

In India is de koe heilig omdat haar melk menselijke spirituele vermogens voedt. In de antroposofie wordt veel waarde gehecht aan melk, omdat melk ondersteunend werkt bij het maken van een verbinding tussen hemel en aarde. Met name de melk die een koe ons schenkt. Toch zijn er steeds meer mensen allergisch of intolerant voor koemelk. Moderne koeien produceren bijna 8000 liter melk per jaar. Van schenken kun je niet meer spreken. De koeien worden gebruikt als melkmachine. Allergieën en veel intoleranties worden veroorzaakt door het niet goed kunnen verteren van eiwitten. Wat is er gebeurd met de kwaliteit van de eiwitten in koemelk?

## Exorfinen

Op de website van Natuur Diëtisten Nederland ([natuurdietisten.nl](http://natuurdietisten.nl)) lees ik dat moderne koeienrassen, zoals Holsteiners, melk geven met een andere eiwitsamenstelling dan oude koeienrassen, zoals de Guernsey en de Deense en Duitse Jersey. De caseïne (een eiwit) in de melk van de meeste hoog productieve koeienrassen bevat veel meer exorfinen. Exorfinen zijn peptiden, kleine ketens van aminozuren, die ontstaan bij het afbreken van caseïne. Het zijn opiaat-achtige voedingsstoffen die de werking van de lichaamseigen endorfine kunnen afremmen. Wanneer dat het geval is, zijn mensen gevoeliger voor stress en zintuiglijke prikkels. Deze vorm van hyper-sensitiviteit kan allerlei psychische en lichamelijke klachten veroorzaken zoals depressie, auto-immuunziekten en astma. In een gezonde situatie

# Eiwitkwaliteit in m

Tegenwoordig zijn er veel mensen gevoelig voor koemelk. Hoe zit het met de kwaliteit van de eiwitten in melk van vroeger en nu? Wat is het verschil met geiten- en schapenmelk? Paardenmelk en kamelenmelk lijken een goed alternatief. Wat zijn de voor- en nadelen van deze exclusieve en exotische melk? *Door natuurvoedingskundige Ilse Beurskens – van den Bosch*

heeft het lichaam beschikking over specifieke enzymen die de exorfinen kunnen afbreken. Maar een overmaat aan exorfinen, chemische stoffen en stress kunnen dit proces verstoren.

Ik heb niet kunnen achterhalen of de melk van oude Nederlandse rassen, zoals blaarkoppen en lakenvelders, ook weinig exorfinen bevat.

## Rauw

Ik vroeg Ton Baars, wetenschappelijk onderzoeker, naar de kwaliteit van melk en naar zijn ideeën over melk met meer exor-

finen. Ton: "Wij hebben testen gedaan met hoog-allergische, jonge kinderen. Op basis van wetenschappelijk inzicht leid ik af dat rauwe melk ongeacht de herkomst beter wordt verdragen dan gepasteuriseerde melk, ook beter dan gepasteuriseerde melk met minder exorfinen. Dit is ook terug te zien in de geschiedenis. Het fokken met Holsteiner koeien met als doel meer melk te produceren, is al in 1900 begonnen. De melk van deze koeien bevat meer exorfinen. Toch zijn er pas in de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw aanzienlijk meer allergieën ontstaan. Dit is de tijd waarin de pasteurisatietechniek

elk



veranderde en de temperaturen verhoogd werden. Ik heb niet het idee dat exorfinen zelf de oorzaak zijn van de genoemde klachten, maar een slechte functie van de darm en darmflora die de exorfinen niet goed kunnen verteren. Wellicht heeft pasteuriseren een negatief effect op de werking van exorfinen. Dat zou onderzocht moeten worden."

### Alternatieven

Beta-caseïnes, zoals beta-lactoglobuline, zijn de eiwitten in koemelk waar tegenwoordig veel mensen gevoelig op reageren. Deze

eiwitten zitten in alle koemelk, ongeacht welk ras. De eiwitsamenstelling van geitenmelk en schapenmelk is anders dan die van koemelk, maar de samenstelling lijkt wel op elkaar. Sommige mensen met een intolerantie voor koemelk kunnen geiten- of schapenmelk beter verdragen omdat de melk over het algemeen iets lichter verteerbaar is. Mensen met koemelkallergie zijn meestal ook gevoelig voor geiten- of schapenmelk. De eiwitsamenstelling van paardenmelk en kamelenmelk is echter heel anders dan die van koemelk. Daardoor zijn zowel paarden- als kamelenmelk hypoallergeen, wat wil

zeggen dat de kans klein is dat de melk een allergische reactie oproept.

Wanneer je in Nederland rauwe koemelk koopt, is dat dagverse melk die wisselend houdbaar is. Koemelk kun je niet invriezen omdat de structuur van de eiwitten dan verloren gaat. Bij paardenmelk en kamelenmelk is dat niet zo. Daar blijft bij invriezen de eiwitstructuur behouden. Dat heeft een praktisch voordeel. Zowel paarden- als kamelenmelk wordt rauw ingevroren. Zo kun je rauwe melk langer houdbaar maken en op meer plekken verkopen dan op de boerderij. Ingevroren rauwe melk behoudt veel levenskracht en werkzame enzymen, ook al gaan er wel krachten verloren. Het is geen verse melk meer.

