

1924-2024

demeter magazine

100 JAAR
BIODYNAMISCH

Chef-kok **Alain Caron**: BD-boeren voelen de aarde

Goede voeding sterkt lichaam en geest

Tips voor leuke uitjes **naar de BD-boerderij**

Zijn in verandering

Ook zin in verandering?



COLOFON

Demeter Magazine is een uitgave van Aarde Media Exploitatie in samenwerking met Stichting Demeter.



Stichting Demeter
Diederichaan 25d
3971 PA Driebergen
Telefoon: 0343-522355
Email: info@stichtingdemeter.nl
www.stichtingdemeter.nl

Redactie: Bert van Ruitenbeek (hoofdredacteur), Ellen Winkel (coördinatie en eindredactie), Christianne de Kort
Vormgeving: Gerda Peters, Fingerprint.nl
Coverfoto: Annelijn Steenbruggen
Contact redactie: bert@stichtingdemeter.nl
Partners bij deze jubileumuitgave: Biodynamische Vereniging, BD Grondbeheer, Warmonderhof, Kraaybeekhof, Odin, Udea
Advertenties en andere samenwerking: albert.poutsma@demetermagazine.nl
Webredactie en vermelding in Demeter Gids: kees.slagter@demetermagazine.nl

Stichting Demeter verzorgt de certificatie en promotie van het Demeter keurmerk. Vanuit normen en richtlijnen die door de Biodynamic Federation Demeter International worden bepaald, stelt ze voor Nederland en Vlaanderen interpretaties vast en laat de Demeter bedrijven hierop controleren. Zij bewaakt de kwaliteit van het keurmerk. www.facebook.com/DemeterNederland, www.stichtingdemeter.nl

Demeter Magazine is gratis verkrijgbaar op meer dan 500 plaatsen: reform winkels, natuurvoeding speciaalzaken, groente en fruit winkels, drogisterijen en biologische supermarkten in heel Nederland tijdens de zaai dagen en op de bio beurs en andere evenementen. Oplage 35.000.

Demeter-producten vind je bij biologische speciaalzaken, boerenmarkten, boerderijwinkels, groentepakketten en biologische webwinkels. Op www.stichtingdemeter.nl vind je bij locaties op de trefwoorden 'boerderijwinkel', 'huisverkoop' en 'groente- en fruitabonnementen' de bijbehorende bedrijven. Kijk ook op mijnbiowinkel.nl en in de Demeter Gids op pag. 34 en 35.

Positieve verandering begint vaak bij een gedachte. Een gedachte die voortkomt uit een ervaring, uit een gevoel. Je ruikt, proeft, ziet, leest iets nieuws wat je op een idee brengt, waar je vrolijk van wordt. Waarvan je het idee hebt: dit voelt goed!

Dit magazine staat vol met ideeën en inspirerende verhalen. Van mensen die zich hebben verbonden aan hun droom, hun ideaal. Kok Alain Caron bekend van onder andere het TV programma BinnensteBuiten komt veel bij biodynamische boeren op het erf vanuit zijn passie voor koken en lekker eten. Hij is onder de indruk van die eigenzinnige biodynamische boeren die echt ergens voor staan.

Arts en onderzoeker Machteld Huber kwam bij biodynamische voeding uit in haar zoektocht toen haar eigen gezondheid haperde. Goede voeding is meer dan brandstof, ontdekte ze.

Waar ben jij naar op zoek? Naar een dansvoorstelling in de buitenlucht? Een gezellig diner op een boerderij? Een dialoog met een koe? Dat kan allemaal op onze biodynamische boerderijen die speciaal vanwege ons 100 jarig jubileum nog meer hun best hebben gedaan om iedereen kennis te kunnen laten maken met onze biodynamische boerderijen.

Want een gezondmakende landbouw, waar dieren volop ruimte krijgen, waar je niet bang hoeft te zijn om met landbouwgif in aanraking te komen, waar landbouw en natuur samengaan, waar voedsel vol is van smaak en het lekker ruikt op het erf, het bestaat gewoon. En je kunt de producten van deze boeren kopen in de bio-winkels, herkenbaar aan het keurmerk Demeter!

Voor dit bijzondere jaar, waarin de biodynamische landbouw 100 jaar bestaat, hebben we er ook een leuke actie aan verbonden, waarmee je voor 250 euro biologische en biodynamische producten kunt winnen. Zie pagina 10.

En weet je wat het belangrijkste is wat onze boeren drijft: arbeidsvreugde! Vanuit de zorg en liefde voor de planten, de dieren het landschap en de mensen. Dat voel je. Ook daarom kom ik graag op onze biodynamische boerderijen. Kom je ook een keer langs?



Bert van Ruitenbeek, directeur Stichting Demeter



En kompasnaald wijst altijd met de ene kant naar het noorden en met de andere kant naar het zuiden. We zouden het onzinnig vinden als iemand het gedrag van de kompasnaald zou willen verklaren door alleen de naald te bestuderen, zei Rudolf Steiner, grondlegger van de antroposofie, in zijn eerste landbouwlezing op 7 juni 1924. Net zo onzinnig is het, vertelde hij, om de groei van een biet te willen verklaren door enkel de biet zelf te bestuderen. Zoals je het draaien van de kompasnaald alleen kunt begrijpen door de samenhang te zien met het magnetisch veld, zo kun je de groei van een biet alleen begrijpen door naar het grotere geheel van aardse en kosmische levenskrachten te kijken.

De aarde levend maken

Op een nieuwe, samenhangende manier naar de landbouw – naar het leven – kijken. Dat is de kern van de biodynamische landbouw. 'Zie een landbouwbedrijf als een levend organisme, dan kan het zijn ware aard het best verwerklijken', zei Steiner. Dieren, gewassen, bomen en bodem zijn geen losstaande elementen op een boerderij, maar staan met elkaar in verband als organen in een levend wezen. Bemesten gaat niet over het voeden van het gewas, maar over het voeden van de bodem; over het levend maken van de aarde. Compost is daarvoor zeer geschikt. Daarbij adviseerde hij om bepaalde preparaten toe te passen die de samenhang van levensprocessen ondersteunen; die je als een 'geestelijke mest' kunt toevoegen.

Pionieren

Op allerlei plekken in de wereld gingen mensen aan de slag met de biodynamische inspiratiebron. In Nederland voelde Marie Tak van Poortvliet (1871-1936) zich hier sterk mee verbonden. Zij richtte in 1926 de Cultuurmaatschappij Loverendale op, waarin zij de zes boerderijen die zij bezat onderbracht, totaal 200 hectare. Die pioniersfase verliep met vallen en opstaan, maar Loverendale (dat nog altijd bestaat) vormde een krachtige impuls voor de ontwikkeling van biodynamisch in Nederland met onderzoek, publicaties, stageplekken en een klantenkring. Vanuit het netwerk van klanten en (kleine) boeren werd in 1937 de Vereniging ter Bevordering van de Biologisch-Dynamische Landbouw opgericht, met maar liefst drie artsen in het tienkoppige bestuur. Voor hen was duidelijk dat gezondheid sterk gebaat is bij gezonde voeding, en dat gezonde voeding nauw samenhangt met een gezonde bodem.



100 jaar biodynamisch: Landbouw- vernieuwing met hart voor aarde, dier en natuur

'Zie de boerderij als een levend organisme', zei Rudolf Steiner in 1924. Rond Pinksteren hield hij voor een groep (heren)boeren acht voordrachten over de landbouw. Deze 'Landbouwcursus', de start van de biodynamische landbouw, vormt nog steeds een rijke inspiratiebron voor vernieuwing in de landbouw. *Tekst: Ellen Winkel*

< Boeren en onderzoekers bekijken, voelen en ruiken de compost op een van de Loverendale boerderijen, tijdens een internationale biodynamische conferentie in 1953. Compost zorgt voor een levende bodem, de basis van een gezond landbouwbedrijf

Eén huiskamer

Tijdens de oorlog kwamen de biodynamische boeren – het aantal was op twee handen te tellen – voor het eerst als studiegroep bij elkaar om boeken van Steiner én vragen uit de boerenpraktijk te bespreken. Jarenlang kwam deze 'studiegroep van practici' meerdere weekenden per jaar bij elkaar, maar ondanks alle inspanningen – sinds 1947 was er een BD-school Warmonderhof, sinds 1964 een BD-consulent – pasten ze tot in het begin van de jaren 70 in één huiskamer. Dat veranderde toen de wereld wakker begon te worden: door het boek van Rachel Carson, *Silent Spring*, over het sterven van vogels door landbouwgif; door de Kabouterbeweging; door het rapport aan de Club van Rome, *Grenzen aan de Groei*; het droeg allemaal bij aan een groeiend milieubewustzijn.

Innovatief

Anno nu zijn er in Nederland ruim 150 biodynamische boeren op een kleine 10.000 hectare. Ze laten zien dat het kan: mooie, gezonde producten produceren, zonder gif en kunstmest, en in nauwe samenwerking met de natuur. Op iedere boerderij staat biodiversiteit op minimaal 10 procent van het land centraal. Dieren leven naar hun aard. Het opbouwen van bodemvruchtbaarheid vormt de basis.

De vernieuwende manier van kijken maakt boeren creatief. Zo zijn er veel nieuwe ideeën geboren.

De eerste zorgboerderijen waren biodynamisch. Vanuit de wens om klanten te betrekken ontstonden groente-abonnementen en Community Supported Agriculture. Nadenken over grondeigendom leidde al in 1978 tot de oprichting van BD Grondbeheer, een stichting die nu ruim 600 hectare verpacht aan BD-boeren. Alle Demeter boeren doen mee aan 'Collegiale Toetsing', waarbij ze elkaars bedrijven in groepen van ca. zes boeren bezoeken en met elkaar meedenken over welke ontwikkelingsstappen mogelijk zijn om dichter bij de biodynamische idealen te komen.

Boer zijn als boeiende zoektocht

Meine Koopmans, boer op biodynamische boerderij Novalishoeve op Texel, sprak begin dit jaar de 'Boerentroonrede' uit. Hij zei: "Voor ons ligt er een opgave, namelijk het boerenbedrijf niet als een biochemische fabriek te bezien, maar als een levend organisme, zoals dat al 100 jaar geleden is verwoord bij het ontstaan van biodynamische landbouw. Een organisme boordevol elkaar ondersteunde levensprocessen. Waar je telkens zoekt naar de juiste balans en waar je ziekten en plagen probeert te doorgronden, door heel goed waar te nemen welke disbalans hieraan ten grondslag ligt. Dat maakt boer zijn tot een boeiende zoektocht. Vanuit mijn nieuwgierigheid wil ik die natuurprocessen leren kennen en zoveel mogelijk ondersteunen. Neem het huidige stikstof probleem. Om de rol van stikstof in de landbouw te begrijpen is het noodzakelijk om naar levensprocessen te kijken. Stikstof is onderdeel van allerlei levensprocessen. Stikstof is een verbinder en in de natuur levert dit nooit problemen op. Zolang stikstof is opgenomen in levensprocessen is ze nooit schadelijk."



// Bemesten gaat niet over het voeden van het gewas, maar over het voeden van de bodem; over het levend maken van de aarde

// Meine Koopmans: 'Telkens zoek je naar de juiste balans en probeer je ziekten en plagen te doorgronden, door heel goed waar te nemen welke disbalans hieraan ten grondslag ligt. Dat maakt boer zijn tot een boeiende zoektocht'

< Boer Meine Koopmans: 'Zolang stikstof is opgenomen in levensprocessen is ze nooit schadelijk'



**Chef-kok
Alain Caron** over
biodynamische
boeren:

'Ze
praten
bijna met
de aarde'

Foto: Sheeno Schouwink

Alain Caron ontvangt mij hartelijk met een stevige handdruk in Cantine de Caron, één van zijn vier restaurants in Amsterdam die hij samen met zijn vrouw en twee zoons runt. Het voormalige fabrieksgebouw in het Westerpark is sfeervol ingericht met witgedekte tafels, houten stoelen en imposante vazen met verse bloemen. Net als in het tv-programma draagt Alain zijn karakteristieke pet en vertelt hij zijn verhaal met een charmant Frans accent.

// Ze planten en oogsten, maar laten ook elke keer de aarde rusten. Telkens als ze dat doen, kan de aarde ademen'

daar nog een driegangendiner achteraan. "Ze was half Italiaans en maakte de meest geweldige pasta's en desserts", vertelt Alain. "Ja, ze was in alles goed. Ook in het verwerken van restjes, ze gooide nooit iets weg. Ik heb uitgerekend dat ze meer dan 200.000 maaltijden voor ons heeft gekookt."

Verliefd

Naast zijn middelbare school stond de beste koksschool van Frankrijk. Daar wilde Alain heen, maar werd er niet aangenomen. Met een omweg kwam het koksvak alsnog op zijn pad. Via vrienden vond hij werk in een restaurant, waar hij drie jaar onder leiding van topchefs heeft gekookt: "Dat is mijn opleiding. En ik heb een serieuze achtergrond van mijn moeder meegekregen."

Alain werd verliefd op een Nederlandse vrouw en zo kwam hij hier terecht. Maar zijn stijl van koken is en blijft Frans: "Geen poespas. Geen tierelantijnen. Daar heb ik geen zin in. Het is moeilijker om een hele kip te braden dan om met pincet blaadjes op een bord te doen."

Zijn tv-carrière begon ooit bij het programma *Tineke* en daarna rolde hij door naar diverse andere series, zoals *Uitgekookt* en *Masterchef*. In 2013 werd Alain gevraagd voor *BinnensteBuiten*. "Vanaf de start ga ik al op bezoek bij boeren en kleinschalige producenten", vertelt hij. "Ik heb een script en stel ook eigen vragen. Ruim driehonderd afleveringen heb ik al gemaakt en het is nog steeds leuk. Ik leer hoe je karnemelk maakt, hoe je worst maakt, hoe je bier brouwt, hoe je artisjokken oogst. Ik kom in hun leven. Zij doen de deur voor mij open en vertellen mij alles. Dat is een cadeau! Het minste dat ik kan

Chef-kok Alain Caron bezoekt voor het tv-programma BinnensteBuiten kleinschalige voedselproducenten die de meest mooie producten maken. Ter plekke bereidt hij een gerecht, waarin hun artisjok, yoghurt of boerenkaas de hoofdrol speelt. Op zijn toer door Nederland bezoekt hij regelmatig biodynamische boeren. Wat valt hem op aan de smaak en teeltwijze van Demeter producten? Demeter Magazine vraagt het de chef-kok persoonlijk.

Tekst: Annelijn Steenbruggen

teruggeven is respect, echt luisteren naar wat ze willen zeggen. En ik heb ontdekt dat Nederland, als je een beetje zoekt, alles heeft op het gebied van voeding."

Praten met de aarde

Bij BinnensteBuiten komt Alain ook regelmatig bij biodynamische boeren. Wat valt hem op bij deze boerderijen? "Het zijn mensen die niet alleen in functionaliteit en geld verdienen denken", aldus Alain. "Ze vragen zich af: hoe kunnen wij onze dingen doen en de aarde goed laten? Ze planten en oogsten, maar laten ook elke keer de aarde rusten. Telkens als ze dat doen, kan de aarde ademen. Dat heb ik geleerd, dat vind ik heel mooi. Biodynamische boeren hebben doorgaans geen verwarmde kassen waarin de mens alles bepaalt voor de plant. Ze werken buiten bij de aarde. Ze voelen de aarde, praten bijna met de aarde. Ook zijn ze heel goed met dieren. Ze geloven in iets en kunnen daar poëtisch over praten. Het doet me goed om zulke mensen te ontmoeten."

Biodynamische boeren hebben iets minder opbrengst, weet Alain inmiddels: "Maar hun pro-

ducten zijn van topkwaliteit. De dieren lopen buiten en krijgen goed eten, dat levert fantastisch vlees op. Ik heb artisjokken, kruiden en groentes geproefd dat je echt zegt: 'wauw!' Mensen willen gezond en mooi zijn en 150 jaar worden. Maar tegelijkertijd eten ze zoveel troep en vieze producten. We moeten minder eten maar wel meer kwaliteit, en ook meer betalen voor kwaliteit. Als we dat doen, dan komt het wel goed met de planeet."

Échte rijkdom

Alain is eerlijk: "Ik ben bewust, maar niet 100% duurzaam. We koken met de seizoenen, ik denk wel 80%. We kopen rechtstreeks bij de boer via Lindenhoff en dat is vaak biologisch. Ik heb een keer een leverancier weggestuurd omdat hij teveel plastic verpakkingsmateriaal had. Dat soort dingen doen we." In zijn oprecht sympathieke omgang met zijn omgeving, is Alain misschien duurzamer dan hijzelf vermoedt: "Goede mensen om je heen hebben. Dat is échte rijkdom. Ik respecteer zowel de afwassers als chef-koks evenveel, en zij respecteren mij. Ik houd van iedereen en ik weet zeker: iedereen houdt

van mij. Ook mijn gasten wil ik graag blij maken en aandacht geven. We zijn allemaal voor een korte periode op deze planeet. In die paar dagen dat je hier bent, ga je niet dom doen. Dan maakt het juist wél uit dat je goed voor elkaar en de aarde zorgt."

// Hun producten zijn van topkwaliteit. Ik heb artisjokken, kruiden en groentes geproefd dat je echt zegt: 'wauw!'



Screenshots van enkele uitzendingen van BinnensteBuiten (KRO-NCRV, elke werkdag 19:05 uur op NPO 2). Linksboven legt Siete Neefs uit hoe hij in een koude kas radijsjes teelt en allerlei soorten sla. Bij kruidenbedrijf Het Blauwe Huis (rechtsboven) heeft Alain vele kruiden en bloemen in een salade verwerkt. Bij gemengde boerderij Gaos (links onder) maken de mooie koeien veel indruk op Alain. En wat een prachtige artisjokken bij boerderij Overesch (rechts onder).

100 JAAR BIODYNAMISCH

DAT VIERNEN WE!

WELKOM OP DE BIODYNAMISCHE BOERDERIJ

Al 100 jaar bouwen boeren en burgers aan de ontwikkeling van de biodynamische landbouw. Dat vieren we! Doe je mee? Bezoek de boerderijen en geniet van de sfeer en van de verhalen van de boeren. Dit jaar zijn er extra veel activiteiten op de boerderijen. Dat maakt een bezoek extra leuk.



