

dynamische keuken

# Aan tafel bij de zorgboerderij



*Hoe is het eten bij BD-zorgboerderijen georganiseerd? Hoe gaan de mensen om met de antroposofische visie op een volwaardige maaltijd? En welke invloed hebben de bezuinigingen op het dagelijkse menu? Ilse Beurskens nam een kijkje in de keuken bij vier boerderijen. Vier verhalen vertellen het wel en wee tussen de pannen.*

*Tekst: Ilse Beurskens – van den Bosch / Foto's: Ilse Beurskens, Jet Hartog, Chantal*

In november 2009 kwam er een vraag van het Maartenshuis op Texel. Daar zijn vier groepswoonhuizen, waar medewerkers en bewoners per huis boodschappen doen en drie keer per dag samen eten. Mechteld Smits, huisverantwoordelijke van één van de huizen: "Tien jaar geleden aten we vijf granen per week, precies die volgens de antroposofie paste bij de dag. Nu is er veel onwetendheid en hebben de medewerkers behoefte aan kennis over de antroposofische keuken en willen ze weten wat de meerwaarde is van biologische voeding." Op deze vraag ging ik graag in. Ik gaf een inleiding over de biologisch-dynamische kwaliteit van voeding en de antroposofische keuken. We spraken over voedingsstoffen, vitaliteit en lichtkracht en het behoud daarvan tijdens het bereiden van groenten. We hebben het gehad over de bijzondere eigenschappen van

< *Lunch op de Beukenhof*

granen en zuivel, de werking van de spijsvertering, over smaak en hoe we de mens kunnen voeden in zijn 3-ledigheid (zie kader). Nu vertelt Mechteld in hoeverre deze ochtend vol informatie en recepten iets in beweging heeft gebracht. "Er is niet heel veel, maar duidelijk wel iets veranderd. De deelnemers hebben zich zeker geïnspireerd gevoeld. Er wordt nu bijvoorbeeld met verschillende graansoorten geëxperimenteerd. En het besef dat biologische producten belangrijk zijn, is groot. Ondanks de bezuinigingen bestaan de maaltijden voornamelijk uit biologische ingrediënten. Dit staat hoog in het vaandel. We hebben groenten uit eigen tuin, vlees van onze varkens en lammeren en we hebben zuivel van de Novalishoeve. De overige producten komen van de natuurwinkel. Of, om goedkoper in te kunnen kopen worden ook veel biologische boodschappen gedaan bij de supermarkt. Belangrijk vind ik dat het thema bespreekbaar is. Sinds de cursus spreken we elkaar weer aan."

## Variatie op de Beukenhof

Op de Beukenhof in Breda is het eten ook per groepshuis geregeld. Er zijn drie groepshuizen, waar de bewoners 's morgens met begeleiding ontbijten en een boterham smeren voor tussen de middag. Dan kunnen ze tijdens de lunch met slechts twee begeleiders aan tafel. Dit is een bezuinigingsmaatregel. De avondmaaltijd wordt bereid door één van de woonbegeleiders samen met één van de bewoners. Iedereen komt aan de beurt om te koken. Loek van Buuren, woonbegeleider: "We houden een kookschrift bij, zodat iedere kok kan zien wat er in de afgelopen tijd op

tafel is gekomen. Zo garanderen wij een grote variatie aan maaltijden. We eten om de dag vegetarisch. Dan gebruiken we vaak bonen of noten. We eten veel verse groenten. Ook bij de lunch. Elke dag is er om 12.00 uur verse soep met groenten van het land die de tuingroep voor ons klaar heeft gelegd. De bewoners van twee groepshuizen blijven tussen de middag op de boerderij. Dat kan want ze hebben hun boterhammetje al gesmeerd. Heel gezellig vind ik dat. Ja, het is hier een gezonde cultuur om te eten en te werken. Neem nou onze witlof. Die is nog echt bitter. Daar is gewone witlof smakeloos bij."

Anton van Balkom, locatiemanager: "Naast onze eigen producten: groenten, zuivel en vlees kopen we in bij de groothandel BD-Totaal. Ik denk dat ongeveer 95% van onze inkoop biologisch is, misschien wel meer. En daarvan zal ongeveer 70 – 75% biologisch-dynamisch zijn. De producten worden per huis ingekocht. Maar ik doe de laatste check. Als de bestelling boven het budget komt, schrap ik de luxe artikelen."