### Paardenmelk en kamelenmelk

In 1989 kwam de eerste paardenmelkerij in Nederland. Nu zijn er meerdere paardenmelkerijen verspreid door het land. De meeste hebben een webwinkel waar je hun producten kunt bestellen. Het gaat vooral om huidverzorgingsproducten, maar veel webwinkels verkopen ook paardenmelk. Op de websites van de melkerijen staat te lezen dat paardenmelk niet alleen hypo-allergeen is, maar ook stoffen bevat die goed zijn voor ons maag-darmstelsel en een gunstig effect hebben op onze darmflora. Het wordt aangeprezen als natuurlijke pro-biotica. Paardenmelk wordt als kuur verkocht bij verteringsproblemen, huidproblemen en voor meer vitaliteit. Je kunt de melk ingevroren, in poedervorm en in tabletten kopen.

Sinds 2007 kun je ook voor kamelenmelk kiezen. In Berlicum is 'Kamelenmelkerij Smits'

gevestigd die haar melk op veel plaatsen in Nederland verkoopt. Op de website kamelemelk.nl lees ik de vele voordelen van deze exotische melk. Kamelenmelk bevat enkele voedingsstoffen die een belangrijke rol spelen bij het voorkómen en behandelen van ontstekingen, zoals een hoge concentratie ontstekingsremmende eiwitten die goed zijn voor maag- en darmklachten. Kamelenmelk is een natuurlijk pro-bioticum, dat de gezonde bacteriën in de darmflora voedt.

Ik vroeg Johannes Kingma, antroposofisch diëtist, naar zijn ervaringen met paarden- en kamelenmelk. Johannes: "Ik ben onbekend met kamelenmelk, maar ik ken goede resultaten met paardenmelk bij allergieën. Ook koemelk is licht pro-biotisch. De probiotische werking van melk is afhankelijk van de flora op de boerderij. Wanneer je echt een pro-biotische melk wilt gebruiken, zijn de zure melkproducten aan te raden. Dit geldt ook voor paardenmelk en waarschijnlijk ook voor kamelenmelk."

Johannes vertelde ook dat hij onderscheid ervoer tussen patiënten met en zonder allergie als het gaat om de verdraagzaamheid van rauwe melk. "Rauwe melk is beter verterbaar dan gepasteuriseerde melk. Maar wanneer er sprake is van een immunologische reactie (allergie), ben ik voorzichtig met rauwe melk. Mijn ervaring is dat het immuunsysteem goed verhitte melk beter kan verdragen. Dat is logisch want dan is de melk minder vitaal. Ik adviseer dat overigens meestal niet. Beter vind ik het wanneer cliënten de rauwe melk heel langzaam leren kennen zodat ze uiteindelijk de melk met al haar kwaliteiten goed kunnen opnemen."

## Zenuw-zintuig-dier

Paarden- en kamelenmelk worden niet alleen gebruikt bij allergieën en intoleranties. Vanwege de vele positieve eigenschappen wordt gedacht dat deze melk een positieve rol kan vervullen bij het voorkomen en genezen van veel Westerse ziekten. Dit wordt ook wetenschappelijk onderzocht. Als deze melk inderdaad een plek verdient in ons dagelijks menu, dan vraag ik me af wat dit betekent op het niveau van voedingskrachten. Rudolf Steiner waardeerde de melk van de koe omdat de koe een uitgesproken stofwisselingsdier is. Alles aan het dier staat in het teken van de vertering, dus van het maken van mest en melk. Met haar vier magen, haar 50 tot 60 meter lange spijsverteringskanaal en haar volledige aandacht naar binnen gericht, is zij een echte uitblinker. Tom van Gelder, voormalig docent aan Warmondshof, heeft een studie gemaakt van alle zoogdieren en ze ingedeeld in stofwisselings-ledematen dieren, hart-long dieren en

**Kijkt men eens naar de vertering van de koe.**

**Dat is mooi,**

**Dat is geweldig,**

**Dat is iets ongelooflijk geestelijks.**

*Rudolf Steiner*

zenuw-zintuig dieren. Zijn studie is gebaseerd op het werk van Wolfgang Schad en is overzichtelijk weergegeven op internet, zie [www.dynamisch.nu](http://www.dynamisch.nu).

Daar staan de kamelen, herkauwers net als koeien, nauwkeurig omschreven. Evenzo de paarden, geen herkauwers maar grazers met maar één maag. Zowel kamelen als paarden hebben volgens Tom overeenkomsten met knaagdieren, zenuw-zintuig dieren bij uitstek. Kamelen dragen een voedselvoorraad met zich mee in de vorm van een bult met vet. Deze vorm van hamsteren zie je ook bij knaagdieren. Door speciale filteringstechnieken in de neus bij het in- en uitademen kunnen kamelen lang zonder water. Ze hebben lange poten, een lange nek en lopen ze op eeltkussens. Het zijn bij uitstek dieren die lang kunnen lopen onder slechte omstandigheden. Kamelen zijn wakkere dieren. Je kunt ze iets aanleren net als een paard. Zoals ik het begrijp kun je daar uit afleiden dat kamelen en paarden verhoudingsgewijs een grotere herseninhoud hebben dan bijvoorbeeld een koe. Ze zijn om al deze eigenschappen gedomesticeerd en goed te gebruiken als last- of rijdier. Daarnaast geven ze melk en vlees. Kamelen hebben drie magen die minder goed ontwikkeld zijn dan bij de koe. Tom heeft het over een onvolledig gespecialiseerd spijsverteringskanaal. Bij een koeiengebit ligt de nadruk op de kiezen. Bij kamelen en paarden vallen de snijtanden op, net als bij knaagdieren. Door deze kenmerken ziet Tom kamelen en paarden als stofwisselingsdieren met sterke zenuw-zintuig eigenschappen.