BD Feest van de Eeuw

Op Eerste Pinksterdag, 19 mei 2024, vieren we het BD FEEST VAN DE EEUW, een festival met een bruisende mix van muziek, gesprek, ontmoeting, lekker eten en activiteiten voor jong en oud. Iedereen is welkom op Warmonderhof in Dronten, de biodynamische landbouwschool met een groot boerenbedrijf erbij! Deze school leidt al sinds 1947 biodynamische boeren en tuinders op.

Koop een ticket voor 10 euro via bdfeestvandeew.nl

Open Dagen

Door het jaar heen zijn er Open Dagen op biodynamische boerderijen, waar van alles te doen en te beleven is.

Programma:

- 1ste zaterdag elke maand | Eemstuin in Uithuizermeden
- 20 mei | Bronlaak in Oploo
- 25 mei | Scorlewald in Schoorl
- 1 juni | Thedinghsweert in Kerk Avezaath Tiel
- 1 en 2 juni | Opening Huis voor de Aarde op Eemstuin in Uithuizermeeden
- 8 juni | Kaasboerderij Noorderlicht in Noordeloos
- 15-16 juni | Gennep Hoeve in Eindhoven
- 22 juni | Oosterwaarde in Diepenveen
- 23 juni | Het Blauwe Huis in Ruinerwold
- 1 sept | Sprankenhof in Udenhout
- 14 sept | 't Leeuweriksveld in Emmen
- 21 sept | De Stadsboerderij in Almere

Meer info via bdvereniging.nl/100jaar

Diermonologen

Het thema leverde verhitte discussies op in de Tweede Kamer: wat is dierwaardige veehouderij? Hoe kun je dieren houden op een manier die ruimte laat voor hun natuurlijke gedrag? Bij de Diermonologen, die plaatsvinden op biodynamische boerderijen, kruipt een verteller in de huid van een koe, een varken, een geit of een kip. Dan vertelt de boer over hoe hij of zij de dieren verzorgt, en over dilemma's die daarbij soms spelen. Het publiek luistert, terwijl het de dieren in de ogen kan kijken. Dan volgt een gesprek over het wezen van de dieren en hoe je daar als boer en als consument mee omgaat. Diermonologen is een project van de Biodynamische Vereniging.

Programma:

- 9 mei | Fruittuin van West | kip-monoloog
- 19 mei | Warmonderhof in Dronten | koe-monoloog
- 25 mei | Theetuin Kraaybeekherhof in Driebergen | kip-monoloog
- 1 juni | Thedinghsweert in Kerk Avezaath Tiel | varkens-monologen
- 8 juni | Kaasboerderij Noorderlicht in Noordeloos | koe-monoloog
- 15 juni | Kwekerij Eko-Logisch in Roelofsarendsveen | kip-monoloog
- 16 juni | De Gennep Hoeve in Eindhoven | kip- en koe-monoloog
- 23 juni | Boerderij de Buitenplaats in Eenigenburg | koe-monoloog
- 29 juni | Dennenhoeve in Hooghalenv | kip-monoloog
- 5 juli | Het Nieuwe Erf in Zeeland (NB) | kip-monoloog
- 31 aug | De Hommelhoeve in Empe | koe-monoloog
- 7 sept | Pluimveebedrijf De Bruin in Leunen | kip-monoloog
- 13 sept | Reigershof in Klemsterkerke de Haan (B) | geit-monoloog
- 18 sept | Urtica de Vijfsprong in Vorden | koe-monoloog
- 25 sept | VOF Zorgdrager-Zwart in Formerum | koe-monoloog
- 29 sept | Graasboerderij Deinum in Sondel | koe-monoloog
- 6 okt | Fruittuin van West in Amsterdam | koe-monoloog

Meer info via bdvereniging.nl/bd-agenda



Biodyneren

De boer geeft een rondleiding langs akkers en weiden en vertelt over het reilen en zeilen op de biodynamische boerderij. Dan schuiven de gasten gezellig aan lange tafels aan om van het diner te genieten. De kok zet met biodynamische inzichten het werk van de boer voort in de keuken, en gebruikt daarbij vers geoogste producten. Dat geeft verrassende gerechten vol levenskracht, voedend voor lichaam, ziel en geest. Wees welkom en voel je deel van een geheel. Biodyneren is een project van de Biodynamische Vereniging.

Programma:

- 11 mei en 19 oktober | 't Leeuweriksveld in Emmen
- 26 mei, 20 juli, 28 september | Noorderhoeve in Schoorl
- 2 juni | Kwekerij Eko-logisch in Roelofsarendsveen
- 2 juni | Sprankenhof in Udenhout
- 9 juni en 7 sept | Zuivelboerderij de Brummenaer in Brummen
- 15 juni | Gennep Hoeve in Eindhoven
- 15 juni | Zonnegaard in Voorst
- 29 juni, 27 juli, 31 aug, 28 sept, 26 okt, 30 nov | Eemstuin in Uithuizermeeden
- 29 juni en 31 aug | Ruimzicht in Halle
- 29 juni en 12 okt | Thedinghsweert in Kerk Avezaath Tiel
- 30 juni | Stadshoeve Amsterdam
- 30 juni en 6 oktober | Sophia's Tuin in Oosterhout
- 6 juli | Kaasboerderij Noorderlicht in Noordeloos
- 6 juli | Gedeelde Weelde in Maastricht
- 6 juli, 27 juli, 3 aug, 24 aug | Pluktuin van Geesje in Oudkarspel
- 12 en 13 juli | Grote Wiede in Hulshorst
- 13 juli | Vrouw Holle in Ursem
- 11 aug | Boer 'n Buffel Keizersrande in Diepenveen
- 31 aug en 1 sept | Meulwaeter in Kruiningen
- 8 sept | Sonnevanc in Middenbeemster
- 14 sept | Zonneboog in Lelystad
- 9 okt | Odin in Geldermalsen
- 19 okt | De Kruidenkas in Schoorl
- 20 okt | Stadsboerderij in Almere

Data van het Biodyneren op deze boerderijen zijn nog niet bekend: Warmonderhof in Dronten; Westerwoldgoud in Onstwedde; Timpelstead in Engwierum; De Hommelhoeve in Empe; Beersche Hoeve in Oostelbeers; Beukenhof in Breda

Meer info via bdvereniging.nl/biodyneren

Aardedans

DeDae – Dutch Eurythmy & Dance Ensemble – heeft een ontroerende performance gemaakt, waarbij de dansers zich lieten inspireren door ontmoetingen met biodynamische boeren. Regisseur Gia van den Akker vertelt: “De Aarde is het meest kostbare en kwetsbare tegelijkertijd, ons leven hangt ervan af. Wij geloven dat alles wat positieve aandacht krijgt, groeit. En dus laten we de kwetsbaarheid en schoonheid van de Aarde zien middels euritmie-dans.

We dansen de verbinding met de Aarde, de bodem, de regenworm, de elementen water, lucht en vuur, de planten en specifiek de bomen. Zo krijgt de Aarde een eigen stem door middel van dans.”

Programma:

- 19 mei | Warmonderhof in Dronten
- 24 mei | Naoberhoeve in Echten
- 26 mei | Fruittuin van West in Amsterdam
- 1 juni | De Stadsboerderij in Almere
- 2 juni | De Eemstuin in Uithuizermeeden
- 8 juni | Kaasboerderij Noorderlicht in Noordeloos
- 9 juni | Boerderij Veld en Beek in Doorwerth
- 14 juni | Hommelhoeve in Empe
- 15 juni | 't Leeuweriksveld in Emmen
- 16 juni | De Gennep Hoeve in Eindhoven
- 22 juni | Oosterwaarde in Diepenveen
- 23 juni | De Hooge Kamp in Beemte Broekland

Meer info via dedae.nl



Feestweekend Gennep Hoeve

De Gennep Hoeve in Eindhoven organiseert een groots Feestweekend ter ere van 100 jaar biodynamisch. Het start vrijdagavond 14 juni met een pizza-avond. Op zaterdag zijn er lezingen, workshops en excursies over thema's als: granen in de voeding, voedingskwaliteit van de plant, biodiversiteit, bodemleven en het belang van natuur binnen de landbouw. Zaterdagavond is er Biodynieren. Op zondag is er onder andere poppenkast, Aardedans, Dier-monologen, muziek en films. gennephoeve.nl



Jubileum-congres

Welke resultaten heeft de biodynamische landbouw geboekt in de afgelopen 100 jaar? Welke betekenis heeft de beweging vandaag de dag? En welk pad slaan we in voor de toekomst? Dit staat centraal op het wetenschappelijk 100-jaars-congres op 20 november in Antropia in Driebergen. Onder meer worden de resultaten gepresenteerd van het FiBL-onderzoek (zie foto), dat al sinds 1978 gangbare, biologische en biodynamische landbouw vergelijkt.



Geitjes aaien op de Ridammerhoeve

Midden in het Amsterdamse bos ligt Geitenboerderij Ridammerhoeve. Naast geiten lopen er ook kippen, varkens, koeien en paarden rond. Je kunt er alle dagen van de week een kijkje nemen, behalve op dinsdag. Er is een moestuin, een speeltuin, een winkel en een heerlijk terras waar groenten uit de moestuin worden geserveerd. En natuurlijk kun je er de zelfgemaakte geitenproducten proeven, zoals huisgemaakte yoghurt, karnemelk, boter, yoka-drink, kwark en zelfs ijs. ridammerhoeve.nl



Cultuur proeven op de Stadsboerderij in Almere

Ze wonnen er dit voorjaar een prijs mee van het Cultuurfonds Almere: de Stadsboerderij Almere biedt veel ruimte aan cultuur. Op locatie Vliervelden speelt theatergroep Jan Vos de productie Wind van 23 juni tot 7 juli en van 6 tot 8 september swingt het Growing Music Festival de stal uit. Kunstenaars doopten de akker om tot schilderij, deakkeralsschilderij.nl. Op de Kempnaan, de andere locatie van de Stadsboerderij, speelt theatergroep Suburbia van 19 juni tot 28 juli. En van 4 tot 29 september volgt theaterproductie GRONDPROEVEN inclusief culinair drie-gangendiner. Dan is er nog Aardedans op 1 juni en Oogstfeest op 21 september. En iedere zaterdagochtend een supergezellige Boerenmarkt. stadsboerderijalmere.nl



Lunchen bij Fruittuin van West

Eén van de mooie biodynamische bezoekboerderijen van Nederland ligt in Amsterdam-West. Je bent er alle dagen van de week tussen 10.30 en 18 uur welkom, behalve op maandag. Naast een fantastische biowinkel – met ook veel aanbod van andere bio(dynamische)boeren – kun je er heerlijk lunchen in het tuincafé. Een absolute aanrader is de appeltaart mét echte slagroom. Vergeet niet om een rondje te lopen door de boomgaard; meer dan dertig soorten fruit, rondscharrelende kippen, twee gezellige varkens & heel veel insecten. Er is een gevarieerde agenda met voor ieder wat wils: van wildplukwandeling of kinderspeurtocht tot festival. Dus houd de agenda op hun website in de gaten. fruitytuinvanwest.nl



SEED MATTERS met Vandana Shiva

De wereldberoemde activiste Vandana Shiva komt 1 en 2 juni naar Nederland. Zij voert in India al decennia lang strijd tegen de overheersende krachten van de zaadgoedmultinationals. Nu ook Europa lijkt te kiezen voor gentechnoedsel is de vraag wat de biologische en biodynamische sector hier tegenover kunnen zetten. Vandana Shiva zette met Navdanya in India de 'gardens of hope' op met talloze variëteiten van onder meer rijst. Wat kunnen wij doen? Op zaterdag 1 juni spreekt Vandana Shiva op het congres 'Seed matters', gericht op professionals in de biologische en biodynamische sector in Antropia in Driebergen. Op zondagmiddag 2 juni geeft ze een lezing voor een breed publiek in Dronten.

EEN OVERZICHT VAN ALLE FESTIVITEITEN VIND JE VIA BDVERENIGING.NL/100JAAR

demeter

LAAT JOUW FAVORIETE
BIODYNAMISCHE BOERDERIJ
ZIEN EN MAAK KANS OP
€250 WINKELTEGOED

Nederland telt maar liefst 156 prachtige biodynamische boerderijen. En het mooie is dat veel bedrijven open zijn voor publiek. Zo beleef je biodynamische landbouw van dichtbij.

Op biodynamische boerderijen is van alles te beleven. Laat via social media zien wat jou inspireert en maak kans op €250 winkeltegoed bij de bio speciaalzaak. Op stichtingdemeter.nl vind je een overzicht met boerderijen die je kunt bezoeken, zoals Ridammerhoeve en Fruittuin van West. Maar voel je vrij om ook bij andere biodynamische boerderijen te kijken. Als je Stichting Demeter tagt doe je mee met de prijsvraag.

KIJK OP STICHTINGDEMETER.NL VOOR ALLE BIODYNAMISCHE BOERDERIJEN EN DE AKTIEVOORWAARDEN



Machteld Huber:

Goede voeding sterkt je lichaam én je geest

In mijn opleiding als arts in de jaren '70 heb ik geleerd om naar de mens en ook naar voeding te kijken vanuit een denken in stoffen; in moleculen waaruit het lichaam is opgebouwd en die in chemische processen steeds veranderen, en in de inhoudsstoffen, de nutriënten, die in een voedingsmiddel zitten.

Hoe anders ben ik daar in de loop van mijn (werk)leven over gaan denken, door wat ik zag in onderzoeksprojecten en door mijn persoonlijke ervaringen. Het begon ermee dat ik zelf ernstig ziek werd rond mijn 30e en ofschoon ik medisch precies wist wat er aan de hand was, ging mijn beleving als patiënt over véél meer dan alleen over mijn lijf als 'een stofjesding'.

Just door die ziekte veranderde er iets fundamenteels in mijn gevoelsleven, waar ik achteraf heel dankbaar voor ben. Ik ontdekte dat mijn lichaam en geest geen gescheiden zaken zijn, maar dat ze elkaar diep doordringen en beïnvloeden.

Ná die eerste ziekte werd ik in korte tijd nogmaals ziek, wel drie keer en met verschillende ziektes. Iedere keer was er ook een sterke gevoelsmatige kant bij die ziekte én kon ik, door naar mijn gevoel te luisteren, mijn lichamelijke toestand positief beïnvloeden en mijn herstel bevorderen.

Ik raakte er diep van overtuigd dat het zinvol is om breder te kijken naar gezondheid dan als alleen een lichamelijke zaak en als 'afwezigheid van ziekte', zoals ik geleerd had in mijn studie.

Omdat ik wat wilde doen met die waardevolle ervaringen en ze wilde toevoegen aan de zorg, werd ik onderzoeker op het Louis Bolk Instituut (LBI). Nu is het LBI een bijzonder instituut, omdat het multidisciplinair is en er naast medisch onderzoek ook veel landbouwonderzoek wordt gedaan. Wat heb ik veel geleerd van meekijken bij dat landbouwonderzoek! Want een plant groeit nu eenmaal sneller dan een mens. En wat ik daar zag veranderde mijn denkwijze nog verder.

Als arts wist Machteld Huber (1951) veel over ziektes. Maar toen ze zelf ziek werd, vertelde haar gevoel nog een ander verhaal. In haar zoektocht ontdekte ze dat voeding meer is dan 'brandstof die je tankt'. Ze vertelt hoe ze in de loop der jaren, meekijkend met biodynamisch landbouwonderzoek, ging inzien hoe belangrijk 'goede voedingskwaliteit' is voor de gezondheid. *Tekst: Machteld Huber*

Tech-sla en BD-sla

Veel indruk maakte een vergelijkende studie in de jaren '90 tussen twee heel verschillende 'duurzame' manieren – nog altijd actueel – van het telen van sla. Op dezelfde dag werd hetzelfde sla-zaad gezaaid. In de ene situatie in een super-hygiënische, verwarmde en verlichte kas, waar de sla groeide op water, met computer-gedoseerde voedingsstoffen. Het gebruikte water werd gerecycled en er werden geen bestrijdingsmiddelen gebruikt. Om de kans op besmetting met ziektes heel klein te houden, kwamen geen mensen in de kas – alleen een robot – en er ging nooit een raam open, zodat er geen insecten binnen konden komen. Deze manier van telen wordt tegenwoordig 'hydroponics' genoemd.

De andere slateelt was ook in een kas, maar op een biodynamisch bedrijf. De kas was niet verwarmd en verlicht. De bodem bestond uit organisch bemeste aarde, de ramen stonden vaak open en mensen werkten er tussen de slaplanten.

Al snel was er duidelijk een verschil in groeisnelheid te zien: na een maand was de technologische sla oogstrijp, terwijl op dat moment de biodynamische sla nog een klein plantje was. Die sla was pas een maand later oogstrijp. De technologische slateelt was dus veel efficiënter, want in de tijd die de biodynamische sla nodig had voordat hij geoogst kon worden, konden twee teelten technologische sla opgroeien (zie afbeelding op pag. 14).

Maar er bleken wel grote verschillen te zijn: de technologische sla (verder tech-sla) had lange, wat slappe bladeren, terwijl de biodynamische krop (verder BD-sla) compact en bol was. De laboratoriumanalyse toonde meer 'droge stof' in BD-sla, dus tech-sla bevatte meer water. Ook bevatte tech-sla



Foto Vincent Boon

Machteld Huber ontwikkelde een nieuwe definitie van 'gezondheid', niet gericht op afwezigheid van ziekte, maar op het vermogen om met het leven om te gaan. Deze positieve, holistische kijk op gezondheid heeft in Nederland, maar ook in het buitenland, veel waardering gekregen.

veel meer nitraat. Bij de bewaartest was tech-sla veel korter houdbaar en rotte snel weg. De smaak was ook verschillend: tech-sla smaakte 'waterig', terwijl de smaak van BD-sla omschreven werd als 'typische rijpe sla-smaak, nootachtig'.

Wát een verschil!

