

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



## Lichtwortel biedt voeding voor de geest

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

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

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

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

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

### Opgeslagen licht-ether

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

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

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

### Harmonie vinden, jezelf blijven

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

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



*De bloeiwijze van de Lichtwortel*



*Voorzichtig graaft Michiel de wortels uit*

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

### Ambachtelijke zorgvuldigheid

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

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

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

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

### Oogst op de Zonnehorst

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

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



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

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

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

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

### 'Ik geef het weg'

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

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

### Hoe gebruiken jullie Lichtwortel?

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

### Wat doet het met je?

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

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

Deze zijn er inmiddels.

### Nieuw licht-tijdperk

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

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

## Wat is licht-ether?

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



# Dynamisch

## Roekbespreking

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

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

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

## Studiedag

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

Kijk voor info over de boerderijwinkel van Henk Bunschoek op [zonnehorst.nl](http://zonnehorst.nl)

### Zelf zaden telen - basisboek voor zaadteelt in de moestuin

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



### Handleiding Zaadvermeerdering en Selectie - algemene grondslagen

Louis Bolk Instituut,  
45 pag, €10 (of gratis  
download van  
[louisbolck.nl](http://louisbolck.nl))



## Zaad winnen voor moes- en beroepstuinders

Tekst: Gineke de Graaf

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

*meerdering en Selectie* en de website [zelfzadentelen.be](http://zelfzadentelen.be) zijn meer op beroepstellers gericht.

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