Naast bovengenoemde verschillen hebben



paarden en kamelen ook geen hoorns. Binnen de antroposofie worden de hoorns van een koe als stuworganen gezien omdat de vormkracht van de kop zich niet naar buiten toe manifesteert, zoals bij een gewei, maar naar binnen toe. Door de van binnenuit tegengehouden groei kracht bij de hoorns, ontstaat er in de darmen een versterking van de aanwezige vermogens. Uit bovenstaande zou je kunnen afleiden dat paarden- en kamelenmelk iets missen van het geestelijke van koemelk, waar Rudolf Steiner over sprak, omdat deze dieren niet met haar hele wezen aan het verteren zijn. Ik vraag me ook af welke kwaliteit de zenuw-zintuig eigenschappen aan de melk toevoegen. En of dat

een welkome kwaliteit is in onze maatschappij vol prikkels of juist niet.

### In de praktijk

Ik heb een aantal paardenmelkers gesproken. Hun paarden krijgen gras en hooi te eten, maar ook een geconcentreerde aanvulling om meer melk te produceren. Ofwel in krachtvoer ofwel in de vorm van extra vitaminen en mineralen; bij de ene soms en bij de ander het hele jaar door. Dat zijn gangbare

paardenmelk wilt uitproberen, kies dan een melkerij die haar paarden goed en natuurlijk verzorgt.

Ook de kamelen in Berlicum krijgen gangbare krachtvoerbrokjes te eten. Bij kamelen gaat dat mij nog meer aan het hart. Wat gebeurt er met een kameel en haar melk wanneer zij krachtvoer krijgt in plaats van dat zij onder extreme omstandigheden leeft, met weinig en dor voedsel, weinig water en met grote temperatuurverschillen moet omgaan? Want daar is ze tenslotte op gebouwd. Dat is haar kracht. Juist vanuit de BD-gedachte, waarbij het belangrijk is een dier naar zijn eigenheid te houden, is het de vraag of dit in Nederland wel kan.

Wanneer je vanwege allergie, intolerantie of om je gezondheid te versterken of te behouden rauwe koemelk wilt drinken, dan kun je dat kopen bij de boerderij. Het is aan te raden een veehouder te kiezen die hygiënisch werkt en zijn melk op besmetting met ziektekiemen controleert. De boer is verplicht om je erbij te vertellen dat je de melk eerst moet koken voordat je haar drinkt. Dit geldt ook voor paarden- en kamelenmelk. Of je dat vervolgens ook doet, is je eigen verantwoordelijkheid. De Ayurvedische, klassiek Indiase, voedingsleer adviseert onbewerkte melk kort voor gebruik te koken. Volgens deze leer worden de eiwitten in gepasteuriseerde melk door onvolledige verhitting gedeeltelijk en tot in elkaar verwarde spiralen afgebroken. Enzymen kunnen zich moeilijk aan deze peptiden hechten. Door het koken wordt de melk in kortere aminozuurketens afgebroken wat de melk juist lichter verteerbaar maakt. Door rauwe melk te kopen, kun je deze manier uitproberen. ☺

### Kookworkshop

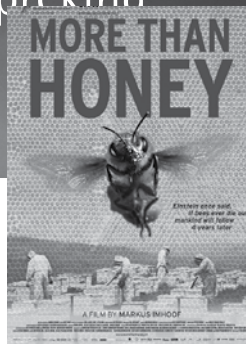
Op zaterdag 24 augustus geeft Ilse Beurskens – van den Bosch in Heerhugowaard een kookworkshop over eiwitten in onze voeding. Wat zijn de voor- en nadelen van de verschillende eiwitproducten waar we uit kunnen kiezen? We kijken hierbij naar het 4-ledig mensbeeld en we gaan zelf kaas maken. Voor meer informatie: 072-5644752 of [contact@voedsaam.nl](mailto:contact@voedsaam.nl)

# Dynamisch Perspectief

DVDbespreking

More than  
honey

Regie: Marcus Imhoof.  
Draait in filmhuizen.  
96 minuten. Dvd te  
bestellen bij bijv.  
dewerkbij.nl (€23,95)



Tekst: Ellen Winkel

De film *More than Honey* opent met een schermvullend beeld van een koninginnencel, waar net een jonge koningin uit kruipt. De Zwitserse regisseur Marcus Imhoof maakt close-up opnames in de bijenkast met behulp van camera's die ook bij medisch intern onderzoek gebruikt worden. Ook volgt hij vliegende bijen met 'drones', minihelikopters die met een minicamera zijn uitgerust. Zo zien we hoe een jonge koningin omhoog vliegt met een sliert darren achter haar aan en zijn we van dichtbij getuige van de paring van koningin en dar. De grootvader van Imhoof is een traditionele imker op een

prachtige Zwitserse bergalm. Hij koestert zijn traditionele ras, de Zwarte Bij. Als hij bijen bespeurt met gele strepen op het achterlijf, een kenmerk van het veel gekweekte Carnica-ras, zoekt hij de koningin uit de kast, wijst haar terecht om haar ontrouw en snijdt haar dan resoluut doormidden met zijn duimnagel. Darren zijn kennelijk van de andere kant van de berg aan komen vliegen, waar een imker zit met Carnica's. Het contrast met de Amerikaanse groot-imker John Miller, die meer dan tienduizend volken heeft, is groot. Zijn bijen staan in de amandelplantages in Californië – kilometers lange vlaktes waar alleen maar amandelmomen staan. De teler spuit