Maar andere verschillen maakten op mij nog veel meer indruk: de onderzoekers lieten van beiden slateelten ook een aantal kroppen doorgroeien na het moment dat ze anders geoogst zouden zijn, om te zien hoe de verdere ontwikkeling ging. En wat bleek: tech-sla bleef meer en meer blad maken, werd een soort reuzenkrop met heel veel blad en rotte tenslotte weg. Maar BD-sla toonde iets heel anders: de krop veranderde van vorm en uit de top kwam een stengel tevoorschijn, waaruit een grote bloemkroon ontstond vol gele bloemetjes. Toen die bloemetjes verdroogden kwamen daar heel veel kleine zaadjes uit tevoorschijn. Wát een verschil!

Ik leerde van dit experiment dat planten een natuurlijke ontwikkeling hebben, die in twee fasen is onder te verdelen: eerst is er de 'groeifase' met veel bladvorming. Daarna komt de 'differentiatiefase': de groei neemt af en de planten gaan bloeien en allerlei kleuren en geuren vertonen. Na die bloei ontstaat vrucht- en zaadvorming – dat is de normale levensloop van planten. Maar de technologische sla toonde dus maar een deel van die ontwikkeling. Het deed mij denken aan processen die normaal ook in alle cellen van het menselijk lichaam werken: groei en differentiatie. In het zich ontwikkelende embryo beginnen cellen te groeien, die zich al gauw gaan specialiseren tot typische orgaancellen. Die specialisatie noemen we ook differentiatie. Vanaf het moment dat ik mij die overeenkomst realiseerde, ben ik mee gaan denken in dit onderzoek.

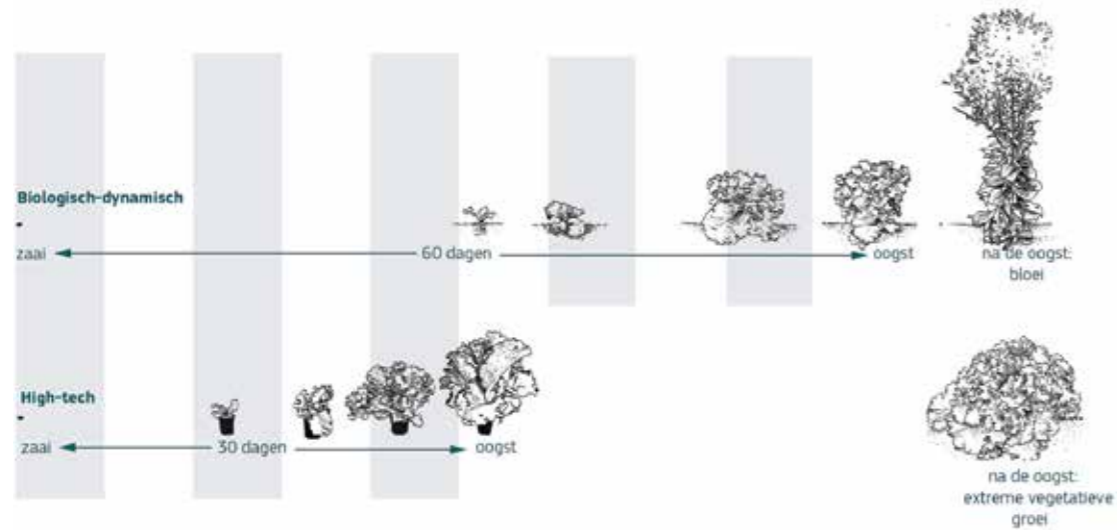
Voeding die tot daden aanzet

Want wat betekent dit nu voor de voedingskwaliteit van de sla? Het werd mij duidelijk hoe zinvol het is om te denken in levensprocessen en van daaruit pas in stoffen. Bij de differentiatiefase van een plant ontstaan uiterlijk kleuren, geuren en nieuwe vormen. Maar dat drukt zich ook uit in het ontstaan van allerlei nieuwe stoffen, zoals suikers en aroma's. Dat merk je in de smaak. Je noemt een product 'rijp' als het heel lekker is gaan smaken. Als je bijvoorbeeld een groentetuin hebt of een appelboom in je tuin, is het de moeite waard om een product tijdens zijn ontwikkeling diverse keren te proeven. Indrukwekkend hoezeer de smaak verandert! Maar nu die voedingskwaliteit?

Uiteraard eet je geen bloeiende sla, die smaakt ook helemaal niet meer lekker. Maar je kunt het bij een slaplant wel proeven als die differentiatiefase inzet. Dan verandert de smaak van 'waterig' in wat je een 'typische volle slasmaak' noemt. 'Goede voedingskwaliteit' ontstaat als geoogst wordt op het juiste moment: als de sappigheid van de eerste fase er nog is én de smaak van de tweede fase zich al heeft ontwikkeld. We zijn dit 'de innerlijke kwaliteit' van een product gaan noemen, die dus verder gaat dan alleen inhoudsstoffen.

Om die 'innerlijke kwaliteit' ook zichtbaar te maken en te 'meten', ben ik

// Ik raakte er diep van overtuigd dat het zinvol is om breder te kijken naar gezondheid dan als alleen een lichamelijke zaak en als 'afwezigheid van ziekte', zoals ik geleerd had in mijn studie'



// De hightech-sla smaakte 'waterig', terwijl de smaak van biodynamische sla omschreven werd als 'typische rijpe sla-smaak, nootachtig'

Sla van hightech substraatteelt groeide twee keer zo snel als biodynamische sla, maar had een slechtere smaak en houdbaarheid, bleek in onderzoek van het Louis Bolk Instituut. Wat op Machteld de meeste indruk maakte: als je de kroppen liet doorgroeien, kwam BD-sla tot bloei, terwijl de tech-sla wegratte.

geïnteresseerd geraakt in laboratoriumtechnieken die 'beeldvormende methoden' genoemd worden. Het gaat te ver om dat hier uit te leggen, maar toen ik mij daarin verdiepte las ik de biografie van een grondlegger van deze methoden, Ehrenfried Pfeiffer (1899-1961). Als scheikundestudent reisde hij soms mee met Rudolf Steiner, de grondlegger van de antroposofie en van de biodynamische landbouw. En nu komt wat op mij veel indruk maakte: op een gegeven moment staan de heren op een stationnetje op een trein te wachten en vraagt Pfeiffer aan Steiner: 'Doktor Steiner, nu vertelt u zoveel over wat de mensen zouden kunnen doen om het leven op allerlei terreinen beter en gezonder te maken, maar waarom doen de mensen daar zo weinig mee?' Waarop Steiner antwoordt: 'Dat komt door de voeding. Daardoor blijft veel in het hoofd van de mensen hangen en komt het bij hen niet tot daden.

Eigenlijk zou de hele wereld besproeid moeten worden met biodynamische preparaten.' Oef! Wat las ik nou? Zouden die biodynamische preparaten zo'n indrukwekkende werking kunnen hebben?

Nu was het bijzondere van werken op het LBI, dat ik weer kon meekijken: mijn collega-onderzoekers, waaronder Edith Lammerts van Bueren, deden onderzoek met preparaten bij diverse gewassen, op diverse grondsoorten. Hun conclusie was: biodynamische preparaten werken

regulerend en harmoniserend op de ontwikkeling van planten. Waar een gewas op een vette kleigrond juist heel sterk zou groeien, bleken de preparaten de groei af te remmen, terwijl bij eenzelfde gewas op een schrale zandgrond de groei juist gestimuleerd werd. En daarnaast bevorderden de preparaten een goede rijping van gewassen. Hoe bijzonder! Geen stimulans in één richting dus, maar een werking afhankelijk van de omstandigheden en dan harmoniserend.

Tomaat met krachtige persoonlijkheid

Maar hoe moest ik begrijpen dat voedsel, dat met dergelijke preparaten behandeld was, de mensen meer tot daden zou aanzetten? Daarvoor was het nodig dat ik voedsel ging zien als méér dan 'brandstof', die je als het ware 'tankt'. Rudolf Steiner spreekt over het verteringsproces als een 'ontmoeting en uitwisseling', waarbij het lichaam het eigene van het voedings-

middel moet afbreken en overwinnen en daarbij, juist dóór dat afbreken, sterker wordt, om daarna met die levenskrachten zijn eigen lichaam op te bouwen.

Wat mij hielp om dit te begrijpen waren de ervaringen van een goede vriendin, die zeer allergisch was voor heel veel voedingsmiddelen. Zij vertelde dat zij van een biodynamische tomaat heel ziek werd, terwijl zij een tomaat van de glaswolteelt (op water) wél kon eten. Ze ervaarde aan haar lichaam wat een krachtige 'persoonlijkheid' die biodynamische tomaat was, zó krachtig, dat haar lichaam niet de kracht had die te overwinnen en 'eigen' te maken. En dit deed niets af aan haar grote enthousiasme voor de biodynamische landbouw én voeding, integendeel! Zij was ervan overtuigd dat een mens daar veel gezonder van wordt, ofschoon dat haar niet gegeven was.

Maar wat is dan die gezondheid? Vanuit mijn medische achtergrond heeft die vraag dus bij uitstek mijn belangstelling! Ik heb daar uitgebreid aan mogen werken, gestimuleerd door mijn eigen ervaringen met ziekte én wat ik allemaal leerde uit onderzoek. Er is een definitie van de WHO - de Wereld Gezondheids Organisatie - van 1948 die heel idealistisch is, maar de lat zó hoog legt dat eigenlijk niemand gezond genoemd kan worden: 'Gezondheid is een toestand van compleet welbevinden, lichamelijk, psychisch en sociaal, en niet de afwezigheid van ziekte'. Geformuleerd in een tijd dat er vooral infectieziekten waren en men dacht met de nieuw beschikbaar gekomen antibiotica alle ziekte de wereld uit te helpen. Die omschrijving past niet in de huidige tijd, waarin mensen vooral chronische ziektes hebben, waarmee ze toch oud kunnen worden.

Ik ben gezondheid gaan zien als een voortdurend gesprek, een uiteenzetting, met de omringende wereld, met ál zijn facetten, waardoor je voortdurend uitgedaagd wordt om daar een verhouding toe te vinden en mee om te leren gaan. Het gaat volgens mij om veerkracht. En zoals Nietzsche al zei 'Waar ik niet dood aan ga, maakt mij sterker'. Dat betekent dus dat het leven je voortdurend helpt om te groeien. En dat dan vooral op jÓuw manier. Ik had het voorrecht om in opdracht van de Nederlandse Gezondheidsraad en ZonMw (financier van medisch onderzoek) te mogen werken aan een nieuwe omschrijving van gezondheid. Dat is geworden 'Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven' (Huber, M. et al. *How should we define health?* BMJ 2011, 343(4163):235-237).

Beste lezer, tot zover de ontwikkeling van mijn geleidelijke 'omdenken'. Ik wens u een gezond en gelukkig leven!



Foto: Barbara van der Aa

September - zaaien. Met kinderen uit de derde klas (groep 5) bewerken we eind september de aarde in de schooltuin met wat compost en water en woelen met de spitvork alles los. In een kring staan we om het perceeltje, zo'n twee bij vier meter. Ik laat het grote gebaar van de zaaier zien, vanuit de gestrekte arm, en ieder kind strooit een handje roggekorrels uit. Binnen een week komt het zaad al op. Het oogt als jonge grassprietjes, kaarsrecht omhoog.

Februari - stevige grasmat. Na de winterrust starten de tuinlessen weer. Vol verbazing zijn de leerlingen wanneer we een stevige grasmat

zien. Als ik een kluitje met de spitvork omhoog til, wordt een stevig wortelgestel zichtbaar dat flink wat aarde vasthoudt. We volgen de groei en meten elke week. Al gauw komen de halmen tevoorschijn alsof ze zich uitrollen uit de oksels van de smalle bladeren.

Eind mei - lange halmen.

Eind mei is de hilariteit groot als de langste leerling al niet meer over het veldje heen kan kijken. De meeldraden hebben nu losgelaten en aren vormen zich puntig en statig. Half juni is de rogge op zijn langst en begint geel te worden; de aren nemen warmte en licht in zich op. Daarna krimpen ze een beetje en gaan schuin staan

alsof ze hun doel bereikt hebben en ontspannen. De zaden zijn nu droog en knisperig. Het wortelgestel is kleiner.

Juli - de oogst. Dan de vreugde van het oogsten. De handzeis wordt geslepen en alle kinderen mogen een bundel snijden. Samen rijden ze een enorme berg op de kruiwagen naar school en hangen bossen in de schuur. Ze bestuderen de resten van de stengels, blazen erop en zuigen erdoorheen. Ze verwonderen zich over de holle stengels: de rand flinterdun en toch zo sterk.

Augustus - dorsen, wannen en kunst. Na de vakantie zijn de bossen droog en gaan de kinde-

ren - nu vierdeklassers - dorsen en wannen. We laten de dikke, grijsbruine korrels door onze handen gaan. Een deel malen we met handmalers tot meel voor een roggekoek en een deel schenken we aan de nieuwe derde klas om weer uit te zaaien. Met de lege aren maken we de stralen van zongraangezichtjes van klei.

September - koehoornpreparaat.

Met mest in een koehoorn bereiden we een biodynamisch preparaat dat in het voorjaar over het land wordt verspreid om het gewas te ondersteunen. Het jaar is rond. Met het volgen van de rogge versterken we in dankbaarheid een gevoel van verbinding met het jaarverloop.



BIODYNAMISCHE VERENIGING

In de Biodynamische Vereniging bouwen boeren en burgers samen aan gezonde landbouw en voeding. Via inspirerende activiteiten ontmoeten mensen elkaar: bij het Biodynameren (zie pag 9), in intervisiegroepen voor boeren en via allerlei projecten. Als lid van de Biodynamische Vereniging ondersteun je de ontwikkeling van de biodynamische landbouw en voeding en ontvang je het kwartaalblad Dynamisch Perspectief. Zie bdvereniging.nl/lid-woorden

AL RUIM 40 JAAR EEN STAP VERDER DAN BIOLOGISCH ook voor dier en natuur

Met biodynamische zuivel van Zuiver Zuivel zet je niet alleen vitale voeding op tafel. Je draagt ook bij aan een leefbaar landschap met gehoornde koeien in kruidenrijke graslanden. Biodynamische landbouw is geen eindpunt. Het is een continue ontwikkelingsweg naar meer biodiversiteit, dierenwelzijn en voedingskwaliteit. De spiraal in het logo staat daar symbool voor.

“Als biodynamisch boer zet ik de eigenheid van de koe centraal,” vertelt Jeroen Konijn, melkveehouder van Zuiver Zuivel in Driehuizen. “De hoorns symboliseren dat ik de koe in haar wezen respecteer en dat ze helemaal – met hoorns en al – koe mag zijn.” Jeroen vindt het mooi als zijn koeien hun natuurlijke gedrag ten volle kunnen uitleven. Daarom heeft hij ook een stier voor een natuurlijke dekking. Andere melkveehouders van Zuiver Zuivel zetten een stap verder met dierenwelzijn door de kalfjes bij de koe te houden.

Beestjes en planten

Biodynamische boeren gaan ook een stap verder voor de natuur. “Wij hebben een grote diversiteit aan wilde planten, insecten, vogels en wilde dieren,” vertelt René Bor, melkveehouder in Noordeloos. Hij vertrouwt erop dat de oplossing altijd in de natuur is te vinden: “Al die beestjes en planten houden elkaar in evenwicht. Voor de koeien is een grote biodiversiteit in het grasland ook heel goed: met een gevarieerde maaltijd kunnen zij zich makkelijk gezond houden. We hebben wel eens een zieke koe maar met het aanbod aan kruiden kunnen ze het meestal zelf oplossen en hoef ik niet in te grijpen met medicatie.”



René Bor

Kringlooplandbouw

De biodynamische landbouw viert in 2024 haar honderdste verjaardag. Al honderd jaar werkt de biodynamische landbouw aan de ontwikkeling van een gesloten landbouwsysteem en is daarmee een kringlooplandbouw avant la lettre. Bij de melkveehouders begint de kringloop met zoveel mogelijk weidegang, eigen voerteelt en stro, ruig gras of riet (uit natuurgebieden) in de stal. Ze sluiten de cirkel door stromest uit de stal uit te brengen over het land, om zo de bodem vruchtbaar te houden. Omdat biodynamische melkveebedrijven geen gebruik maken van kunstmest en geïmporteerd veevoer worden ze door de overheid erkend als oplossing voor het stikstofprobleem.

Groene stroom

Biodynamische zuivel is sinds 1980 verkrijgbaar in Nederland en sinds 1989 onder het merk Zuiver Zuivel. Vandaag de dag betreft dit oudste biologische zuivelmerk haar melk bij 25 biodynamische



boeren. Om de voedingskwaliteit optimaal te bewaren, wordt de melk zo min mogelijk bewerkt, waardoor de melk bijvoorbeeld nog een roomkraag krijgt. Zoals de boeren een stap verder gaan voor natuur en dier zo gaat Zuiver Zuivel een stap verder in een duurzame bedrijfsvoering. Alle melk komt uit Nederland, de fabriek draait op groene stroom en de producten zitten in klimaatneutrale verpakkingen. In een opwaartse spiraal werkt Zuiver Zuivel aan een leefbare aarde.

Meer info: www.zuiverzuivel.nl

PARADIJSJE in de Betuwe

Willemien Brouwer (1998) gaat haar vierde seizoen in als ondernemer van Fruitweelde. Dit biodynamische fruitteeltbedrijf in de Betuwe heeft ze eind 2020 kunnen overnemen, mede doordat Aardpeer en BD Grondbeheer de 3,7 hectare grond hebben gekocht. Willemien heeft de fruitboomgaard omgevormd tot een fijne plek, die jonge mensen van over de hele wereld aantrekt.

Foto Annelijn Steenbruggen

Willemien teelt frambozen, bramen en allerlei soorten bessen. Ook experimenteert ze met nieuwe teelten, zoals roze vlierbloesem. Van november tot en met februari heeft ze het relatief rustig. Het winterwerk, zoals snoeien en oude struiken vervangen, kan ze alleen af. Maar in het piekseizoen, van juni tot eind oktober, werken er soms wel dertig mensen mee met oogsten: “Dat zorgt voor structuur en gezelligheid, daar gedijd ik heel goed op. Ik ga er zelf ook beter van werken.”