*"Laten jullie je tijdens het koken inspireren door de antroposofie?"*

Loek: " We hebben wel kooklessen gehad van Marion Pluimes. Zij is natuurdiëtiste en werkt ook vanuit de antroposofie. Maar deze kennis is verwaterd. Een opfriscursus zou best goed zijn. Daar zou wel interesse voor zijn." Anton: "We doen weinig met granen of zo. Ik ben meer met zingeving bezig. Bijna al het werk dat de bewoners doen, heeft direct met eten te maken. Ze werken in de tuin, in de stal of maken kaas of karnemelk. De beloning voor hun werk staat 's avonds op tafel: de maaltij-

den met ingrediënten waar ze zelf aan hebben meegewerkt. Zo verbinden ze zich met het eten en met het werk.”

### Uitkijken naar de maaltijd

De Vijfsprom in Vorden heeft een centrale keuken. Het koken van de maaltijd is een taak van de huisgroep. Volgens een vast rotatiesysteem bereiden steeds drie bewoners samen met de kok de maaltijd. 's Middags wordt er gezamenlijk gegeten. Dan gaan ze met ongeveer dertig man aan tafel, bewoners, huisleiders en overige werknemers die

kunnen intekenen. Ook de dagwerkers die extern wonen eten mee. Maartje van Binsbergen, huisleidster, maakt de werkverdeling: “De bewoners vinden het heel fijn om een kookbeurt te hebben. En niet alleen zij kijken uit naar de maaltijd, dat doen we allemaal. Er wordt zo veel aandacht aan besteed. Het is een heel sociaal gebeuren en de presentatie is heel mooi. Dat dwingt respect af.”

Jet Hartog, de veelgeprezen kokkin bereidt twee keer per week een maaltijd met vlees. Eén à twee keer per week komen er aardappelen op tafel. De rest van de week wisselt

ze de granen af. Jet: “Gemengde granen zijn geliefd en haver. Haver is voor velen een favoriet. Daarnaast eten we ook rijst, boekweit, gierst, spelt, quinoa.” Jet is ook degene die de centrale inkoop van de ingrediënten doet. “Allereerst kijk ik naar wat voor aanbod onze eigen tuinderij heeft. Soms oogst ik zelf. Rundvlees en zuivel komen ook van onze eigen boerderij. Varkensvlees haal ik bij een biologische veehouder hier vlakbij. De rest bestel ik via onze eigen winkel en de groothandel BD-Totaal. Ik denk dat wel 95% biologisch is, waarbij de voorkeur ligt bij



*Jet Hartog (r) in de keuken*

## Granenburgers uit de keuken van Jet

Een fijn recept voor een restje graan zoals rijst of haver

Ingrediënten voor 6 burgertjes:

2 kopjes gekookte rijst/haver  
nootjes: geschaafde amandelen, walnootstukjes of zonnebloempitjes  
verse kruiden: koriander, dille, basilicum  
een snufje zout/peper  
1 theelepel citroensap  
sesamzaad  
50 à 75 gram zachte geitenkaas  
eventueel een ei

Hak de kruiden fijn en meng ze goed door elkaar, voeg daarbij wat zout en peper, citroensap, stukjes noot, de geitenkaas en eventueel een ei. Zorg dat de massa goed vermengd is met de geitenkaas en meng dit vervolgens met het gekookte graanproduct, zoals haver of rijst. Draai hier 6 gelijke balletjes van. Varieer de hoeveelheid ei/geitenkaas zo dat de balletjes niet uit elkaar vallen. Ze mogen wel wat plakken want nu dip je ze volledig in een heerlijk sesambadje. Daarna voorzichtig plat drukken. Omdat de rijst al klaar is hoeven ze slechts warm en met een knapperig laagje in de koekenpan gebakken te worden. Blijf erbij. En vooral: eet smakelijk! 🍴

## *Drieledigheid in de voeding*

Een kok die voor ogen heeft de mens in zijn 3-ledigheid te voeden, combineert wortelgewassen, bladgewassen en vruchtgewassen in een maaltijd, of wisselt deze zorgvuldig af. De drie verschillende delen van een plant voeden de drie gebieden van de mens. De wortelgewassen voeden het hoofd-zintuig-gebied en daarmee ook het denken. De bladgewassen voeden het ritmische gebied van hart en longen en ook het voelen. En de vruchtgewassen voeden het buikgebied waar zich de voortplantings- en de spijsverteringsorganen bevinden. Bij dit gebied hoort ook het handelen.



*Eten op de Vijfsprong*

biologisch-dynamisch. Alleen voor verjaardagswensen maken we een uitzondering."