fungiciden over de bloeiende bomen. Sommige bijen vallen daardoor dood van de bloemen af. Miller vertelt dat er over twee tot drie weken veel sterfte zal zijn, wanneer de jonge bijen zullen uitlopen die nu larf zijn. Waarom in hemelsnaam wil een imker daar zijn bijen plaatsen? Miller: "We hebben hier vierduizend volken staan, voor 150 dollar per volk. Dit levert mij 600.000 dollar op. That's real money." Na de bloei worden de kasten in grote vrachtwagens geschoven en duizenden kilometers door de VS gereden naar andere bloeiende gewassen. Dat de groot-imker een volk niet als een eenheid behandelt, blijkt uit de filmbeelden waar John Miller en zijn medewerkers alle kasten tegelijk openen: ze oogsten de raten met honing en hangen raten met larfjes en stuifmeel uit de verschillende kasten samen op een groot rek. Bijen zijn hun volk kwijt en hangen massaal in een enorme kluit aan het afdak. Vervolgens vullen de imkers kasten met raten en een paar handenvol bijen. Later doen ze er een koninginnencel

bij uit een doos die helemaal vol zit met koninginnencellen. Een paar kilo antibiotica wordt in een emmer geroerd en toegevoegd aan de suikeroplossing in een tankwagen. De nieuwe 'volken' krijgen een plens van dit voer mee, en kunnen weer aan het werk. Pure bio-industrie. Minstens zo bizar is de regio in China waar vanwege het hoge bestrijdingsmiddelengebruik geen bijen en andere bestuivers meer leven en waar karrenvrachten met arbeiders worden aangevoerd om ieder bloemetje van de appelbomen handmatig met een penseeltje te bevruchten. De Amerikaanse imker Fred Terry vermoedt dat Moeder Natuur zelf een oplossing heeft bedacht voor de bijensterfte: de killerbee, een agressieve bij die is ontsnapt uit een onderzoeksinstituut in Zuid-Amerika en zich over VS verspreidt. In Arizona houdt Terry deze bijen en ze doen het geweldig: ze hebben geen last van varroamijt of andere ziektes en geven meer honing dan de gewone bij. Maar je moet ze niet zonder imkerpak



(advertentie)

*Could this be your future vegetable garden?*



Biodynamic farm based in northern Italy seeks professional growers to initiate a long term project cultivating vegetables for families in nearby towns.  
Please contact Tom - [info@portanatura.it](mailto:info@portanatura.it)

benaderen.

De dochter van de regisseur doet met haar man onderzoek op een geïsoleerde plek om nieuwe rassen te selecteren vanuit kruisingen van Europese honingbijen en killerbee's. Met

de bijenkasten op een speedbootje varen ze over de golven naar een onbewoond eiland. Met de wereldwijde bijensterfte doet het hen soms denken aan de Ark van Noach.

Een verbijsterende film 📺



## De Groenteclub

Wat begon met twee zakken aardappels voor de deur is uitgegroeid tot De Groenteclub van Bussum, waar zeventig gezinnen lid van zijn. Initiatiefneemster Barbara Bolt las vlak na 1 april 2012 over de actie Power to the Pieper van Krispijn van den Dries: hij deelde hij 6000 kg aardappels uit op de Dam in Amsterdam

## Demeter promotieactie

In 129 biologische speciaalzaken is van 5 juni t/m 18 juni een voorlichting- en promotieactie gehouden om Demeter-producten onder de aandacht te brengen onder het motto 'Leven begint met Demeter'. Stichting Demeter heeft dit in nauwe samenwerking met biologische groothandel Udea en winkelketen EkoPlaza georganiseerd. Doel is om de uitgangspunten van Demeter helder uit te leggen aan de consument. Via schapkaarten en filmpjes die via de website en smartphones te bekijken zijn, wordt uitgelegd wat producten met het Demeter-keurmerk uniek maakt. Voor kinderen tot 13 jaar heeft biosupermarkt EkoPlaza hier een quiz aan gekoppeld waarmee ze Demeter ijs konden winnen voor hun schoolklas 📺

### Demeter eieren

Een Demeter-pluimveehouderij herken je aan de henen die tussen de hennen lopen. Bij elke 100 Demeter-kippen lopen minimaal 3 henen. Deze dappere macho's beschermen hun dames tegen roofdieren. Bij Demeter-kippen worden de snavels vanzelfsprekend niet geknipt. Demeter-kippen hebben de meeste ruimte van alle leghennen om te scharrelen, waardoor ze vredig met elkaar samenleven. Zowel binnen als buiten kunnen Demeter-kippen een zandbad nemen. Daar zijn ze dol op en het helpt tegen ongedierte en stress. Buiten hebben ze een uitloop met bosjes en struiken. Daaronder voelen ze zich veilig en beschermd.



Bekijk de filmpjes van de Demeter-boeren op je smartphone of ga naar [www.stichtingdemeter.nl](http://www.stichtingdemeter.nl)



Bio-dynamische boer: Wim Vredevoogd

om aandacht te vragen voor de excessen in ons huidige voedselstelsel. Daarna is alles in een stroomversnelling geraakt. Krispijn richtte samen met andere boeren BioRomeo op en Barbara bestelde, na wat rondbellen, voldoende aardappels voor de hele buurt. De Groenteclub was geboren, een sociaal systeem waarbij elk gezin één keer in de zes weken meewerkt om de spullen te

verdelen. "De groenten zijn vaak de vorige dag of zelfs in de ochtend geoogst en liggen 's avonds bij de leden op het bord", vertelt Barbara. "Er is altijd een hoop gezelligheid op de woensdag, de dag van inpakken en uitgifte.