Vrijwilligers

De vorige eigenaar van Fruitweelde werkte onder andere met Poolse arbeiders. Willemien heeft een ander personeelsbeleid: “Ik werk voornamelijk met vrijwilligers en stagiaires van over de hele wereld. Ze komen vanuit Duitsland, Frankrijk, Turkije, Griekenland, Brazilië, Japan, Australië en Nieuw-Zeeland. De meesten zijn tussen de 17 en 25 jaar en willen een leuke ervaring in het buitenland. Ze vinden mij via Wwoof, een internationaal netwerk van biologische boerderijen. De stagiaires blijven meestal een half jaar, de vrijwilligers twee tot vier weken. Voor hun verblijf heb ik negen pipowagens, wooncontainers en stacaravans neergezet. Werken met vrijwilligers is echt heel anders. Ik ga ze niet aansporen om sneller te plukken, en dat is goed voor de sfeer. Het wordt altijd een hechte en gezellige groep. Ik vind het leuk om dat mogelijk te maken.”

Goed gevoel

Toen Willemien vier jaar geleden in het avontuur van Fruitweelde stapte, wist ze nog niet zoveel over biodynamische landbouw: “Ik had er gewoon een goed gevoel bij. Nog steeds vind ik het lastig om uit te leggen. Het begrip is voor iedereen anders. Mijn biodynamische collega's hebben allemaal een eigen uitleg. Ik wil vooral dat mijn bedrijf een fijne plek is: voor mensen om te werken, voor dieren om te leven en voor planten om te zijn. Dat ik zo een paradijsje kan creëren, dat ik daar invloed op heb, en dat ik anderen kan inspireren om dit ook te doen, op welke schaal dan ook, al is het een bloem in je voortuin, geeft mij energie!”

Aardpeer

Hoe ziet Willemien de toekomst van de biodynamische landbouw? “Dat hangt af van wat wij zelf doen,” zegt ze. “Met 'wij' bedoel ik de hele mensheid. Boeren kunnen alleen biodynamisch voedsel produceren als consumenten het kopen.” Het is wel belangrijk om het verhaal te blijven uitdragen, voegt ze eraan toe: “Ik geef rondleidingen en laat mensen zien hoe mooi het hier is.” Voor de groei van de biodynamische landbouw ziet ze een sleutelrol voor Aardpeer en BD Grondbeheer weggelegd: “Betaalbare grond maakt het voor jonge ondernemers, zoals ik, mogelijk om een rendabel boerenbedrijf te starten. Zonder hen had ik hier niet gezeten.”

DONATEUR VAN BD GRONDBEHEER

Draag actief bij aan de groei van het natuurvriendelijke landbouwareaal. Met jouw donatie maak je impact. Natuurvriendelijke landbouw herstelt bodems, biodiversiteit, landschap en klimaat. Als welkomstcadeau ontvang je biologische dahlia-knollen voor in je tuin of in een pot op je balkon. Mooi voor jou, belangrijk voor de bijen! Doe mee en ga naar: bdgrondbeheer.nl/donateur

Demeter is een wereldwijde beweging met ruim 7000 boerderijen in 60 landen.



Hoeveel biodynamische boeren zijn er?

In Nederland zijn er 156 biodynamische boerderijen die samen 9500 hectare bewerken, gemiddeld bijna 61 hectare per boerderij. Dat is veel groter dan een gemiddelde gangbare boerderij (35 hectare). De biodynamische landbouw vormt ongeveer 10% van de biologische landbouw: er zijn 2250 biologische boerderijen in Nederland en die bewerken 86.500 hectare. Van het totale Nederlandse landbouwareaal is 4,8% biologisch of in omschakeling en 0,5% van het totale areaal is (aspirant) Demeter.

Demeter is een wereldwijde beweging met ruim 7000 boerderijen in 60 landen. Zij bewerken 255.000 hectare. Hiervan is 10% wijnbouw. Biodynamische wijn zit in de lift: in de afgelopen vijf jaar is het areaal Demeter wijngaarden meer dan verdubbeld.

(Bron: Demeter Monitor 2022/2023)

Waarom zijn bio(dynamische) producten duurder dan gangbare?



Dieren krijgen meer ruimte, dus is er per dier meer grond en stalruimte nodig. Op de akkers worden meer gewassen geteeld die de bodem voeden (zoals gras gemengd met klaver, granen en groenbemesters), maar minder geld opleveren. De opbrengsten per hectare en per dier zijn lager. Dit alles verhoogt de kostprijs, maar het levert lekkere en gezonde producten op die zonder gifstoffen zijn geproduceerd. En wat je er bij de prijs van biodynamische producten 'gratis' bij krijgt: schoon grondwater, bloemen voor bijen, wormen voor vogels, behoud van regenwoud, een mooi landschap en nog veel meer.

Lees ook de column op pag 28

Kan bio de wereld voeden?



Ja, dat kan. Maar mensen moeten wel veel meer peulvruchten en noten gaan eten en minder dierlijke producten.

In de biologische landbouw is het aantal dieren dat je per hectare kunt houden beperkt, dus zal de veehouderij sterk krimpen. Nu wordt 80% van het wereldlandbouwareaal gebruikt voor veevoer! Ook moet voedselverspilling worden teruggedrongen: naar schatting één derde van al het voor mensen bestemde voedsel in de wereld gaat op weg van akker naar keuken verloren. Oorlog en conflictsituaties vormen de belangrijkste oorzaak van honger in de wereld. Wat een grote bedreiging vormt voor de wereldvoedselvoorziening: iedere dag gaat er vruchtbare grond verloren door erosie en verwoestijning, veroorzaakt door vormen van landbouw die geen aandacht besteden aan de opbouw van bodemvruchtbaarheid. *'Business as usual is not an option'*, concludeert ook de FAO (de landbouwafdeling van de Verenigde Naties) in haar rapport *The future of food and agriculture* (2019). Biologische, biodynamische en agro-ecologische landbouw hebben de toekomst.

Blijven kalfjes bij de koe?



Een deel van de biodynamische melkveehouders laat de kalfjes gedurende drie maanden bij de koe lopen. Deze melk is in biologische speciaalzaken te koop (Zuiver Zuivel) en in supermarkten (Kalverliefde). Daarmee loopt de biodynamische melkveehouderij voorop. Dat betekent niet dat alle kalfjes bij de moeder mogen blijven. Sommige biodynamische boeren hebben het geprobeerd, maar kwamen erop terug, omdat koeien met een kalf zich soms agressief gedragen naar de boer toe. Ook zijn de kalfjes minder mak. En er blijft minder melk over om te verkopen, dus er zit ook een kostenplaatje aan. Kortom, dit is voor veel boeren nog een hele zoektocht.

VEELGESTELDE vragen

Wat is het verschil tussen biologisch en biodynamisch?



Biodynamische boeren voldoen aan alle eisen voor de biologische landbouw. Daarnaast houden ze zich aan de extra regels van het Demeter keurmerk, die voortkomen uit zorg voor de aarde en respect voor het leven. Zo mogen op biodynamische boerderijen koeien niet worden onthoort. Tussen de kippen lopen hanen. Vaste mest, die bijdraagt aan het bodemleven, vormt de basis van de bemesting. Een ruime vruchtwisseling (steeds een ander gewas op de akker) geeft de bodem rust. Voor het stimuleren van evenwichtige groei en afrijping worden natuurlijke compost- en spuitpreparaten toegepast. Het grootste deel van het voer voor koeien en geiten komt van eigen bedrijf of van een bedrijf uit de buurt. Melk mag niet worden gehomogeniseerd. Natuurlijke aroma's (bijvoorbeeld een aardbeismaak die door een gist is geproduceerd) zijn niet toegestaan.

Een overzicht van verschillen vind je op pag. 20. Of scan de qr-code.



Wat is de rol van dieren in de biodynamische landbouw?

Dieren zijn onderdeel van de boerderij: zowel landbouwhuisdieren als 'wilde' dieren die zich op de boerderij thuis voelen, zoals vogels, insecten, egels, etc., dragen bij aan een levendig geheel en een fijne sfeer. Koeien staan in dienst van de akkerbouw en groenteteelt. Hun mest vormt 'het zwarte goud' voor de akkers en draagt bij aan een vruchtbare bodem. Ook kunnen koeien voor mensen onverteerbaar gras omzetten in melk en vlees. Koeien die in natuurgebieden grazen, onderhouden het landschap. Schapen en geiten hebben een vergelijkbare rol, met een ander karakter. Varkens en kippen zijn goed in het verwerken van voedselresten: uitgesorteerde groenten, onverkoopbare broden, schillen uit de voedselverwerking en overschotten. In de biodynamische landbouw wordt een boerderij als een levend organisme gezien, waarbij alles met elkaar in balans is, dus ook het plantaardige en het dierlijke.



PARELTJE

En toen kwamen de spreuwen...

"De boerenkool was al best groot", vertelt Martijn Schieman van biodynamische boerderij de Zonneboog in Lelystad. "En ineens - het is nu een jaar of vier geleden - zat het vol met kleine zwarte rupsjes: larven van de mosterdzaagwesp, hebben we ons laten vertellen. Waarschijnlijk kwamen ze van een perceel in de buurt, waar ze na de oogst van spinazie gele mosterd hadden ingezaaid."

"We probeerden van alles: verassen, Bt spuiten, maar niets werkte." Bt is een preparaat van *Bacillus Thuringiensis*, een bacterie die een gif afscheidt dat larven doodt, en mag in kool gebruikt worden. "We gingen een paar keer per dag kijken of het al geholpen had, maar dan zagen we: weer een hoek weggevreten. Zeker de helft van het perceel van ongeveer vijf hectare was echt helemaal kaal."

"En toen kwamen de spreuwen, hele horden spreuwen, een grote zwerm. Ze begonnen langs de randen en aten de planten schoon. Ze bleven een hele week, dag en nacht, en schoven het hele perceel door tot de rupsjes verdwenen waren. Al waren de bladeren weggevreten, het hart van de kool, met het groeipunt, was niet aangetast. De kool liep opnieuw uit, vanuit de wortels was er genoeg groei-kracht. Uiteindelijk hebben we het hele perceel geoogst, iets later dan anders, maar het was een goede opbrengst. Je kon nauwelijks nog iets zien van de vraat."

"We vonden het echt een wonder. Normaal hebben we hier niet veel spreuwen. Misschien kwamen ze uit het bos waar de kersen net op waren. Kennelijk vertellen ze elkaar door dat er een lekker hapje te halen is."

Tekst: Ellen Winkel

Een BD-boer is ook altijd biologisch, maar door de aanvullende Demeter normen op de EU-wetgeving voor biologische landbouw zetten zij verdere stappen. Dit overzicht laat een deel van de verschillen zien. Meer informatie vind je op www.stichtingdemeter.nl

HIERIN VERSCHILT BIODYNAMISCH VAN BIOLOGISCH

ZORGDRAGEN VOOR EEN LEVENDE BODEM	
Evenwichtige bemesting: maximaal 112 kilo stikstof per hectare uit alle meststoffen	Maximaal 170 kilo stikstof uit dierlijke mest en daarnaast onbeperkt stikstof uit andere toegelaten meststoffen
Minimaal 60% biologische, vaste mest of compost	Vaste mest is niet verplicht
Gangbare (drijf)mest is niet toegestaan	35% gangbare (drijf)mest is toegestaan
Een ruime vruchtwisseling om de bodem rust te geven: minimaal 30% groenbemesters (rustgewassen) en maximaal 50% rooivruchten (zoals aardappels, wortels en bieten)	De vruchtwisseling is minimaal 1:2, dus gewassen kunnen eens in de twee jaar op dezelfde akker staan
Stomen van grond in kassen is niet toegestaan	Geen regels op dit gebied
HET BEDRIJF VORMT EEN LEVEND, SAMENHANGEND GEHEEL; EEN BEDRIJFSORGANISME	
Het gehele bedrijf moet worden omgeschakeld naar Demeter	Gedeeltelijke omschakeling is onder voorwaarden mogelijk
Bij rundveebedrijven is 80% van het voer van eigen bedrijf; bij geiten 60%; bij varkens en pluimvee 50% (eventueel door samenwerking in te vullen)	Bij rundvee- en geitenbedrijven is 60% van het voer van eigen bedrijf of uit de regio; bij varkens en pluimvee 20%
Gangbaar voer is niet toegestaan	5% gangbaar voer is toegestaan bij varkens en pluimvee
Kalveren krijgen de eerste 3 maanden verse, bedrijfseigen melk; (geit)lammeren en veulens 45 dagen	Voor jonge dieren is melk op basis van melkpoeder toegestaan
Minimaal 10% van het bedrijf is ingericht om de biodiversiteit te ondersteunen. In de kasteelt is dit minimaal 20%	Geen regels op dit gebied
JE ALS MENS ONTWIKKELEN AAN DE LANDBOUW	
Alle boeren doen mee aan 'Collegiale Toetsing'. In groepen bezoeken ze elkaars bedrijf en bevragen ze elkaar over hoe de boer zich ontwikkelt en hoe de kernwaarden van Demeter verder te ontwikkelen zijn	Geen regels op dit gebied
RESPECTEREN INTEGRITEIT VAN DE PLANT	
Gentechzaden en CMS-hybriden zijn verboden	Gentechzaden zijn verboden, CMS-hybriden zijn toegestaan
RESPECTEREN INTEGRITEIT VAN HET DIER	
Onthoornen van koeien en geiten is verboden	Onthoornen is toegestaan met ontheffing
Maximaal 5 kippen per m ² staloppervlak	Maximaal 6 kippen per m ² staloppervlak
Per 100 leghennen zijn 2 hanen aanwezig	Geen regels op dit gebied
Leghennen hebben een zandbad in de binnenruimte	Geen regels op dit gebied
Pluimvee krijgt minimaal 5% van het voer in de vorm van uitgestrooide, hele granen; 20% van het voer dient uit hele granen te bestaan	Al het voer mag in de vorm van meel in voerbakken worden gegeven
Medicijnen met organofosforverbindingen zijn niet toegestaan	Deze medicijnen zijn wel toegestaan
Fokken met genetisch hoornloze mannelijke dieren is in de melkveehouderij niet toegestaan	Geen regels op dit gebied
Stieren die voortkomen uit embryo-transplantatie mogen niet worden ingezet; extreme vleesrassen zijn verboden	Geen regels op dit gebied
VERZORGEN VAN LEVENSKRACHTEN EN VOEDINGSKWALITEIT	
Gebruik van biodynamische preparaten is verplicht	Geen regels op dit gebied
Om de levenskracht te behouden zijn diverse bewerkingen verboden, zoals homogeniseren van melk, rijpen van vlees dmv elektrische behandeling, gebruik van magnetron, gebruik van een hoge frequentiedroger (bij kruiden) en chemische modificatie (hydrateren, harden, hydrolyseren)	Genoemde bewerkingen zijn bij biologische producten wel toegestaan
Hulpstoffen mogen in bewerkte producten alleen worden gebruikt als ze niet kunnen worden gemist en onschadelijk zijn. Conservering op basis van nitriet, citroenzuur en ascorbinezuur is niet toegestaan	Genoemde bewerkingen zijn bij biologische producten wel toegestaan
Aromatiseren met natuurlijke aroma's is niet toegestaan. Producten mogen alleen op smaak gebracht worden met kruiden, specerijen en pure extracten	Natuurlijke aroma's (bijvoorbeeld een aardbeismaak die door een gist is geproduceerd) zijn toegestaan



ONTDEK DE SMAAK VAN OMMELANDEN

Ommelanden zuivel en kaas wordt gemaakt met tijd, ambachtelijke productiemethodes en biodynamische zuivel uit de regio. En... Dat proef je! Met zo min mogelijk ingrepen maakt Ommelanden echte, smaakvolle voeding. Gewoon puur natuur, omdat dat het lekkerste is.



Plasticvrij verpakt

De Yogarde, Karnemelk, Volle Melk en andere zuivel van Ommelanden vind je al jaren in een glazen retourfles. Dat is de beste manier om de smaak te bewaren. En het is simpelweg de meest duurzame optie. Vanaf dit voorjaar maken ze ook hun eigen Ommelanden kazen. Ondanks het brede aanbod aan kazen in de winkels voegen ze echt iets toe aan het assortiment; ook de kaas van Ommelanden is plasticvrij! Ambachtelijk gemaakte kaas, maar dan zonder dat plasticlaagje.

Ambacht staat voorop

Pure voeding draait om ambachtelijke productie: Ommelanden maakt producten die zo min mogelijk zijn bewerkt en neemt daar lekker lang de tijd voor. En ze kiezen daarom voor methodes die vandaag de dag niet meer gebruikelijk zijn. Zo wordt hun karnemelk nog echt zelf gekarnd. En behandelen ze de kazen met zonnebloemolie, wat zorgt voor een prachtige natuurlijke korst. Yuri Blanken, de man achter Ommelanden, vertelt: "Vroeger was dit heel gebruikelijk, maar het is een methode die met de introductie van plasticcoating snel is verdwenen."

Ontdek de Ommelanden

Het merk Ommelanden staat voor verbinding. Tussen stad en platteland. En tussen boer en consument. Yuri Blanken licht toe: "Deze korte keten is voor ons belangrijk. Zo kennen we de boeren die die melk aan ons leveren: als je kiest voor Ommelanden zuivel en kaas, dan kies je voor melk afkomstig van biologisch dynamische boerderij Landleven in Onstwedde. Die keten hebben we op ieder kraagje van hun producten verbeeld."

WARMONDERHOF leidt landbouwers van de toekomst op

DITTE CHARPENTIER, vierdejaars BOL veehouderij

'SAMEN EEN BOERDERIJ RUNNEN GEEFT MEER VRIJHEID'

"Ik vind dat we beter moeten zorgen voor onze bodem en onze dieren en onze leefomgeving. Dus kwam ik al snel bij Warmonderhof uit. Je krijgt hier veel kansen om je te ontwikkelen tot ondernemend boer. In je derde jaar loop je hier bijvoorbeeld een jaar lang praktijk binnen één en dezelfde bedrijfstaking. Zo kan je ervaren hoe het is om je 'eigen' koeien te hebben. Je loopt praktijk bij de koeien, woont naast de koeien en krijgt zelfs je theorieles bij de koeien in de stal of in de wei. Je leert het boerenleven écht kennen omdat je het dóet. Ik wil zeker geen boer worden op zo'n tweehonderdkoeienbedrijf. Ik kies voor een andere vorm van veehouderij. Of eigenlijk kies ik het gemengde bedrijf; helemaal zelfvoorzienend, met eigen voederwinning en strovoorziening, en mest die weer uitgereden wordt op het akkerbouwland. Die wisselwerking, die vind ik gaaf. Dat dat kan. Tijdens mijn stage op het Engelse Plaw Hatch Farm, een community farm, heb ik ervaren hoe fijn het is om samen een boerderij te runnen en zo elkaar te helpen. Door een samenwerking aan te gaan, geef je jezelf ook wat vrijheid buiten het boeren, omdat je niet de enige boer bent."