*Zijn er specifieke antroposofische ideeën waar je je door laat inspireren?*

"Ik ben wel begonnen om te koken met de combinatie van wortel-, blad- en vruchtgewassen. Maar dat heb ik losgelaten. Ja, zo in de zomer let ik er wel op dat ik niet te veel lichte maaltijden heb van alleen blad- en vruchtgewassen. Maar ik ben meer bezig met leuke dingetjes verzinnen. Er staan elke dag drie enthousiaste medewerkers in mijn keuken, die iets leuks willen doen. Momenteel is een graansalade populair, of vegetarische

burgers van haver- en gierstvlokket. De één kruidt het dan veel pittiger dan de ander. Ik heb zo'n leuk beroep. Ik doe dit nu drie jaar en ik zou niets anders willen.

*Hoe verzorg je de levenskrachten?*

We maken alles vers en vlak van te voren. We wassen de producten eerst voordat we ze snijden. Via het snijvlak verliezen groenten in het water een hoop voedingsstoffen en krachten. Sla bijvoorbeeld, die wassen we en pas vlak voor het opdienen scheuren we de slabladeren in stukken. En kleur is belangrijk. Het moet er allemaal goed uit zien. Mooi opgediend in schalen. En een smeūige aan-

kondiging zodat mensen zich er op kunnen verheugen."

## **Kennis van gepensioneerde koks**

Op Scorlewald in Schoorl zijn zeventien woongroepen. Er is één centrale keuken waar twee of drie koks met tien vaste bewoners werken aan 170 à 180 maaltijden. De maaltijden worden naar de woonhuizen gebracht en daar in de huiskamer gegeten. Ook eten er dagelijks dagbesteders mee en op maandag en dinsdag cursisten van opleidingen die hier worden gegeven. Gepensioneerde koks blijven in beeld. Zij proberen hun ervaring en kennis door te geven aan nieuwe koks. Jan



Alwin Kapitein op Scorlewald

Jansen is kok op Scorlewald geweest van 1972 tot 1988. Daarna werkte hij nog 20 jaar in de bakkerij.

*Wat vond jij belangrijk in jouw keuken?*

"Vers. Ik maakte alles vers. Ook de bouillon bijvoorbeeld. En afwisseling. Het 3-ledig mensbeeld natuurlijk ook. Maar de liefde voor het koken en het bewaren van de etherkrachten, dat is het belangrijkste. Je moet een grote warenkennis hebben. Dat krijg je door contact met de tuinder. Je moet de producten kunnen doorgronden. Dan bouw je respect op en word je niet makkelijk in de keuken. Wanneer je alles vers en vlak van te voren wilt klaar maken, zonder stress, heb je een goede logistiek nodig. Je kunt het jezelf makkelijk maken door 's middags de groenten schoon te maken voor de volgende dag. Ze een nacht in het water te laten staan, maar daarmee verlies je een hoop etherkrachten."

Wim Flierman werkte van 1992 tot 2010 op Scorlewald. Hij vertelt enthousiast over zijn werk in de keuken: "Naast het gebruik van granen vind ik het belangrijk om alles handmatig te snijden. Dat kan ook, want we hadden veel mankracht in de keuken. Het is immers een werkplaats. Zo blijven de producten herkenbaar. Zo kun je de vormkrachten zien. Dat is belangrijk. Bij wortels bijvoorbeeld. Die sneden we zo dat je bij ieder stukje een binnenste en een buitenste deel had. Dat heb ik zo geleerd op de opleiding, een reguliere koksopleiding overigens. Machines maken er onherkenbare kubusjes van. Ik praat niet zo graag over etherkrachten. Eigenheid bewaren, dan zeg je eigenlijk hetzelfde. Zo blijft de eigenheid van verschillende groenten het

best bewaard met verschillende kooktechnieken. Wortelgewassen zet ik met koud water op en breng ze langzaam aan de kook. Wanneer ze dan kort gekookt hebben zijn ze beetgaar. Maar tere bladgroenten als spinazie, roerbak ik kort in al heet geworden olie. Dan blijft het meeste vocht erin."

Wanneer er een nieuwe instelling geopend wordt, wordt Jan gevraagd een cursus te geven. "Groepsleiders staan vaak wel open, maar regulier opgeleide koks nemen niet veel van me aan." Wim schrijft op eigen initiatief stukjes over voeding in het Weekbericht van Scorlewald.