Wil je ook zoiets starten? Neem dan contact op met De Groenteclub of Bioromeo, zie [groenteclub.nl](http://groenteclub.nl) of [bioromeo.nl](http://bioromeo.nl) 📺

# Dynamisch Perspectief

'Gangbare  
landbouw  
kan de wereld  
niet voeden'

"De gangbare landbouw kan de wereld niet voeden. Dat lukt alleen als kleinschalige boeren in de wereld hun productie gaan intensiveren langs ecologische weg", zei Pablo Tittonell op 16 mei in zijn inaugurele rede. Hij is hoogleraar Farming Systems Ecology van Wageningen Universiteit. Om de wereldbevolking te voeden, moet het voedsel daar worden geproduceerd waar het wordt geconsumeerd, vindt Tittonell, wiens onderzoeksgroep ook onderzoek doet voor de biologische landbouw. De Argentijn wordt een beetje moe van de discussie in Nederland of de biologische landbouw de wereld wel kan voeden. Hij draait het om: kan de gangbare landbouw de wereld voeden? "Een retorische

vraag, want we weten dat het antwoord 'nee' is."

De dominante landbouw, die veel gebruik maakt van fossiele energie, kunstmest en chemische gewasbeschermingsmiddelen, kan niet voorkomen dat 870 miljoen mensen ondervoed zijn, stelt de hoogleraar. Als we

## Phileen's column NEE ZEGGEN

Ik had alleen maar een blikje tomatenpuree nodig. Dus ik liep snel even de supermarkt in. Het pad naar de tomatenpuree voerde me door de stellingen met chocola en snoep. Maar ik had alleen maar tomatenpuree nodig, dus ik probeerde echt om recht voor me uit te kijken. Oei oei, wat is het toch moeilijk. De Engelse drop bleek in de aanbieding, zou ik? Nee! Snel

op deze wijze doorgaan om 9 miljard monden te voeden, zijn straks 113 miljard vaten olie per jaar nodig voor de voedselproductie. In 12 jaar tijd zou de huidige olievoorraad op zijn. Bovendien leidt het gebruik van bestrijdingsmiddelen tot gezondheidskosten ter waarde van 10 miljard euro per jaar en zorgt de intensieve landbouw voor dierziekten en antibiotica-resistentie, waarvan de kosten niet bekend zijn. Hij spreekt van een 'intensification trap'. Tittonell pleit voor extensivering van de landbouw in Europa en de VS, maar voor intensivering

van de landbouw in opkomende economieën in Afrika en Azië. De groei van de voedselproductie moet vooral komen van de kleinschalige boeren in ontwikkelingslanden, die nu al het leeuwendeel van het voedsel in de wereld produceren. Die moeten geen monoculturen gaan verbouwen, maar via gewasrotatie en andere ecologische principes de landbouw en vee-teelt ontwikkelen. Hij noemt het 'ecologische intensivering'. Cruciaal voor de landbouwontwikkeling in Afrika is dat de bodemdegradatie op het continent wordt omgebogen, zegt de Ar-

doorlopen. Vanuit een ooghoek zag ik mijn favoriete koekjes liggen. Ach, laat ik die toch maar even meenemen. Lekker voor de Polen die we straks weer aan het werk hebben. Toen ik weer buiten bij de fietsen stond, probeerde een vrouw haar boodschappen in de fietstassen te proppen. Het paste eigenlijk net niet. "Ik kan beter mijn man met een boodschappenbriefje stu-

ren", grapte ze, "die neemt in elk geval niet teveel mee." We moesten beiden lachen. Maar volgens mij kunnen we het als vrouwen niet helpen dat we zo snel iets extra meenemen uit de winkel. Het zit in onze genen en stamt nog uit de oertijd dat je alle eetbaars onderweg meenam. Toen was die eigenschap een kwestie van overleven. Wie in zijn grot een

Foto: Wageningen UR Guy Akemans

gentijn. De arme bodems houden geen water en meststoffen vast en geven lage opbrengsten, zodat investeringen in beter zaad en kunstmest geen zin hebben. Herstel van de bodems met humus, in combinatie met gewasrotatie en biologische stikstofbinding, kan leiden tot een forse productieverhoging, blijkt uit onderzoek van Tiltonell.

Tiltonell staat ook stil bij het onderzoek van collega Martin van Ittersum dat aangeeft dat de biologische landbouw gemiddeld 20 procent minder voedsel kan produceren dan de gangbare. Die yield gap is eigenlijk best klein, reageert Tiltonell, als je bedenkt dat meer dan 90 procent van de uitgaven voor landbouwonderzoek is gericht op de gangbare landbouw. (Bron: Biojournaal) ☞

goede voorraad had, overleefde de winter. En nu moet ik met datzelfde oerinstinct de supermarkt in, langs lonkende koekjes en chips. Op bewust niveau denk ik: niet nodig, niet nodig. Maar op onbewust niveau is er blijkbaar een gen actief dat vindt dat ik een goede voorraad aan moet leggen en me lekker vol moet stoppen. Alleen is dat nu levensgevaarlijk, in de huidi-



