari t/m december). Een lidmaatschap wordt stilzwijgend verlengd, tenzij u vóór 1 december van het lopende jaar heeft opgezegd. Leden en donateurs ontvangen jaarlijks een acceptgirokaart voor de contributie/bijdrage. Betaling van de contributie kan ook geschieden door machtigen voor automatische incasso.

## Schenken en legaten

De BD-Vereniging is erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI) door de belastingdienst, hetgeen betekent dat legaten geheel vrij zijn van successierecht. Schenkingen zijn vrijgesteld van schenkingsrecht. Giften in de vorm van een tenminste vijf jaar durende lijfrente, notarieel vastgelegd, zijn geheel aftrekbaar. Heeft u warme voornemens en u heeft informatie, belt u dan even met het bureau.

## BD-beroepsontwikkeling

Boeren en tuinders die interesse hebben om mee te doen met BD-beroepsontwikkeling kunnen contact opnemen met Luc Ambagts op het bureau.



# zuiver @zuivel

Spaar mee  
voor €30.000  
Geef een koe  
voor Oeganda



Joyce Wanjala (41) woont samen met haar man Paul (45) en haar 6 kinderen in het Butaleja district in Oeganda. Dankzij de spaaractie 2008 van Zuiver Zuivel heeft zij deze zomer haar koe gekregen! Door de verkoop van een deel van de melk kunnen de kinderen van Joyce weer naar school. Het drinken van de melk zal de gezondheid en weerstand van het hele gezin verbeteren. Het gezin van Joyce maakt deel uit van de Mudodo Women's Group. De vrouwen en hun gezinnen hebben al eigen stukjes land die ze bebouwen met groenten. De groepsleden ondersteunen elkaar in de activiteiten waardoor er een gevoel van saamhorigheid ontstaat. Ieder gezin dat een koe ontvangt geeft de eerstgeboren nakomeling door aan een volgend gezin. Hierdoor vermenigvuldigt de gift zich iedere keer weer. Ook volgend jaar willen we weer vele gezinnen van de Mudodo Women's Group, zoals dat van Joyce, blij gaan maken met een koe.

## Spaar dus weer mee!

Er is minimaal € 30.000 nodig om alle gezinnen die voor 2010 geplande koeien en training te geven. Spaar tot 31 december 2009 van de actieverpakkingen van Zuiver Zuivel de spaarzegel met een waarde van € 0,10. Spaar 25 zegels en stuur deze vóór 15 januari 2010 op. Wij doneren dan € 2,50 aan Heifer voor Oeganda.

**Kijk voor meer informatie op [www.zuiverzuivel.nl](http://www.zuiverzuivel.nl) of [www.heifer.nl/koeienvooroeganda](http://www.heifer.nl/koeienvooroeganda).**

Hier kan je ook een spaarkaart downloaden.



Per volle  
spaarkaart gaat  
€ 2,50 naar  
Heifer Nederland.  
Spaar mee tot  
31 december.



Heifer Nederland steunt arme boerengezinnen in Afrika en Oost-Europa door het geven van dieren, training en nazorg. Heifer zorgt er voor dat de koeien (uiteraard afkomstig uit Afrika) goed terecht komen bij de gezinnen.



[www.zuiverzuivel.nl](http://www.zuiverzuivel.nl)