## De praktijk van nu

Momenteel werken er vier koks op Scorlewald. Alwin Kapitein is hoofdkok en heeft 20 jaar ervaring in de reguliere horeca. Ik zit samen met Alwin in de lunchroom Kardeis van Scorlewald. Prachtig servies en lekkere koekjes bij de thee. We zijn omringd door mooie spulletjes gemaakt door de bewoners die zorgvuldig zijn uitgesteld. Alwin: "Ik sta heel erg achter biologisch. Voor het milieu, voor de betere smaak. Je kent het wel. Daar geloof ik in. Maar met het BD-principe heb ik niets. Wim Flierman heeft mij ingewijd. Hij heeft mij het boek 'Voeding' van Rudolf Hauschka gegeven. Af en toe kwamen we bij elkaar. Hij vertelde dan zijn visie erop. Maar ik geloof er niet in. De biologisch-dynamische voedingsleer berust op de aanname dat vanuit de kosmos scheppende krachten inwerken op planten en dieren. Deze krachten kunnen bijvoorbeeld de groei en de kwaliteit van gewassen beïnvloeden. Een dergelijke transcendentale metafysica noemt men doorgaans gewoon

een religie. Dat is allemaal prima, maar ik ben zelf echter absoluut a-religieus. Ook al geloof ik niet dat er astrale krachten worden opgevangen in ingegraven koehoorns, ik kan wel zien dat rituelen een bindende functie hebben binnen gemeenschappen. Dat vind ik er mooi aan. Ik zie wel degelijk ook goede dingen in het 'dynamische' element, al is het maar omdat het sommige mensen om wat voor reden dan ook bewust houdt van het feit dat we met levende organismen te maken hebben en dat we qua voeding afhankelijk zijn van onze aarde."

*Wat vind jij belangrijk in jouw keuken?*

"Kijk, ik werk in een antroposofische instelling. Dus ik werk met granen, drie of vier keer per week. Vaak gebruik ik eblly: een zachte, voorgekookte tarwe. Dat is overigens niet biologisch te krijgen. We bereiden weinig vlees: twee of drie keer per week. En ik gebruik geen magnetron. We gebruiken producten van ons zelf. We halen zuivel bij de Noorderhoeve, ook in Schoorl. Wel 99% van de inkoop is biologisch, waarvan het meeste biologisch-dynamisch. Maar de 3-ledigheid heb ik los gelaten. Ik heb er niets mee."

*Hoe zorg je dat de vitaliteit van de producten behouden blijft?*

"We maken alles vers en kort van te voren klaar. Ik denk dat wanneer je een goede kok bent, dat dat vanzelf goed gaat."

We lopen nog even naar de keuken, voor een foto. Daar verlaten de koks een glimmende keuken. Ik proef een gezellige onderlinge sfeer. Alwin: "Ja, de bewoners zijn trots op

zich zelf. Als je vraagt wat ben je, dan zeggen ze kok. Ze zijn ook echt kok."

## Zelf verantwoordelijk voor kwaliteit

Tijdens de gesprekken op de boerderijen heb ik ook wel gehoord dat er af en toe groenten worden gekocht, terwijl deze net geoogst zijn. Of dat koks kiezen voor andere producten dan dat er op dat moment beschikbaar zijn. Veerle Bruning, werkleider tuin op de Beukenhof: "Voor de open dag bijvoorbeeld, hangt er een boodschappenlijstje dat al meerdere jaren oud is: sla, komkommer en tomaten. Op zo'n moment wordt er niet gekeken naar wat we zelf hebben. Dan hadden ze bijvoorbeeld een lekkere snijbiettaart kunnen maken. Je wilt toch juist dan iets van het bedrijf laten zien." Ook hebben we gesproken over het feit dat een antroposofische zorginstelling geen specifieke richtlijnen of regels heeft, waar ze zich aan moet houden in de keuken. Dat betekent dat de kwaliteit van de maaltijden helemaal door de zorginstellingen zelf ingevuld kan worden. Dan concludeer ik dat de inkoop, ondanks de bezuinigingen, op deze vier boerderijen goed gaat. Er komen voornamelijk Demeter producten op tafel. Deze worden met veel zorg bereid en de mensen zitten met aandacht aan tafel. Met soms zowel een spreuk vooraf als na de maaltijd. Dat is heel waardevol in de antroposofische keuken. Maar specifieke kennis van de antroposofische voedingsleer wordt weinig gebruikt. Wat is nu de waarde van een antroposofische keuken? Daarover ga ik voor een volgend artikel in gesprek met Marion Pluimes. ☺



*Groente halen op de Vijfsprong*

## Leren over de antroposofische keuken

Wanneer je als instelling of als kok interesse hebt om je te laten inspireren door de antroposofische keuken, dan kun je contact opnemen met Jan Jansen: [bepofjan@hotmail.com](mailto:bepofjan@hotmail.com), Wim Flierman: [w.flierman@quicknet.nl](mailto:w.flierman@quicknet.nl), Marion Pluimes: [www.pluimes.nl](http://www.pluimes.nl) of met Ilse Beurskens – van den Bosch: [contact@voedsaam.nl](mailto:contact@voedsaam.nl).