Sekem is een grote biodynamische onderneming in Egypte met een vrijeschool, een medisch centrum en een universiteit. Er werken meer dan duizend mensen. Ibrahim Abouleish beschrijft in zijn biografie (verschenen in 2005) hoe hij dit initiatief in 1977 startte in de woestijn op basis van een visioen: "In mijn diepste binnenste leeft een bepaald beeld: middenin een zandwoestijn

ge overvloed. Als ik er goed over nadenk ben ik eigenlijk de hele dag bezig met nee zeggen. Nee tegen een tweede plak ontbijtkoek, nee tegen mayonaise bij de gebakken aardappelen, nee tegen nog een hap pinda's 's avonds. Nee, als verworvenheid van onze welvaart. ☞

*Phileen Meertens heeft met haar man een biologisch-dynamisch akkerbouwbedrijf in Hensbroek.*

zie ik me water uit een bron scheppen. Behoedzaam plant ik bomen, kruiden en bloemen en drink hun wortels liefdevol met het kostbare nat. Het koele bronwater lokt dieren en mensen, die er zich verkwikken en zich eraan laven. Bomen bieden schaduwen, het land wordt groen. Bloemen verspreiden hun geur, insecten, vogels en vlinders tonen hun overgave aan God, de Schepper, als spraken ze de eerste soera van de koran. En de mensen – die deze stille aanbidding van God gewaar zijn – tonen zorg en respect voor al het geschapene als weerspiegeling van de paradijstuin op aarde."

Brandaanreizen organiseert een reis naar oude en nieuwe bezienswaardigheden in Egypte van naar keuze één of twee weken. Aanmelden voor 10 juli bij Dick Blokker (vriendenkring Sekem), 026 4426619, of via [www.brandaanreizen.nl](http://www.brandaanreizen.nl) ☞

## Privébezit: de kleur paars

Het bedrijf Taste of Nature heeft vanuit zaden van de genenbank via klassieke veredeling (kruisen en selecteren) de paarse radijskiem gekweekt. Het bedrijf heeft een octrooi gekregen op deze paarse eigenschap, die van nature in radijs kan voorkomen. Volgens de octrooiregels is een octrooi op klassieke veredeling niet mogelijk. Maar de rechter heeft beslist dat een octrooi op een product uit klassieke veredeling wel kan. Dus duikt bij een andere veredelaar de kleur paars op in de radijskiem? Jammer, die kleur is al verkocht.

Kom in actie  
via [www.bionext.nl/hartvoorbiodiversiteit!](http://www.bionext.nl/hartvoorbiodiversiteit!)





## Pastorale in Den Haag

Tekst: Wim Goris

Vrijdagmiddag belde ik mijn hospita: zal ik je naar de tram brengen? Nee, zei ze, ik ben vanmiddag gevallen en blijf dus thuis. Helaas, ik was zo graag gegaan. Maar misschien wil jij mijn kaartje hebben?

Arthur Jussen, een jonge blonde slungel, speelt pianoconcert nr. 23 in A van Mozart met het Residentie Orkest onder leiding van Claus Peter Flor. Altijd mooi natuurlijk. Na de pauze symfonie nr. 6 in F 'Pastorale' van Beethoven. IJzeren repertoire, bekend werk, daarvoor hoeft ik eigenlijk niet naar een concert. Ik ken het stuk zowat uit mijn hoofd en luister genietend mee, als een toegift. Maar wat hoor ik dan toch na een aantal maten? Een enorme drang: nieuwe klanken, wervende, trillende en zwevende harmonieën van violen, fluiten en hobo's, gecontrasteerd met diepgravende, uitbundig ritmisch en meeslepend zware klanken van de cello's en de contrabassen. De dirigent lijkt precies te weten wat hij wil horen. Hij dringt aan, duwt en trekt en smeekt zelfs de orkestleden om net iets meer of

juist iets minder. Hij telt mee en praat soms hoorbaar tegen de cellisten - ik zit vooraan.

Wat ik hoor - dat zijn de krachten van de natuur. Dat onmiskenbare gevoel van levende natuur als ik bij mijn baas tuinder David Luijendijk in Roelofarendsveen in de ochtend het land inloop. De hemelkoepel staat er op de aarde. Het morgenlicht staat er te trillen. Het uitbundige gebelf van Chief, de hond. Als ik 's morgens op mijn knieën op het land krompen sla zit te snijden - twaalf in een kist. De volgende krop al in het oog en het mes al gericht als mijn hand de krop in de kist doet. De scholekster, de kievit die zijn kale nest op afstand verdedigt. Als er vijf maal negen kisten op de pallet staan, waggelend achterop de trekker naar de schuur. Wat ik hoor, dat zijn de bomen, de struiken, de grassprietjes, de blinkende dauwdruppels, het doffe zandpad als ik ga wandelen. Het groeien zelf, de natuurkrachten zelf.

Wat stond er nog maar in het programmaboekje? Ik lees: 'De Zesde bezingt Beethoven's liefde voor de natuur en het platteland. Het werk is een natuuridylle,

zoals duidelijk blijkt uit de evocatieve titels die de componist de vijf symfoniedelen meegaf. (...) Hoewel Beethoven meerdere keren uitdrukkelijk stelde dat er is de Zesde geen sprake is van toonschildering maar van gevoelsexpressie - "Mehr Ausdruck der Empfindung als Malerei!" - steekt de muziek dergelijke titels naar de kroon in evocatief vermogen. Zo toveren de strijkerspartijen uit het tweede deel kabbelende waterstroompjes voor oren en duikt aan het eind van hetzelfde deel het bekende vogeltrio op (nachttegaal, kwartel en koekoek)!