JOUKJE BOEDER, tweedejaars BBL tuinbouw

'IK WIL BIJDRAGEN AAN EEN GROTER BIOLOGISCH LANDBOUWAREAAL IN NEDERLAND'

"Warmonderhof is waardevol omdat je heel veel praktijkervaring opdoet in de biodynamische landbouw. En je bevindt je in een inspirerende omgeving waarin iedereen bezig is een nieuwe visie te ontwikkelen op de landbouw. Ik zou het mooi vinden om een bijdrage te leveren aan een groter biologisch landbouwareaal in Nederland. Dat zal wat mij betreft zijn in de vorm van een groente- en fruitteeltbedrijf met directe afzet en CSA-abonnementen. Gaandeweg de opleiding ben ik meer aan het leren over biodynamische landbouw. Het feit dat de biodynamische boer nog net een stap verder gaat in met name dierenwelzijn spreekt me bijvoorbeeld erg aan. Veel klasgenoten komen net als ik uit een ander vakgebied en willen zich laten omscholen tot landbouwer. Iedereen is ontzettend bevlogen en het is echt een groep pioniers. Als ik kijk naar hoe we er zowel in de landbouw als met het klimaat voor staan, voel ik het maatschappelijke belang van meer biodynamische en natuurinclusieve landbouw. Daar wil ik me graag hard voor maken de rest van mijn leven."

[Lees de hele interviews op aereswarmonderhof.nl](https://aereswarmonderhof.nl)

Op Warmonderhof geloven ze dat de landbouw van de toekomst een ander soort kennis en een andere mindset nodig heeft. De landbouwtransitie is ingewikkeld en vraagt om innovators en vakspecialisten die buiten de lijntjes durven kleuren; gemeenschapsbouwers die zich weer durven verbinden met de bodem en alles wat erop leeft. Warmonderhof leidt jongeren en volwassenen op tot vakexpert in de biologisch-dynamische landbouw. Voltijdstudent Ditte Charpentier en deeltijdstudent Joukje Boeder vertellen hoe zij hun toekomst zien.



JAN GRAAFLAND:
'Ik heb mijn leven gevonden'

Najaar 1999. Vrijdagmiddag. Voor het eerst van mijn leven ben ik op landgoed Kraaybeekerhof. Dit wordt mijn eerste lesdag van de opleiding Biodynamische Landbouw. Ik snuif de geuren op van het landgoed, het beukenbos, de vochtige weidegebiedjes, de groenten-, kruiden- en bloementuinen. Ik heb net een succesvolle carrière in de financiële sector opzettelijk afgebroken. Ik ben moe. Leeg. Uitgeput van het kantoorwerk, het schrijven van boeken over onderwerpen die mij geen lol interesseren. Mijn keuze voor biodynamische landbouw blijkt een voltreffer. Als een spons zuig ik de leerstof op. Over de natuurrijken. De aarde. De bodem. De hemel. De planeten. Willem Beekman leert mij verwonderen. Ik luister ademloos als Michiel Rietveld vertelt over wereldontwikkeling en mensbeeld. Ik leef op. Krijg weer zin in het leven. Geniet van de lessen. Geniet van de diepe gesprekken met mijn medeklasgenoten.

Na verschillende stages kom ik terecht als medewerker in de kruidentuin van Weleda. In 2005 word ik hoofd van de tuin. Tot op heden ben ik verantwoordelijk voor de teelt van geneeskruiden die ter plekke verwerkt worden tot medicijnen. Als men oprecht zijn best doet, hard werkt, de tijd zijn werk laat doen, mag men van leerling doorgroeien naar leraar. Een heel aantal jaren heb ik, als docent op Kraaybeekerhof, mijn kennis en kunde door mogen geven aan verschillende cursusgroepen, van moestuinders tot aanstaande biodynamische boeren en tuintherapeuten. Ik schrijf boeken over groen. Heb columns in verschillende bladen. Destijds dacht ik: ik moet mijn leven veranderen. Nu ik op alles terugkijk denk ik: ik heb mijn leven niet veranderd; ik heb mijn leven gevonden.

Deze tekst is, ingekort, overgenomen uit *Een halve eeuw Kraaybeekerhof – werken aan een ideaal*, geschreven door Kraaybeekerhof-oprichter Michiel Rietveld

SANNE TRIP:
'Het gaat om voeding die écht voedt'

KRAAYBEEKERHOF EEN VOEDENDE PLEK

Jan Graafland, die 25 jaar geleden de biodynamische landbouwopleiding volgde, en Sanne Trip, die nu derdejaars is van de opleiding Natuurvoedingskunde, ontdekten op KRAAYBEEKERHOF wat voor hen écht belangrijk was. Sinds 1977 biedt KRAAYBEEKERHOF inspirerende opleidingen en cursussen.

Na het behalen van mijn Vrije School Pabo diploma, werkte ik bij peuterspeelzaal De Wolkenwagen, gevestigd op het terrein van Kraaybeekerhof. Elke dag liep ik, zomer en winter, met de peuters over het landgoed, ons verwonderend over de kabouterboom, de kruidentuin en de 'hoge berg', waar we 's zomers vanaf renden en 's winters vanaf sleetden. Zo'n vier jaar geleden kwam ik van de ene op de andere dag ziek thuis te zitten. Me oriënterend op een nieuw perspectief, vond ik studie Natuurvoedingskunde en zo kwam ik alweer op de Kraaybeekerhof. Mijn liefde voor kennis overdragen, antroposofie en voeding kwamen hier samen, op deze helende plek. De opleiding heeft me vooral doen inzien dat ieder mens een unieke relatie heeft met zijn of haar omgeving en dus ook met voeding. Constitutie, temperament en ook de biografie spelen een belangrijke rol in hoe je om kan gaan met indrukken en dus ook met de voeding die je tot je neemt. Vanuit de natuurvoedingskunde kijk je daar op een holistische manier naar. Dat is heel persoonlijk: de een start de dag het liefst met een stevig ontbijt, de ander neemt een stuk fruit. Maar vitale voeding – met levenskracht – is altijd het uitgangspunt is. Voeding is geen vulling. Het gaat om voeding die écht voedt, en dat is een uitdaging in deze tijd, waarin voedingsmiddelen meer en meer bewerkt worden. De biodynamische landbouw verzorgt de verbinding met de kracht die de natuur ons geeft. Deze landbouw zet in op het gezond maken en houden van de bodem, de basis van alles. Ik zou als wens willen meegeven dat we als mens in verbinding blijven staan met pure voeding, die het levende in zich draagt en ons levenskracht schenkt.



Foto: Erik Buis

Geen import van stikstof meer in de landbouw. Dat is de missie van 'stikstofstrijder', JOHN ARINK (55), biodynamisch boer met een gemengd bedrijf.

Je koeien grazen vlakbij een Natura2000-gebied. Wat betekenen de nieuwe stikstofnormen voor jouw bedrijf?

"Niks. Ik kan niet minder stikstof uitstoten dan ik nu doe. We draaien op een natuurlijk systeem, zonder enige input van stikstof. We hebben zo weinig vee per hectare dat we geen krachtvoer hoeven te importeren, de koeien eten ons eigen gras en hooi. En in plaats van kunstmest maken we gebruik van stikstofbindende planten. Als we dit model in heel Nederland toepassen, is het stikstofprobleem opgelost."

Maar het zou nooit passen, toch?

"De enorme veestapel die we nu hebben kan je

inderdaad nooit alleen van Nederlandse bodem voeden. Daarom wordt er een enorme hoeveelheid energie en stikstof in de landbouw gepompt, in de vorm van krachtvoer en kunstmest. Maar dat is het paard achter de wagen spannen. We moeten de transitie maken naar een ander systeem, dat zichzelf wel draaiende kan houden. En dat betekent minimaal een halvering van de veestapel."

Jij begon hier 30 jaar geleden al mee, nog voordat iemand ooit van het stikstofprobleem had gehoord.

"Daar wist ik toen ook nog niks vanaf inderdaad. Ik ben eigenlijk biologisch gaan boeren uit intuï-

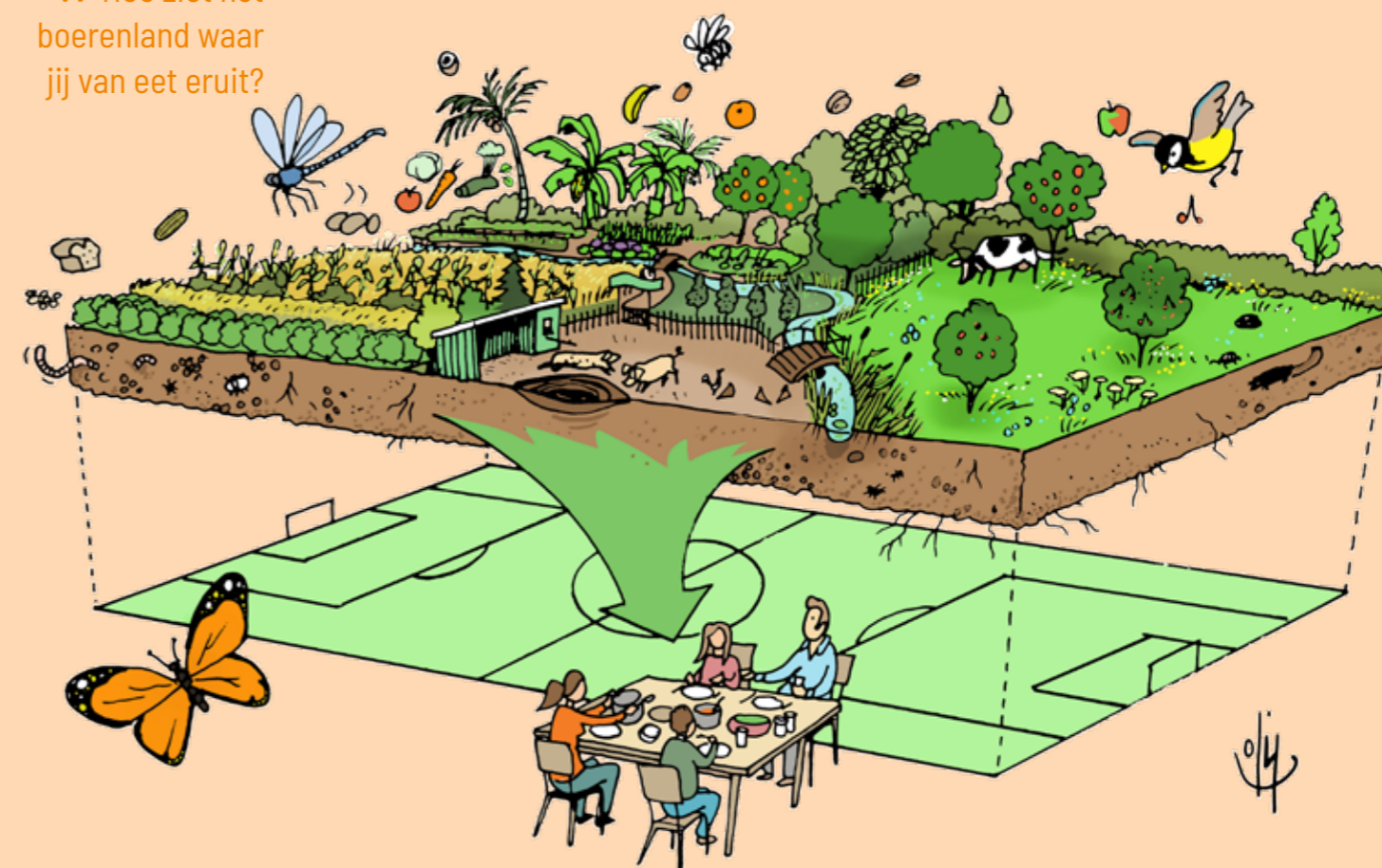
tie. Tijdens een bezoek aan een biologische boer zag ik dat bij hem de melk ook gewoon in de tank stroomde, zonder dat er kunstmest en chemie aan te pas kwam. Dat fascineerde me enorm. Als ik nu zie hoe in de Amazone bos gekapt wordt om Nederlandse koeien met soja te voeden, grijpt me dat enorm naar de keel. Daarom geef ik interviews en praat ik met ministers en politici. Ik wil uitleggen hoe het anders kan. Het is allemaal geen hogere wiskunde hoor, het past gewoon op de achterkant van een sigarendoos."

Tekst: Rinske Bijl

Dit artikel verscheen eerder in Down to Earth Magazine, dec 2023

Eet jezelf en de aarde gezond

// Hoe ziet het boerenland waar jij van eet eruit?



EEN VIERPERSOONSHUISHOUDEN GEBRUIKT EEN VOETBALVELD AAN LANDBOUWGROND PER JAAR. HOE ZIET JOUW BOERENLAND ERUIT?

Een Nederlander gebruikt gemiddeld een vijfde hectare landbouwgrond per jaar, volgens het Planbureau voor de Leefomgeving. Dat is een voetbalveld voor een gezinshuishouden met vier personen. Van die grond ligt driekwart in het buitenland. Hoe zou je willen dat het boerenland waar jij van eet eruit ziet?

Een gemiddelde consument die overstapt op biologische zuivel, financiert dagelijks al ruim één vierkante meter schone en levendige landbouwgrond. Voor Nederland zou dit enorm helpen om de schrikbarende achteruitgang

van de biodiversiteit te stoppen en om het stikstofprobleem op te lossen. Bij biologische zuivel wordt de stikstofbelasting per hectare weidegrond ruimschoots gehalveerd, aldus Wagenings onderzoek. Ook is er geen tropisch bos voor gekapt, omdat er geen soja uit Brazilië als veevoer gebruikt wordt. Bij biodynamische bedrijven, die aanzienlijk extensiever werken dan biologische, is de positieve impact nog groter.

Tekst: Ezra Bakker, economiedocent en publicist. Kijk voor de verantwoording van de cijfers op economischezakenzo.nl



Het Blauwe Huis

Het Blauwe Huis is sinds 1976 gespecialiseerd in het telen, drogen en selecteren van biologische en biodynamische kruiden.

De kruiden worden op eigen bodem geteeld in Ruinerwold. Voor kruiden die beter gedijen onder de warme zon werkt Het Blauwe Huis samen met bevriende biologische en biodynamische bedrijven in het buitenland. Alle kruiden worden zorgvuldig gemalen, gemengd en met de hand verpakt met oog voor detail en kwaliteit.

hetblauwehuis.nl



DE BEERSCHE HOEVE

'Als je los laat dat je alles moet controleren, merk je hoe veerkrachtig de natuur is'

'Wij veredelen met respect voor het karakter van de plant', vertelt Janneke Benschop (28), werkzaam op Odin-boerderij De Beersche Hoeve, waar biodynamische zaadteelt en veredeling centraal staan. Zij en haar collega Luc Schoonen (28) werken aan een belangrijke uitdaging: hoe houden we zaadgoed vrij beschikbaar voor iedereen? *Tekst en beeld: Odin*

Luc raakte tijdens zijn studie werktuigbouwkunde geïnteresseerd in permacultuur en agroforestry en belandde vier jaar geleden als seizoenskracht bij De Beersche Hoeve. Sinds vorig jaar is hij vast in dienst. Luc: "Ik hou me vooral bezig met zaadvermeerdering, dus het verbouwen van gewassen om zaad te kunnen oogsten dat we verkopen aan zaadbedrijven als Bingenheimer Saatgut. Veel groenten zijn tweejarige planten, zoals kolen en wortelgewassen. Maar op het moment dat je ze koopt in de winkel zijn ze vaak maar zo'n 60 dagen oud en hebben ze nog geen zaad gevormd. Wij laten ze hun volledige tweejarige cyclus groeien en tot bloei komen. Neem boerenkool, dat wordt een grote plant, anderhalf à twee meter hoog met een grote bloemstengel met witte of gele bloemetjes eraan."

Janneke was op zoek naar zingeving in een samenleving die steeds meer wordt overgenomen door technologie en koos voor Toegepaste Biologie op het HBO. Na

een stage en vrijwilligerswerk op De Beersche Hoeve groeide haar interesse in zaad. Nu werkt ze als veredelaar aan nieuwe rassen. Janneke: "Ik oogst het zaad van geselecteerde planten en zaai dat weer. De nakomelingen worden allemaal apart beoordeeld en geselecteerd op gewenste eigenschappen, bijvoorbeeld een plattere vrucht, een betere groei, een groter blad, een betere weerbaarheid of tolerantie tegen ziektes, of een betere smaak."

Biodynamische plantveredeling. Hoe werkt dat?

Janneke: "Dat betekent dat we veredelen met respect voor het karakter van de plant. Die mag zijn natuurlijke eigenschappen behouden. We kijken niet in een lab naar het DNA of naar de aanwezigheid van één specifieke eigenschap, zoals in de gangbare veredeling gebruikelijk is. In de biodynamische veredeling is het juist heel belangrijk om te selecteren in het veld en de plant te beoordelen in zijn geheel, inclusief de interactie met bodem en natuur." Luc: "Biodynamische veredeling geeft ook meer genetische diversiteit. Met biodynamisch veredelde, zaadvaste gewassen kun je als boer zelf het ras verder doorontwikkelen voor jouw omstandigheden en dat kan met moderne F1-hybride gewassen veel moeilijker."

Waar is het biodynamische aspect nog meer zichtbaar?

Luc: "Een vereiste van het Demeterkeurmerk is dat 10% van je land op een natuurlijke manier beheerd wordt. Wij hebben een groot



Als boerenkool bloeit, wordt het een plant van anderhalf à twee meter hoog met een grote bloemstengel met witte of gele bloemetjes

stuk kruidenrijk grasland, bomen, hagen en bloemenranden. Dat beslaat ongeveer 40% van het bedrijf."

Janneke: "En de compost is belangrijk. We maken onze eigen compost die we voeden met biologische mest van een boer in de omgeving. Dus dat is een heel lokale cyclus."

Gebruiken jullie biodynamische preparaten?