Na afloop spreek ik in de orkest ruimte mijn voormalige zangle-rars, Marjan Kuiper. Zij brengt straks de dirigent naar zijn hotel,

zegt ze. Ik vertel haar over mijn verbazing van zojuist. "Ja, het zijn de beelden van de natuur hè", zegt zij. "Dirigent Claus Peter Flor kent die landelijke gebieden in Duitsland, waar Beethoven zijn inspiratie opdeed en over componeerde. En hij is een beetje ADHD, zeggen sommige orkestleden." "Nee", zeg ik, "dat bedoel ik niet. Het gaat om de pure natuurkrachten. Zoals je dat tegenkomt in de antroposofie. Met elfen, nymphen en kabouters, om het maar eens zo uit te drukken. Dat is wat ik hoorde. Het zijn de natuurkrachten zelf die je hoort. Dat is tachtig procent van de symfonie. Daar doorheen hoor je iets van vogels, beekjes, onweer, waterdruppels. Wil je mijn complimenten aan hem overbrengen?" ☺



*'Dit vind ik zo mooi!', zei Koningin Maxima tegen BD-telers Krispijn van den Dries en Michiel Vos. Tijdens de tocht langs de provincies bezocht het Koninklijk paar hun kraam op het streekproductenplein in Emmeloord. Maxima was heel enthousiast over de truffelaardappeltjes. 'Papitas', noemde ze die. Ze kreeg ook een bosje regenboogpeen mee.*

(foto: De Noordostspolder)

# Agenda

>> zie elders in dit nummer

Mei t/m oktober

## Boergondische feestma- len

In 2013 de zevende editie: een ronleiding op de biologische boerderij en vervolgens culinair genieten op erf, in de wei of in de stal. Het thema dit jaar is oude rassen en gewassen. Aanmelden via [www.vaneigener.nl](http://www.vaneigener.nl).

13 juli

## Sofie op de wallen

Eetfeestijn in Amersfoort. Lokale koks, restaurants en natuurvoedingswinkels doen allen op vrijwillige basis mee en gaan een biologisch, vegetarisch en regionaal menu serveren in Plantsoen-West, tegenover kunsthall KAdE. Kaarten à € 12,50 zijn te koop bij de biologische winkels en 'De Expeditie'.

Vanaf 17 juli of vanaf 9 sept

## ECOtherapie Intensive

Leer de energie van jezelf, je huis, je bedrijf en de natuur waarnemen, interpreteren en verbeteren in 2 x 4 dagen. Door Hans Andeweg. Plaats: De Kollebloem (Vlaanderen) en Menrode (Elspeet). Zie [www.eco-therapie.org](http://www.eco-therapie.org)

22-26 juli

## Living Soil Forum

Tijdens de Summer of Soil in Järna, 50km onder Stockholm, vindt het Living Soil Forum plaats: een internationale ontmoeting om een global soil movement op te bouwen. Zie [www.summerofsoil.se](http://www.summerofsoil.se)

3-9 aug

## Angel Art Festival

Het jaarlijkse kleinschalige zomerfestival in Portugal met o.a. locatietheater, performances en dans, comedy en muziek, [www.angelfestival.com](http://www.angelfestival.com)

23,24,25 augustus

## Steinbeisser Experiment- tal Gastronomy

Culinaire belevenis met Nederlandse, plantaardige ingrediënten in het Lloyd Hotel in Amsterdam, zie [www.steinbeisser.org](http://www.steinbeisser.org). Vooraf aanmelden via [info@steinbeisser.org](mailto:info@steinbeisser.org).

24 augustus >>

## Kookworkshop: eiwitten in onze voeding

Door Ilse Beurskens - van den Bosch, zie pag 27

Vanaf 12 sept

## Cursus Puur koken

Toegankelijke cursus vegetarisch koken van vijf dagen in Zeist, één les per maand. Zie [www.groenekookacademie.nl](http://www.groenekookacademie.nl)

Vanaf 16 sept

## Cursus Warenkennis

Meer weten over samenstelling en bereidingswijze van biologische droogwaren? Volg de cursus Warenkennis gedurende 3 lesdagen in Zeist. Zie [www.groenekookacademie.nl](http://www.groenekookacademie.nl)

13 sept - 20 dec

## Cursus 'Zorg voor de bij'

Albert Müller geeft de BD-imkerkursus 'Zorg voor de bij' op Breidablick in Middenbeemster. De 8 lessen vinden plaats op vrijdagmiddag/avonden. Kosten: € 95. In jan. en febr. volgt een cursus korfvlechten door Baldi Dekker. In april start een praktijkcursus imkeren. Info en aanmelden: Arnaud Sap, [A.sap@breidablick.nl](mailto:A.sap@breidablick.nl) of 06-15024376

28 september

## Kookworkshop: de kracht van groenten

Wat zijn anti-oxidanten, glucosinolaten, salvastrolen en flavonoiden en wat is hun werking?