Luc: "We gebruiken compostpreparaten voor een goede balans in de compost. Ook gebruiken we het koehoornmestpreparaat aan het begin van de gewasgroei en om de bodem te stimuleren. En het kiezelpreparaat gebruiken we voor de ondersteuning van de zaadzetting en afrijping van de plant."

Janneke: "De kiezelpreparaten zijn letterlijk van bergkristal, oftewel silicium. Dat is een belangrijk element voor de celstructuur. Dat kristal malen we heel fijn en we maken er met water een papje van dat we in een koehoorn gieten. Die gaat een half jaar in de grond. Na het uitgraven doen we op homeopathische wijze een klein mespuntje van het kristalpoeder in water in een

houten ton, dat we dynamiseren door het een uur lang te roeren."

Luc: "Je draait het in één richting tot je een draaikolk hebt. Dan creëer je chaos door in de andere richting te roeren. Uiteindelijk gaat het in een rugspuit en wordt het bij zonsopgang over het land gespoten."

Dat klinkt bijna magisch. Hoe ervaren jullie dat?

Luc: "Voor mij is het nieuw en bijzonder om zo naar dingen te kijken. Maar het is mooi om te doen. Ik heb een keer gehad dat na een uur roeren ik in zo'n meditatieve staat kwam dat ik ieder plantje individueel waarnam. Soms zie je ook met het spuiten heel bijzondere kleuren. Laatst met die donkere dagen hebben we kiezelpreparaat uitgebracht over de kolenvelden om toch een beetje licht te brengen. Een paar dagen later zag je dat er meer groei in het gewas kwam, dat er weer leven in kwam."

Janneke: "Ik vind het heel bijzonder dat het deels ritueel is en deels biologisch. Iets wat we wat mij betreft niet wetenschappelijk hoeven verklaren. Het werken met preparaten brengt ook op een heel natuurlijke manier een stuk zorg en aandacht voor je gewas. Ik zie ze als supple-

menten die processen aansturen of ondersteunen. Vanuit de biodynamische landbouw is het niet wenselijk om een natuurlijk systeem zo te ontwrichten dat het zichzelf niet meer in stand houdt. En die preparaten ondersteunen het systeem juist. Het is vergelijkbaar met de werking van natuurgeneeskunde of homeopathie. Ik vind het leuk om over de kracht van de natuur te leren."

Wat vinden jullie leuk aan je werk en wat wil je bereiken?

Janneke: "Ik vind het heerlijk om buiten te werken, om met planten te werken. Het is alsof ik in de natuur aan het spelen bent. Als je los laat dat je alles moet controleren, merk je hoe veerkrachtig de natuur is en hoe bijzonder het is om zo landbouw te bedrijven. Komend jaar ga ik me vooral bezighouden met het veredelen van een bushpompoe, een lekkere rode boerenkool en een rode biet die efficiënt met stikstof omgaat. Op lange termijn wil ik er vooral aan bijdragen dat mensen lokaal aan plantveredeling gaan doen."

Luc: "Volgens mij is een van de grote uitdagingen waar we voor staan; hoe houden we zaadgoed vrij beschikbaar voor iedereen? Hoe zorgen we ervoor dat er robuustheid en diversiteit in de gewassen is, zodat in de toekomst ook de voedselzekerheid gewaarborgd wordt? Het is voor mij echt een speurtocht naar hoe het anders kan. Iedere dag leer ik nieuwe dingen. Ik leg verbanden en krijg inzichten over hoe het anders en beter kan. Ik hoop al die inzichten praktisch samen te brengen en toe te passen, bijvoorbeeld om steeds beter voor de bodem te zorgen."



HOUDEN WE BIO GENTECHVRIJ?

De regels voor genetisch gemanipuleerde producten worden versoepeld. Het Europees Parlement stemde in februari 2024 voor het voorstel dat een veiligheidsbeoordeling niet langer nodig is voor gewassen waarin nieuwe gentechnieken worden gebruikt. Wel blijft een etiketteringsplicht van gentech-ingrediënten verplicht, zodat keuzevrijheid voor de consument behouden blijft. Hier hebben organisaties uit de biologische en biodynamische beweging, verenigd in de 'tomatencoalitie', hard voor gestreden, met Teddy Tomaat als mascotte. Biologisch moet gentechvrij blijven!

Toch blijven de zorgen groot. Wat betekent het schrappen van de veiligheidsbeoordeling voor natuur en milieu op de lange termijn? Leiden de nieuwe technieken ertoe dat natuurlijke planteigenschappen gepatenteerd kunnen worden en dus privébezit worden van grote bedrijven? Wat betekent dit voor kleinere, biologische veredelingsbedrijven? Teddy Tomaat blijft dus actie voeren!

Meer info op mijnetenmijnkeuze.nl

LAAT JE GELD DE GOEDE KANT OP ROLLEN

COLUMN Ellen Winkel



'Waarom is bio zo duur?', hoor ik regelmatig. Maar dat biologische voeding meer geld kost, is een politieke keuze. De politiek laat het geld de verkeerde kant op rollen. Drie voorbeelden:

1. Nederland is het enige land in de EU dat geen speciale subsidiepot heeft voor ondersteuning van biologische landbouw. Dit blijkt uit onderzoek van Investico voor *Trouw* en *De Groene Amsterdammer*. Deze onderzoeksjournalisten berekenden ook dat biologische boeren in Nederland gemiddeld 10% minder subsidie krijgen dan niet-biologische boeren met dezelfde hoeveelheid grond.

// Wie wel subsidie krijgt: de kunstmest-industrie

2. Wie wél subsidie krijgt: de kunstmestindustrie. Yara krijgt ieder jaar 1,2 miljard euro belastingvoordeel bij de inkoop van energie, berekende onderzoeksbureau Profundo in haar rapport over fossiele subsidies. Kunstmest wordt hierdoor goedkoper, dus heeft de gangbare boer lagere kosten. Dit maakt het prijsverschil tussen gangbare en biologische producten groter.

3. Door vervuilende landbouw moeten drinkwaterbedrijven extra kosten maken om water te zuiveren; moet de belastingbetaler miljarden betalen om stikstofproblemen op te lossen; en groeien de klimaatproblemen waar exorbitante kosten mee gemoeid zijn die onze kinderen en kleinkinderen op hun bord krijgen.

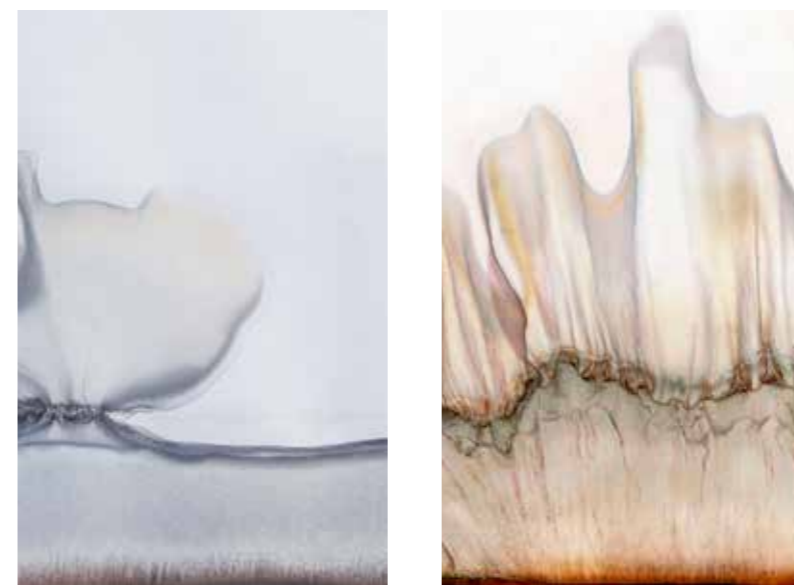
Willen we de landbouw vergroenen, dan moeten we ervoor zorgen dat geld de goede kant op rolt. Dat betekent, bij deze drie voorbeelden:

1. Ondersteun de voorlopers, dus de biologische en biodynamische boeren. Biedt subsidie en pas wetten en regels aan die biologische boeren belemmeren en benadelen.
2. Stel je eens voor, dat we die jaarlijkse 1,2 miljard euro niet cadeau zouden doen aan de kunstmestindustrie, maar dat we die zouden inzetten om alle boeren te helpen meer in samenhang met de natuur te werken en daarmee een goed inkomen te verdienen.
3. Zorg voor eerlijke prijzen. Laat de vervuiler betalen. De externe kosten die de landbouw veroorzaakt, moeten in de productprijzen terecht komen en niet worden afgewenteld op gebruikers van drinkwater en (toekomstige) belastingbetalers. Dan schakelen boeren vanzelf om naar biologisch en biodynamisch, om de simpele reden dat dit dan goedkoper is.



VRUCHTBARE LANDBOUW & HOUDEN VAN DE AARDE

De Landbouwcursus van Rudolf Steiner vormde het begin van de biodynamische landbouw. De lezingen zoals hij ze heeft uitgesproken, zijn te lezen in het boek *Vruchtbare Landbouw op biodynamische grondslag*. Het vormt een rijke inspiratiebron, maar het is – zeker voor wie niet thuis is in antroposofie – lastig te begrijpen. In *Houden van de aarde* vertelt Michiel Rietveld over de biodynamische landbouw in zijn eigen woorden. Hij noemt zijn boek ook wel de 'Landbouwcursus-Light'. Michiel heeft, als oprichter van studiecentrum Kraaybeekhof (zie ook pag. 23), tientallen jaren cursussen en lezingen verzorgd. Met zijn levendige manier van vertellen heeft hij velen geïnspireerd en op het pad van de biodynamische landbouw gebracht.



Wanneer je vloeistof in filtreerpapier laat stijgen, ontstaan hele diverse vormen. Links een stijgbeeld van gangbare weidemelk, rechts van biodynamische melk

DE AARDE ZAL WEER VRUCHTBAAAR ZIJN



Marie Tak van Poortvliet was grootgrondbezitter en kunstverzamelaar. Ze was ervan overtuigd dat de door Rudolf Steiner geïntroduceerde biologisch-dynamische landbouw zou bijdragen aan 'het geluk van de mensheid'. Alles wat ze bezat, liet ze na aan Cultuurmaatschappij Loverendale, de landbouwonderneming die ze in 1926 had opgericht.

Tuinderszoon Jan Schrijver had grote weerzin tegen gebruik van gif en reed in 1971 in zijn Eend met negen kistjes onbespoten spinazie naar een kabouterwinkel in

Amsterdam. Veertig jaar later werden zijn biologisch-dynamische wortels en kool in kuubskisten door de vrachtwagens van vier grote handelsbedrijven opgehaald.

In het boek *De aarde zal weer vruchtbaar zijn* heeft Ellen Winkel verhalen opgetekend van pioniers in de biodynamische beweging, waarbij de geschiedenis tot leven komt.

VOEDINGSKWALITEIT ZICHTBAAR MAKEN

Mensen zijn geen machines die brandstof nodig hebben. Een mens leeft. En heeft dus voeding nodig die dit leven ondersteunt en sterkt; voeding vol levenskracht (zie ook het artikel op pag. 12). Maar hoe maak je die 'innerlijke kwaliteit', die zoveel meer is dan de optelsom van inhoudsstoffen, zichtbaar? Er zijn meerdere 'beeldvormende methoden' ontwikkeld, die vitaliteit van voeding laten zien. In Nederland heeft Roelant de Vletter zich gespecialiseerd in het maken van stijgbeelden, chroma's en kristallisaties. Hij heeft samen met Marien Goedhart de Vör-foundation opgericht voor holistisch onderzoek en heeft vele vergelijkende proeven gedaan: planten die in de grond groeien naast planten gegroeid in water; borstvoeding naast flesvoeding; op gas bereide groente naast magnetron bereid; suiker naast honing; biodynamisch in vergelijking met biologisch en gangbaar. De afbeelding toont biodynamische naast gangbare melk, beide gepasteuriseerd. Roelant: "Als ik de beelden zonder uitleg laat zien, voelen veel mensen intuïtief aan waar de meeste levenskracht in zit. Iemand vertelde me dat hij door de stijgbeelden van melk besloten had alleen nog maar Demeter-melk te kopen."

Interesse? Je kunt je aanmelden om iedere week een vergelijkende proef in je mailbox te ontvangen of om een cursus te volgen. Kijk op stijgbeeld.nl

VIVANI
THE ART OF CHOCOLATE

Uit liefde voor chocolade, uit respect voor het leven.

Pure verwennerij met cacao uit ons eigen bean-to-bar project.

Bean to bar uit Dominicaanse Republiek

vivani.de/en

WAAROM KIEZEN ZIJ VOOR BIODYNAMISCH?

TUINDER Jan Jonkman wilde nooit meer gif spuiten. **ACTRICE** Marjolein Keuning zet zich in voor een mooiere wereld. **KOK** Marion Pluimes voelt het gewoon: vitale voeding geeft haar meer levensplezier. En **EIERHANDELAAR** Sander Verbeek wil gewoon laten zien dat het anders kan.



JAN JONKMAN (86), biodynamisch tuinder in Lelystad: **'Wij voelden ons weer echte tuinders'**

"In 1960 begon ik met Gré ons tuinbouwbedrijf in de vaarpolder bij Andijk (NH). Wij teelden groenten en bloembollen. Na de ruilverkaveling in 1976 betrokken wij ons nieuwe bedrijf, waar toen de bloembollenteelt de hoofdteelt werd. Ik was ook secretaris van de coöperatie die tevens bestrijdingsmiddelen verkocht. In die periode steeg de omzet daarvan razendsnel, terwijl de problemen die het gaf in de bollenteelt groter werden. In dat zelfde jaar stierf onze oudste dochter Marja, 14 jaar, aan acute leukemie. Of er een verband was met bestrijdingsmiddelen is moeilijk hard te maken, maar in enkele middelen zat benzeen en dit kan leukemie veroorzaken.

Een jaar later luisterde ik naar een lezing van Koos Bakker (medeoprichter van Foodcoop Odin,



MARJOLEIN KEUNING (60), actrice, zangeres, presentatrice, boerin, avonturier:

'Verandering begint met mensen die het lef hebben zich uit te spreken'

"Een gevoel van kwetsbaarheid van het leven, van de angst over de zorg en solidariteit naar elkaar kwam bij mij sterk naar boven in de coronatijd. Het riep bij mij de noodzaak op om te zoeken naar controle over mijn eerste levensbehoeften. Onder andere daarom, en ook omdat ik het heerlijk vind met mijn handen in de grond te zitten, ben ik de deeltijdopleiding voor biodynamische landbouw aan Warmonderhof gaan doen. Met het idee dat ik dan mijn eigen voedsel kan verbouwen. Maar ik raakte haast in een burn-out toen ik me realiseerde hoe slecht het er met onze bodems en biodiversiteit voor staat. Sindsdien zet ik mij in als een soort ambassadeur voor biologische voeding.

Ik hou me vast aan wat Esther Ouwehand van Partij van de Dieren onlangs vertelde, dat verandering altijd begint met een kleine groep mensen die het lef hebben zich uit te spreken. Een beweging als Extinction Rebellion is ook klein begonnen. Een andere route is via de rechtelijke macht, zoals de klimaatzaak van Milieudefensie tegen Shell. Het belangrijkste is dat we het leven 'voorleven', voor onze kinderen en onze omgeving. Wakker liggen vanwege de wereldproblemen gaat uiteindelijk niemand helpen."

red.) over biologisch-dynamische landbouw. Daardoor namen we een definitief besluit. In 1979 stopte ik met de bloembollen en begon met 4 hectare biodynamische groenteteelt en in 1980 10 hectare. We voelden ons weer echte tuinders! Na een aantal jaren werden we uitgenodigd om bij Lelystad ons bedrijf voort te zetten en in 1986 gingen we samen met twee collega's van start. Ons gezamenlijke gebied groeide uit tot 300 hectare, waarmee dit het grootste biodynamische gebied van Europa werd. De bodem van ons bedrijf is uitgeroepen tot de 'Bodem van het jaar 2023'."

Lees het bijzondere levensverhaal van Jan Jonkman in het boek **De opdracht een goed rentmeester te zijn**, door Henk Pruntel



MARION PLUIMES (59), kok bij The Loffly Chef en docent bij De Groene Kookacademie:

'Als je goed gaat voelen, dan weet je het gewoon'

"Sinds mijn 18de ben ik altijd aan het koken. Toen ik bedrijfsleider werd van een natuurvoedingswinkel, organiseerde ik regelmatig diner-avondjes, gaf een kooklesje hier en daar, en deed aan catering. Later had ik 15 jaar een praktijk als natuurdiëtist waarbij ik mensen adviseerde over hoe ze zich beter konden voelen door hun voeding aan te passen. Nu werk ik vooral als kok en docent: ik kook voor mensen en leer ik mensen koken.

"Ik kies altijd voor biodynamische producten, vanwege de smaak en de energie. Er zit diepgang in het product en het bevat veel voedingsstoffen. Het doet me ook goed om te weten dat de boer goed voor de aarde zorgt. Als ik kook, draag ik bij aan die zorg voor de aarde. Wanneer ik op een biodynamische boerderij kom ... ik voel het gewoon. Een ander soort trilling. Ik voel me daar bij thuis.

In biodynamische producten zit meer levenskracht. Dat merk je als je ziet hoe goed je ze kan bewaren. Ik vind het fijn om die levenskracht te eten en dit laat ik mijn studenten ook graag zelf ervaren. Dat geeft mij levensplezier. Wetenschappelijk zijn dat soort dingen moeilijk hard te maken, maar als je goed gaat voelen, dan weet je het gewoon."

Marion kookt ook voor **Biodyneren**, diners met een rondleiding op de boerderij. Zie pag 9.

Kok Marion Pluimes: 'Het doet me goed te weten dat de boer goed voor de aarde zorgt. Als ik kook, draag ik bij aan die zorg voor de aarde'

SANDER VERBEEK (38), boer, eigenaar van biodynamisch eierpakstation De Grote Kamp:

'Bij ons hebben hanen een plek binnen het geheel'

"Mijn familie heeft vele jaren een gangbaar eierpakstation gehad waarmee we aan alle grote retailers in Nederland leverden. Ik was in die tijd nog helemaal niet bewust bezig, ik deed gewoon mijn werk. Na enige tijd hebben we een biologische tak overgenomen en dat interesseerde mij eigenlijk veel meer dan die gangbare bulk. In 2019 hebben we uiteindelijk de keuze gemaakt om de niet biologische tak te verkopen en enkel met het biodynamische stuk verder te gaan. Ik vind echt dat de intensieve manier van dieren houden in Nederland niet meer van deze tijd is en op de lange termijn ook niet meer houdbaar is. Ik wil, en met mij gelukkig vele anderen, laten zien dat het anders kan.

Bij De Grote Kamp proberen we de kringloop rond te krijgen. Zo hebben we bijvoorbeeld ook akkerbouwteelt om voer voor de kippen te verbouwen. En doordat we het nu kleinschaliger aanpakken, zien we waar de knelpunten zitten en kunnen we daarop inspelen. Zo verkopen we broederhaantjes, dat zijn de hanen die in de intensieve pluimveeteelt direct worden gedood. Bij ons hebben ze een plek binnen het geheel. Het is superinteressant om hier mee bezig te zijn en ik ben heel blij met de keuze die we hebben gemaakt."

Deze teksten verschenen ook op odin.nl



Boer en eierhandelaar Sander Verbeek: 'Ik vind de intensieve manier van dieren houden in Nederland echt niet meer van deze tijd en op de lange termijn ook niet meer houdbaar'



Triodos Bank: MET GELD EEN POSITIEVE IMPACT MAKEN OP DE WERELD

Op zorgboerderij De Hondspol in Driebergen-Rijsenburg werken mensen met een beperking volwaardig mee op de boerderij. Een extra bijzonder voorbeeld van de verbinding tussen mens, dier, plant en bodem.

Begin 2024 kondigde Triodos Bank aan dat ze alleen nog intensieve biologische veehouderijen financieren die voldoen aan enkele biodynamische normen van bodembeheer en dierenwelzijn. Ook wil de bank jonge boeren helpen bij de start of overname van een biodynamisch bedrijf. Hiervoor heeft de bank drie tools: leningen vanuit Triodos Bank, 'vrij geld' van Triodos Foundation en Groenfinanciering door Triodos Groenfonds. Demeter Magazine ging naar het hoofdkantoor in Driebergen en sprak daar met Léonhard ten Siethoff, Paul Kortekaas en Willy Bulsink.

In haar vorige gebouw had Triodos Bank een rode en groene stoel, die langs alle vergaderzalen zwierven. Soms stonden ze aan de ene, dan weer aan de andere vergadertafel. De groene was de stoel voor Moeder Aarde. De rode was de stoel voor de Mens. Léonhard ten Siethoff van Triodos Foundation heeft deze stoelen nog gekend. Léonhard: "Als je op deze stoelen zat, werd je geacht om vanuit het perspectief van Moeder Aarde of de Mens te praten. De stoelen hielpen ons eraan herinneren dat de zorg voor mens en natuur altijd vertegenwoordigd moet zijn in ons blikveld."

Tjiftjaf

"Moeder Aarde is nu alom vertegenwoordigd in ons nieuwe gebouw", aldus Willy Bulsink van het Triodos Groenfonds. "Het gebouw is circulair gebouwd uit hout en andere natuurlijke materialen. Het staat op het prachtige landgoed De Reehorst waar ik vogels – zoals de Tjiftjaf – kan bewonderen. De stammen van de bomen, die gekapt moesten worden voor de nieuwbouw, zijn eervol gebruikt als pilaren en meubilair. Op het landgoed zit zorgboerderij De Wederkerigheid. Zij leveren groentes aan onze kantine en hun schapen grazen rondom ons kantoor om het gras op een natuurlijke manier te maaien. Het is een fijn gebouw en een fijne plek om te werken, ik voel me hier één met de natuur."

Triodos is in 1980 opgericht om met geld een positieve impact te maken op de wereld. "In die tijd werd het zichtbaar dat de veranderingen in landbouw en samenleving niet goed waren voor de aarde", blikt Paul Kortekaas terug. "De initiatiefnemers van Triodos waren op zoek naar een manier om tegen die stroom in te gaan. Uiteindelijk besloten zij om de benodigde transitie via geld te bewerkstelligen. Met geld kun je meebeslissen welke kant een onderneming op gaat." Vanaf haar begin is Triodos Bank nauw verbonden met de ontwikkeling van de biodynamische landbouw. Toen wij onze archieven opschoonden, kwamen we ongelooflijk veel notulen tegen waarin de BD landbouw werd besproken," vult Léonhard aan.

Kringloop

Triodos heeft drie manieren om de ontwikkeling van de biodynamische landbouw te ondersteunen: leningen vanuit Triodos Bank, 'vrij geld' van Triodos Foundation en groenfinanciering door Triodos Groenfonds. De leningen zijn het domein van Paul: "Met het spaargeld, dat mensen aan de bank toevertrouwen, verstrekken wij leningen aan initiatieven die een positieve beweging in gang zetten. De norm van biologische landbouw ging ons niet meer ver genoeg bij intensieve veehouderijen. Die bedrijfsvoering staat zo ver van de natuur, dat het niet past in onze missie. De biodynamische veehouderij komt het dichtste bij zoals wij het willen. De dieren worden in hun kracht gezet, dragen bij aan de kringloop en maken van laagwaardige producten, zoals reststromen en gras, hoogwaardigen producten zoals melk en vlees. Daarom hebben wij gezegd: voor de intensieve veehouderij zijn enkele biodynamische normen onze ondergrens."

Change finance to finance change

Een instituut zoals Triodos Bank, dat onderdeel uitmaakt van het reguliere bankbestel, kan helaas geen kortingen geven aan biodynamische boeren. "De speelruimte van Paul en zijn collega's is beperkt", legt Willy uit. "Onder het motto 'Change finance to finance change' zijn we daarom continue op zoek naar nieuwe financieringsvormen waarmee we innovatieve boeren een steuntje in de rug kunnen geven. Recent stond Triodos Regenerative Money Centre, waarvan Triodos Foundation onderdeel is, aan de wieg van Aardpeer om natuurvriendelijke boeren aan betaalbare grond te helpen. Langer geleden waren we betrokken bij de ontwikkeling van de groenfinanciering. Via de beurs kunnen particulieren beleggen in het Triodos Groenfonds. Op deze aandelen zit een fiscaal voordeel. Vanuit het groenfonds krijgen projecten met een groenverklaring een lening met een lagere rente dan de marktrente. De groenregeling is een van de meest effectieve maatregelen om duurzame innovatie te stimuleren. Met één geïnvesteerde euro wordt 22 euro gegeenerd."

Vanuit je hart

Tot slot is er nog het vrije geld vanuit Triodos Foundation. "Vrij geld is geld waar geen andere verplichting op rust dan bijdragen aan ontwikkeling", legt Léonhard uit. "Het vrije geld komt van donateurs en is van eminent belang geweest bij de start van de biodynamische landbouw. Eigenlijk is vrij geld het meest krachtige. Het vraagt het meeste van je. Alles wat je voor je kinderen doet, is ook vrij geld. Je zegt hen nooit: betaal het maar terug. Je geeft het vanuit je hart. Ook onderzoek, innovatie en cultuur hebben vrij geld nodig. Het vraagt

meer verbeeldingskracht om een professioneel initiatief die vrije handreiking te doen. Het staat verder van je af dan je eigen kinderen."

Complexe vraagstukken

Voor het toekomstbestendig maken van de biodynamische landbouw ziet Triodos Bank een rol voor zichzelf weggelegd. Paul: "Ik geef gastcolleges op Warmonderhof om toekomstige boeren mee te nemen in de financiële wereld. Daar ontmoet ik klassenvol studenten die heel graag aan de slag willen als biodynamische boer. De meesten van hen hebben geen landbouwachtergrond, dus ook geen boerenbedrijf om over te nemen, maar ze hebben wel de motivatie. Als bank stellen wij onszelf de vraag: hoe kunnen we met leningen, het groenfonds, Aardpeer en de foundation deze jonge ondernemers helpen bij de start of overname van een biodynamisch bedrijf? Het zijn complexe financiële vraagstukken waar wij graag in willen meedenken." Ook Triodos Foundation ondersteunt de verjonging van de biodynamische landbouw. Léonhard: "Jonge mensen communiceren op een andere manier. Recent hebben we daarom bijgedragen aan een project, dat de ongelofelijke kennisrijkdom van de biodynamische landbouw wil vertalen naar eigentijdse taal."



Selfportrait as Captain Braveheart. Deze ridder, gemaakt door Couzijn van Leeuwen, staat in het gebouw van Triodos en wijst met zijn vinger naar de toekomst. 'Als je luistert naar je morele kompas, dan weet je welke weg hij ons op wijst. Voor Triodos zijn de biodynamische uitgangspunten de juiste richting', aldus Léonhard ten Siethoff.

Captain Braveheart

In de entreehal van het nieuwe Triodos gebouw staat Captain Braveheart, een levensgrote kartonnen ridder die met zijn vinger naar de toekomst wijst. Léonhard: "Als je luistert naar je morele kompas dan weet je welke weg hij ons op wijst. Voor Triodos zijn de biodynamische uitgangspunten de juiste richting. Die maken de meeste positieve impact voor mens en natuur."

Wil jij ook impact realiseren met je geld? Kijk dan welke mogelijkheden er zijn: voor sparen op triodos.nl, voor investeren op triodos-im.com en voor schenken op triodosfoundation.nl

BOER

't Leeuweriksveld CV – Emmen
A.B.M.de Winter – Oostvoorne
B. Steenbergen – Onnen
BakkerBio – Munnekezijl
BD tuinderij De Stek – Lelystad
Be-Leaf – 's-Gravenzande
BelleMarie – Ruinerwold
Biokwekerij Poldervaart BV – Vierpolders
Konijn-Koopman beheer bv – Z.O. Beemster
Biostee Teelt VOF – Zuid-Beijerland
Boer Brunia – Raerd
Boer 'n Buffel Keizersrande – Diepenveen
Boerderij Blisveld – Drempt
Boongaard Ter Linde – Oostkapelle
Brandsma's plaets – Bolsward
Burdinplaats – Nes gem. Heerenveen
CVBA De Kollebloem – Sint Lievens-Esse (B)
De Beersche Hoeve – Oostelbeers
De Boongaard – Zeeland
De Eemstuin – Uithuizermeeden
De Hooge Kamp – Beemte Broekland
De Kraanvogel – Esbeek
De Stadshoeve – Amsterdam



De Sterregaard – Hedel
De Watertuin – Groeningen
De Zonneboog – Lelystad
Dennenhoeve – Hooghalen
Doornik Natuurakkers – Bemmel
Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn
F.H.A. Lankhorst VOF – Nijkerk
Firma Zijp-Melse – De Rijp
Hoeve Frisque – Neerijse Huldenberg (B)
Fruitful – Biddinghuizen
Gaos – Swifterbant
Giessen Bio – Tollebeek
H.G.P. van Beek en A.M.L. van Beek-Besselink – Dronten
H.J. Smith – Groeningen
Het Oude Klooster – Werkhoven
Het Willink – Ane
Hoeve Catherine Elisabeth – Noordeloos
J.A.M. Rombouts – Dronten
J.A.M. van Dam en S.M.J. van Dam -Bosman – Hattem
JW Rutte – Zaandam
Metamorphosis – Ens
Rundveebedrijf Van Kessel / Bio-Boerderij Limo Zicht – Sint Oedenrode
Land en Boschzigt – 's-Graveland
Loverendale BV – Oostkapelle
Maatschap De Westerade – Dronten
Maatschap Rijk-Hartkamp – Biddinghuizen
Maatschap van Nieuwenhuizen – Biddinghuizen
Maatschap van Zanten – Garmerwolde
Maatschap Quist – Borssele

GIDS

Melkveehouderij Van Swieten V.O.F. – Stompwijk
Metamorphosis – Ens
Meulwaeter – Kruieningen
Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
Mts Gerritsma Smink – Elahuizen
Mts Mooij-de Lange – Castricum
Obio – Drachten
Overkempe, De Seizoenen – Olst
PC v/d Erve Biologische Akkerbouw – Goudswaard
Pluimveebedrijf de Bruijn – Leunen
Schoonderbeek – De Glind
Saalland – Lelystad
Timpelsteed – Engwierum
Tuinbouwbedrijf FJJ de Koning BV – Brielle
Tuinderij Amelishof – Bunnik
Tuinderij Moervliet – Breda
Tuinen van Kraaybeekerhof – Driebergen
Vof van der Spek – Lage Zwaluwe
Warmonderhofstede BV Tuinbouw – Dronten
Weleda Nederland SE – Zoetermeer
Westers Organic – Biddinghuizen
Westers VOF – Zeewolde
Wilhelminahoeve – St Philipsland
Wijngaard Dassemus – Chaam
Zonnehoeve – Zeewolde

BOERENVERWERKER

BioNico BV – Warnsveld
Boerderij Ruimzicht – Halle
Boer 'n Buffel Keizersrande – Diepenveen
Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo
BioBoerderij 'Landleven' – Onstwedde
De Bolster BV – Epe
De Buitenplaats – Eenigenburg
De Dennenkamp – Rekken
De Hondspol VOF – Driebergen
De Kompenije – Drachtstercompagnie
De Mueyehof – Nieuwerkerk
De Noorderhoeve – Schoorl
Urtica De Vijfsprong – Vorden
De Zaderij Coöperatie U.A. – Emmeloord
Dijkgatshoeve, Raphaelstichting – Wieringerwerf
Ekoboerderij Arink – Lieveelde
Eureko Fruit BV – Helenaveen
Firma Nieuw Bromo van Tilburg
Waddenmax – Hornhuizen
Fruitteelbedrijf De Ring – Oud Sabbinge
Fruitweelde – Ingen
KaaBoerderij Noordlicht – Noordeloos
Maatschap Dames en Heren Vos – Kraggenburg
Maatschap Nieuw Bonaventura – 's Gravendeel
Mts Twisk – Dronten
Novalishoeve – Den Hoorn
Noorderbos VOF – Tiendeveen
Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saanenhof – Heeze
Seeking Rotterdam BV – Ophemert
Warmonderhofstede – Dronten

Widar Fonds VZW – Merksplas
Wijngoed De Vallei – Westouter
Zorgboerderij De Klompenhoeve – Egmond a/d Hoef
Zorgboerderij Naaberhoeve – Echten
Zuiver – Buurse

HANDELAAR

Aaldering Trade BV – Biddinghuizen
AgroFair Benelux BV – Barendrecht
Bakkerij Verbeek BV – Brummen
BD-Totaal BV – Houten
Bidfood BV – Ede
Bio Fresh Produce – Breda
BioNoord BV – Marum
Bio World BV – Poeldijk
BIO-Center ZANN – Berkel en Rodenrijs
Bio-Freshi BV – Dongen
Biofresh Belgium MV/SA – Gavere
Bioorganic Holland BV – Horn
BioRey BV – Eindhoven
Biostee BV – Zuid-Beijerland
Biotropic BV – Bleiswijk
Biovoordeel – Baflo
Bolle en Bolle BV (Oxxafood) – Veenedaai
CIV Superunie BA – Beesd
Chocolatemakers – Amsterdam
Crafting Markets BV – Amsterdam
Clearspring Ltd. – Haulerwijk
Coöperatie 'Nautilus Organic' UA – Emmeloord
Cordier NL – Zoetermeer
Crisp BV – Amsterdam
De Schakel Contractteelt BV – Helmond
De Terp Squashpackers – Erichem
Deli Harmony – Hedel
Delta Wines B.V. – Waddinxveen
Do-it BV – Barneveld
Ecomild – Hengelo
Eleadora SRL BV – Kraainem (B)
Eisenga Kaas BV – Oosterwolde
Eosta BV – Waddinxveen
Ets. Mandy-Mapol – Uccle (B)
Fairtrasa Holland BV – 's-Gravenzande
Flevoft BV – Espel
Fresh Way of thinking BV – Lutjebroek
Gebr. Rademaker BV – De Hoef
Global Organics Europe BV – Nijkerk
GoodFoods B.V. – Roden



H3 Consulting-De Natuurkeuken BV – Schorisse (B)
H.A. Schoutentransport – Hoogerheide
Hagranop BV – Nagele
Hampstead Organic B.V. – Roden
Harvest House BV – Maasdijk
Heegsma BV – Lemmer
Hofweb – Biddinghuizen
Holland Pharma – Borculo
Hortica BV – Andijk
ID organics – Zaandam
IPOKI BV – Ridderkerk
Just Organic Service & Trading BV – Hoorn
Nature Bio Foods BV – Maasvlakte Rotterdam
Naturelle BV – Barendrecht
NatuurPlan BV – Holten
Oerlemans Foods Waalwijk BV – Waalwijk
Orange Import BV – Marknesse
Organic Goatsmilk Coöperatie – Rijen
OTC Organics BV – Dronten
Pulsbio – Abbekerk
RealFlavors – Hensbroek
Reudink BV – Lochem
Rossano Wijnimport – Nuenen
RSQ Bio-BV – Schoonijdijk

SIGuRIDna – Wognum
Sligro Food Group Nederland BV – Veghel
Stoker Vogelaar BV – Biddinghuizen
Top Fresh Handel BV – Kraggenburg
TSH BV – Roeselare (B)
Tradin – Amsterdam
Twisk Organic Trade BV – Dronten
vanRijsingsensource BV – Helmond
WeGrowOrganic – Zeewolde
Xenia Europe BV – Oss

VERWERKER

Aaldering Bio ui – Biddinghuizen
Aardappelgroothandel Jansen-Dongen BV – Tilburg
Agrico (afd Bioselect) – Emmeloord
Agrifirm NWE BV – Apeldoorn
BD Graan BV – Middenmeer
Beetz BV – Zeewolde
Bio Beta BV – Zeewolde
Bio Brass – Zeewolde
BioRomeo BV – Ens
Cheesepack – Arkel
Craft Dairy VOF – Tweede Exloërmond
De Grote Kamp BV – Volkel
De Traay – Lelystad
De Woeste Grond – Sellingen
Flevosap BV – Biddinghuizen
Fritz Vanlerberghe – Passendale (B)
Gourmet BV – Grootebroek
Green Organics BV – Dronten
Hermus Made BV – Made
Het Blauwe Huis BV verwerking – Ruinerwold
Het Zonnelied – Zeewolde
Ajm-b.v. – Cuijk
KaaSlust BV – Oosterwolde
Kaasmakerij Henri Willig BV – Heerenveen
Eosta BV – Well
Maasoever Cold Store BV – Waspik
Machandel BV – Haulerwijk
Flevoft BV – Espel
Fresh Way of thinking BV – Lutjebroek
Gebr. Rademaker BV – De Hoef
Global Organics Europe BV – Nijkerk
Organic Flavour Company BV – Veenedaai

Polderfresh Verwerking – Espel
Respect4food BV – Made
Rouveen Kaasspecialiteiten – Rouveen
Thylbert bvba – Oedelem
TVA Organics B.V. – Zeewolde
Udea BV – Veghel
Vandersterre Holland B.V. – Bodegraven
Van der Weijden Bio – Biddinghuizen
Van Woerden Flevo BV – Biddinghuizen
Biobieren Warmenbol cv – Antwerpen
Weerribben Zuivel BV – Nederland
Zonnemaire Biol. Bakkerij Ad van der Westen BV – Waspik
Zonnespelt-Lelystad

BOERDERIJWINKELS

Arnica Kwekerij – Dwingeloo
BakkerBio – Munnekezijl
BD tuinderij De Stek – Lelystad
Beiderwaen landbouw CV – Hoofdplaat
Boer Brunia – Raerd
Boerderij Blisveld – Drempt
Boerderij Ruimzicht – Halle
Boerderij Veelust – Hensbroek
Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo
De Blauwe Spie – Noordschote – België
De Buitenplaats – Eenigenburg

De oranje-groene DemeterGIDS

De Dennenkamp – Rekken
De Genneper Hoeve – Eindhoven
De Heerlijkheid Groot Weede – Hoogland
De Hondspol VOF – Driebergen
De Kollebloem – Sint Lievens-Esse
De Kraanvogel – Tilburg
De Kromme Lepel – Bergen op Zoom
De Lepelaar – Sint Maarten
De Mueyehof – Nieuwerkerk
De Noorderhoeve, Raphael stichting – Schoorl
De Oosterwaarde C.V. – Diepenveen
De Poshoof – Maastricht
De Regte Heijden – Riel
De Stadsboerderij – Almere
De Verte VOF – Sexbierum
Urtica De Vijfsprong – Vorden
De Vrolijke Noot – Wapserveen
De Wagende Maan C.V. – Deinze – België
De Zonnehorst – Punthorst
Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn

Eindeliengi – Ritthem
Ekoboerderij de Lingehef – Randwijk
Hoeve Frisque – Neerijse
Huldenberg (B)
Fruittuinvanwest – Amsterdam
Gerbranda State – Pietersbierum
Harmannahoeve – Harlingen
Het Blauwe Huis BV – Ruinerwold
Het Derde Erf – Soest
Horaholm Maatschap Westers – Hornhuizen

Biodynamische Kaasboerderij
Noorderlicht – Noordoeloos
Kwekerij Eko Logisch – Roelofsarendsveen
Land en Boschzigt – 's -Graveland
Loverendale BV – Oostkapelle
Maatschap Klaas Bokma – Smallebrugge
Melkvee bedrijf Keurentjes-Pietersma – Rutten
Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
Natuurlijk Genoegen vof – Driehuizen
Noorderbos VOF – Tiendeveen
Novalishoeve – Den Hoorn
Orange Import BV – Marknesse
Ouwendorperhoeve – Garderen
Overesch Ecologische Landbouw – Raalte

Overkempe, De Seizoenen – Olst
Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saanenhof – Heeze
Scarlewald, Raphaelstichting – Schoorl
Thylbert bvba – Oedelem
TVA Organics B.V. – Zeewolde
Udea BV – Veghel
Vandersterre Holland B.V. – Bodegraven
Van der Weijden Bio – Biddinghuizen
Van Woerden Flevo BV – Biddinghuizen
Biobieren Warmenbol cv – Antwerpen
Weerribben Zuivel BV – Nederland
Zonnemaire Biol. Bakkerij Ad van der Westen BV – Waspik
Zonnespelt-Lelystad

Amsterdam
De Aanzet
De Buurtboer BV
Bioclicious Oostpoort
Delicious Food – Westerstraat
Ekodis Natuurmarkt
Ekoplaza JP Heijestraat
Ekoplaza Haarlemmerdijk
Ekoplaza Waterlooplein
Ekoplaza Elandsgracht
Ekoplaza Scheldestraat
Ekoplaza van Swindenstraat
Ekoplaza Osdorplein
Ekoplaza Marathonweg



WINKELS

In Nederland en België
Ekoplaza – ekoplaza.nl
Odin: 36 winkels en een bezorgdienst odin.nl

Noord-Nederland
Ekoplaza – Assen
Biovoordeel – Baflo
Natuurwinkel – Drachten
Biowinkel – Dwingeloo
Bij Els Natuurwinkel – Frederiksoord
Rouute – Gorredijk
Ekoplaza Nieuwe Ebbingestraat – Groningen
Ekoplaza Zuiderdiep – Groningen
De Wiershoeck – Groningen
Ekoplaza – Haren
Ekoplaza – Heerenveen
Odin – Joure
Ekoplaza – Leeuwarden
Odin – Leeuwarden
Ekoplaza – Lemmer
Ekoplaza – Meppel
Molen de Lelie – Ommen
Reformhuis de Vries – Sneek
Reformhuis – Tuitjenhorn
Ekoplaza – Winschoten

Noord-Holland ex. Het Gooi

Ekoplaza – Alkmaar
Odin – Alkmaar
Ekoplaza – Amstelveen
Geitenboerderij Ridammerhoeve – Amstelveen
Verspaleis – Amstelveen
Odin – Bergen
Eric's Landwinkel- Bergen
Ekoplaza – Castricum
Kennemer Duinencamp Geversuin, minimarket – Castricum
Ekoplaza Texel – Den Burg
De Helderse Vallei – Den Helder
Ekoplaza – Haarlem
Odin – Haarlem
Horeca Service Kennemerland VOF – Haarlem
Kalom Farm BV – Hauwert
Kiebert Reform – Heemstede
Ekoplaza – Heemstede
Ekoplaza – Heerhugowaard
Ekoplaza – Heiloo
Ekoplaza – Hoofddorp
Ekoplaza – Hoorn
Reformhuis Kuiltboer – Ijmuiden
Natuurwinkel – Overveen
Klavertje Drie – Purmerend
Reformhuis Baaij/Woord van Wijsheid- Schagen
Ekoplaza – Schoorl
Ekoplaza Hermitage – Zaandam

Amsterdam
De Aanzet
De Buurtboer BV
Bioclicious Oostpoort
Delicious Food – Westerstraat
Ekodis Natuurmarkt
Ekoplaza JP Heijestraat
Ekoplaza Haarlemmerdijk
Ekoplaza Waterlooplein
Ekoplaza Elandsgracht
Ekoplaza Scheldestraat
Ekoplaza van Swindenstraat
Ekoplaza Osdorplein
Ekoplaza Marathonweg

Centraal-Nederland
Ekoplaza – Amersfoort
Natuurwinkel Nieuw Mos – Amersfoort

Ekoplaza AJ Ernststraat
Ekoplaza Weteringschans
Ekoplaza Zeilstraat
Foodmarqt Bilderdijkstraat
Fruittuin van West
Marco's Groentespecialzaak
Marqt Beethovenstraat
Foodmarqt Haarlemmerstraat
Marqt Braziliië Oostelijke Handelskade
Marqt Hoofddorppweg
Marqt Linnaeusstraat
Marqt Olympiaplein
Odin Bos en Lommer
Odin Ceintuurbaan
Odin Czaar Peter
Odin Westerpark
Odin Zeeburg
Soup en Zo 1 Nieuwe Uilenburgstraat
Soup en Zo 3 Van Baerlestraat
Stadsmarkt de Pijp
Streekmolens

Flevoland-Gelderland-Overijssel

Han's Natuurvoeding – Almelo
De Aadijk – Almelo
Ekoplaza – Almere
Odin – Almere
Ekoplaza – Apeldoorn
Gimsel – Apeldoorn
Ekoplaza Velperplein – Arnhem
Ekoplaza Kronenburg – Arnhem
Odin – Arnhem
Mimint – Arnhem
Ekoplaza – Barneveld
Landgoedwinkkel Heerlijkheid Marienwaerd – Beesd
De Kardoen – Bennekom
BijBio Natuurijn – Culemborg
Landgoed Rhederoord – De Steeg
Restaurant Koetshuis Rhederoord – De Steeg
Ekoplaza – Deventer
Biowinkel – Didam
EkoPlaza – Dieren
Odin – Doetinchem
Odin – Ede
Ekoplaza – Enschede
ZEN Natuurwinkel – Epe
Natuurwinkel Ermelo – Ermelo
Martin's Health Shop – Geldrop
Puur Holland VOF – Heerde
Ekoplaza – Hengelo OV
De Ekolander Natuurvoeding – Lelystad
Zenith Natuurvoeding – Lelystad
Natuurwinkel Chili en Spruit – Malden
Ekoplaza Groenestraat – Nijmegen
Ekoplaza Ziekerstraat – Nijmegen
Van Nature – Nijmegen
Odin – Nijmegen
Odin – Oosterbeek
De Twee Linden – Reek
Thedinghsweert/Zorg in bedrijf – Tiel
Simply Delicious – Velp
Odin – Velp
Odin – Wageneningen
De Zonnegaard – Voorst
Ekoplaza – Winterswijk
Super Natuur – Zutphen
De Koehoorn – Zutphen
Odin – Zutphen
Ekoplaza – Zwolle
Odin – Zwolle

Natuurwinkel Emiclaer – Amersfoort
De Smaak van Echt – Baarn
Hoeve Ravenstein – Baarn
Ekoplaza – Bilthoven
Ekoplaza – Bussum
Odin – Driebergen
Willem en Drees – Cothen
Ekoplaza – De Bilt
Ekomenu B.V. – De Meern
De Korenmaat – Zeist
Natuurvoeding – Doorn
EkoCert natuurwinkel – Hilversum
GoodyFood – Hilversum
AA Eko Store – Hilversum
Biomonkie/De Weide – IJsselstein
Organic Food For You – Laren
Good For You – Mijdrecht
Ekoplaza – Soest
Ekoplaza – Veenedaai
Odin – Woerden
De Groene Winkel – Zeist
Ekoplaza Amsterdamsestraatweg – Utrecht
Ekoplaza – Roermond
Zuiver Aarts Reform/Specialzaak – Rosmalen
Tervo Gezondheidswinkel – Putte
INC 't Verswarenhuys – Schijndel
Ekoplaza – Tilburg
Ekoplaza – Uden
Madelief – Valkenburg
Ekoplaza – Veldhoven
Biowinkel – Venray
L' Autre Cote – Vught

Zuid-Holland

Ekoplaza – Alphen aan den Rijn
Bergsen Gezondheidswinkel BV – Barendrecht
Biowinkel Van Leeuwen – Den Haag
Ekoplaza – Capelle Aan Den IJssel
Ekoplaza – Delft
Odin – Delft
Odin – Dordrecht
Biowinkel – Gouda
Ekoplaza – Leiden
Ekoplaza – Leidschendam
Edelweis – Noordwijkerhout
Himalaja – Oud-Beijerland
Landwinkel de Fruit Heerlijkheid – Papendrecht
Ekoplaza – Rijswijk
Eko-logisch – Roelofarendsveen
Ekoplaza Nieuwe Binnenweg – Rotterdam
Ekoplaza Luthofstraat – Rotterdam
Ekoplaza Bergse Dorpsstraat – Rotterdam
Gimsel – Rotterdam
Spirit VOF – Rotterdam
Gezondheidswinkel Vita Cura – Sassenheim
Natuurwinkel de Haven – Schoonhoven
Eko Shop – Sommelsdijk
Ekoplaza – Wassenaar
Natuurwinkel – Zoetermeer
Ekoplaza Weimarstraat – Den Haag
Ekoplaza Grote Marktstraat – Den Haag
Ekoplaza Theresiastraat – Den Haag
Ekoplaza Kerkplein – Den Haag
Marqt Theresiastraat – Den Haag
Madal Bal – Den Haag
Odin – Den Haag
Odin – Voorschoten
De Twee Linden – Reek
Thedinghsweert/Zorg in bedrijf – Tiel
Simply Delicious – Velp
Odin – Velp
Odin – Wageneningen
De Zonnegaard – Voorst
Ekoplaza – Winterswijk
Super Natuur – Zutphen
De Koehoorn – Zutphen
Odin – Zutphen
Ekoplaza – Zwolle
Odin – Zwolle

Zuid-Nederland
Tervo Gezondheidswinkel – Baarle-Nassau
Ekoplaza – Bergen op Zoom
Natuurwinkel – Best
De Schoffel – Bostel
Ekoplaza – Breda
Odin – Breda
Ekoplaza – Den Bosch

Natuurlijktomaat.nl – Dongen
Ekoplaza Stratumsewijk – Eindhoven
Ekoplaza Kruisstraat – Eindhoven
Odin – Eindhoven
Ad van der Westen BV – Gilze
Biodrome – Goes
Biodrome – Vlissingen
Aries Landwinkel – Heeze
Ekoplaza – Helmond
Hof van Heusden – Heusden
Gedeelde Weelde – Maastricht
Bioduin – Koudekerke
De Grote Verleiding – Kruieningen
Ekoplaza – Maastricht
De Tuin van Broeder Ludovicus – Middelburg
Simply Delicious – Oosterbeek
Broeders gezondheidswinkel & Biologische supermarkt – Oosterhout NB
Ekoplaza – Oss
Ekoplaza – Roermond
Zuiver Aarts Reform/Specialzaak – Rosmalen
Tervo Gezondheidswinkel – Putte
INC 't Verswarenhuys – Schijndel
Ekoplaza – Tilburg
Ekoplaza – Uden
Madelief – Valkenburg
Ekoplaza – Veldhoven
Biowinkel – Venray
L' Autre Cote – Vught

België

Het Natuurhuis – Antwerpen
De Dobbelhoeve – Schilde
Het Natuurhuis Zuid NV – Antwerpen
EkoPlaza – Berchem
Ekoplaza – Gent
EkoPlaza – Leuven
Gezondheidswinkel het Zonnetje – Maasmechelen
Het Natuurhuis – Merkssem
Bioplaza – Overpelt
DeNatuurkeuken.be – Schorisse
Ekoplaza – St. Amandsberg
De Juiste Weg Bvba – Beveren – Waas
Ekoplaza – Waregem
Sinature NV – Onze-Lieve-Vrouw-Waver
Yadoki Organics – Mortsel

MARKTEN

Heb je biologisch geproefd en uitgeprobeerd?
Dan ben je verkocht.
Dank je wel.
Amsterdam – Albert Cuyp
wo: 09:00 – 17:00 uur
Amsterdam – Buikslootermeerplein
za: 09:30 – 17:00 uur
Amsterdam – Haarlemmerplein
wo: 09:00 – 17:00 uur
Amsterdam – Nieuwmarkt
za: 09:00 – 17:00 uur
Amsterdam – Noordermarkt
za: 09:00 – 16:00 uur
Amsterdam – van Eesterenlaan
wo: 12:00 – 19:00 uur
Alkmaar – Kerkplein
za: 08:00 – 17:00 uur
Almere – Kempphaanpad
za: 09:30 – 13:00 uur
Amersfoort – Dank Eemplein



MEER INFORMATIE OVER VERMELDING IN DEZE DEMETER GIDS:
KEES.SLAGTER@DEMETERMAGAZINE.NL – 0348-431393

vr: 11:00 – 17:00 uur

Amstelveen – Rembrandtweg
di: 09:00 – 16:00 uur
Apeldoorn – parkeerplaats
Asselsestraat/W. Druckerstraat
do: 09:00 – 14:00 uur
Assen – Nieuwe Huizen
za: 09:00 – 17:00 uur
Breda – Veemarkt
di: 09:00 – 13:00 uur
Den Bosch – Markt
vr: 09:00 – 13:00 uur
Den Haag – Hofweg
wo: 09:00 – 18:00 uur
Den Haag – Lange Voorhout
wo: 09:00 – 18:00 uur
Deventer – Brink
za: 09:00 – 16:30 uur
Doetinchem – Raadhuisstraat
di: 09:00 – 13:00 uur
Drachten – Raadhuisplein
do: 09:00 – 16:00 uur
Ede – Marktstraat
za: 09:00 – 13:00 uur
Eindhoven – Wilhelminalplein
za: 10:00 – 16:00 uur
Emmen – Marktplein
vr: 09:00 – 17:00 uur
Enschede – van Heekplein
za: 09:00 – 16:00 uur
Groningen – Vismarkt
vr: 09:00 – 17:00 uur
za: 08:00 – 17:00 uur
Haarlem – Botermarkt
vr: 09:00 – 17:00 uur
Hoofddorp – Marktplein
vr: 09:00 – 16:30 uur
Leeuwarden – Wilhelminalplein
vr: 09:00 – 17:00 uur
Leiden – Aalmarkt
wo: 08:00 – 17:00 uur
Lelystad – Lelycentrum
di: 08:30 – 13:00 uur
**Maastricht – De Ruitervij
za: 10:00 – 15:00 uur**
Nijmegen – Kelfkensbos
za: 09:00 – 14:00 uur
Roermond – Stationsplein
wo: 13:30 – 18:00 uur
Rotterdam – Noordplein
za: 09:00 – 17:00 uur
Tilburg – Koningsplein
za: 10:00 – 16:30 uur
Utrecht – Ab Harrewijnstraat
wo: 12:00 – 17:00 uur
Utrecht – Vredenburgplein
vr: 10:00 – 18:00 uur
Wageningen – Markt
za: 09:00 – 17:00 uur
Woensdrecht – Dorpsstraat
08:00 – 12:00 uur
Zutphen – Lange Hofstraat
do: 09:00 – 13:00 uur
Zwolle – Melkmarkt
vr: 08:00 – 13:00 uur

Samen werken aan een betere wereld
word lid van Odin



Direct mede-eigenaar van Coöperatie Odin

Meedoen aan inspirerende workshops en ontmoetingen met gelijkgestemden

Samen werken aan een gezond voedselsysteem

Voordeel op al je bio(dynamische) boodschappen

www.odin.nl/doe-mee



biologische foodcoop

Odin