Kunnen we dit fenomenologisch waarnemen? Misschien kunnen we zien hoe de elementkrachten (aarde, water, lucht en vuur) op de verschillende groenten inwerken. Plaats: Heerhugowaard. Info: Ilse Beurskens-van den Bosch, 072-5644752 of [contact@voedsaam.nl](mailto:contact@voedsaam.nl)

29 september >>

## Picknickfeest op vrije grond

Kom picknicken bij BD-bedrijf De Kromme Lepel in Lepelstraat (NB) en koop de grond onder je picknickkleed vrij voor € 6 per m<sup>2</sup>. Net als jij doen honderden mensen dat. Al die mensen spreiden op die vrijgemaakte vierkante meter grond hun eigen picknickkleedje uit. Wat zit er in de picknickmand? Dat is nog een verrassing! Aanmelden bij [I.vanloenen@bdgrondbeheer.nl](mailto:I.vanloenen@bdgrondbeheer.nl). Meer info: [www.bdgrondbeheer.nl](http://www.bdgrondbeheer.nl). Zie ook pag 8

26 okt t/m 12 jan

## Rudolf Steiner in de Kunsthall

'De alchemie van het alledaagse' is een tentoonstelling in Rotterdam over het werk en het gedachtegoed van Rudolf Steiner. Zie [www.kunsthall.nl](http://www.kunsthall.nl)



*Ik ben actief voor de BD-Vereniging*

Ellen Winkel, 48 jaar, woont in Kerk-Avezaath, werkt als freelance schrijver

**Vereniging:** Ik bespreek onderwerpen met de redactie, zoek daar schrijvers bij en bespreek en redigeer de teksten die dan ontstaan. Ik geef feedback bij de vormgeving. Sinds vier jaar begeleid ik het maken van dit blad.

**Gebeurtenis:** In het jubileumnummer plaatsten we een foto uit 1939. Een lezer benaderde mij omdat zijn jong overleden oom erop stond. In mijn archiefstuk vond ik een beschrijving over hoe die oom op Vita Nova aan het werk was.

**Enthusiast:** Alles in de BD-landbouw is op elkaar afgestemd. Gewassen, dieren, mest, natuur, bijen, bodem, boer, klant. Als een boer of tuinder me over zijn of haar bedrijf vertelt, kan die samenhang me ontroeren.

Ook actief zijn in de BD-Vereniging?  
Bel of mail 0321 315937  
[info@bdvereniging.nl](mailto:info@bdvereniging.nl)



## Vereniging voor Biologisch-Dynamische Landbouw en Voeding

**DYNAMISCH PERSPECTIEF**  
2013 - ZOMER - nr 3

Dynamisch Perspectief is het ledenblad van de BD-Vereniging en verschijnt 5x per jaar. ISSN 1389-7438.

Voor vragen over lidmaatschap of over het opsturen van Dynamisch Perspectief, bel het bureau: 0321-315937

**Redactie** Ellen Winkel (hoofdredacteur), Luc Ambagts, Andries Palmboom, Wim Goris, Gineke de Graaf.

**Sluitingsdatum** kopij 14 augustus, agendaberichten 2 september. DP2013-3 verschijnt 28 september. Graag vooraf overleg via [ellen@schrijfwinkel.nl](mailto:ellen@schrijfwinkel.nl) of tel 0858-771175. De redactie houdt zich het recht voor stukken in te korten, te bewerken of te weigeren.

**Copyright** BD-Vereniging. Overname van artikelen alleen met voorafgaande toestemming van de redactie.

**Coverfoto** Jos Jeuken en Ellen Krul bij hun 'Cairn', een huizenhoog ei, gebouwd van aardappelkistjes. Foto: Gaos

**Vormgeving** Fingerprint, Witzhausen DE, Gerda Peters

**Druk** Meerpaal Grafimedia, Tiel

Wisentweg 12  
8251 PC Dronten  
telefoon 0321 315937  
fax 0321 315938  
[info@bdvereniging.nl](mailto:info@bdvereniging.nl)  
[www.bdvereniging.nl](http://www.bdvereniging.nl)

**De BD-Vereniging** werkt aan de ontwikkeling van de biologisch-dynamische landbouw en voeding door ontmoetingen, scholing, onderzoek en publicaties. Ze werkt samen met o.a. Stichting Demeter, Stichting Grondbeheer BD-landbouw, Stichting Warmonderhof en de Antroposofische Vereniging in Nederland.

**Bestuur** Piet van IJzendoorn (voorzitter), Ruud Hendriks, Marijke Preller, Isabel Duiniveld

**Medewerkers bureau** Luc Ambagts (beleidsmedewerker), Bram Gordijn (secretariaat en boekhouding)

**BD-beroepsontwikkeling** Beroepsleden die belangstelling hebben voor intervisie, coaching, bedrijfsbezoeken of themagroepen kunnen contact opnemen met Luc Ambagts op het bureau.

**Preparatenwerkgroep** De preparatenwerkgroep heeft haar werk overgedragen aan Gineke de Graaf. Via de website zijn de BD-preparaten en materialen daarvoor te bestellen: [www.bdvereniging.nl](http://www.bdvereniging.nl). Gineke de Graaf, Kokkestraat 8, 5081 CN

Hilvarenbeek06-47235401  
(voicemail), [groengraaf@gmail.com](mailto:groengraaf@gmail.com).

**BD-jong** Activiteiten voor en door jongeren t/m 33 jaar. Voor info, neem contact op met Marijke Preller: [bd-jong@bdvereniging.nl](mailto:bd-jong@bdvereniging.nl)

**Lidmaatschap** € 40,- per jaar Jongerenlid (t/m 23 jaar): € 20,- per jaar. Beroepslid: € 200,- per jaar. Gekoppeld beroepslid: € 40,- per jaar (voor volgende beroepsleden van hetzelfde bedrijf). Een lidmaatschap wordt jaarlijks stilzwendig verlengd, tenzij u vóór 1 december van het lopende jaar heeft opgezegd. Aanmelden als lid kan via het bureau of via de website [www.bdvereniging.nl](http://www.bdvereniging.nl). Bankrekening voor contributie 147485 tnv Ver voor Biologisch-Dynamische Landbouw en Voeding, IBAN: NL 04 INGB 0000 147485, BIC: INGBNL2A

**Schenken en legaten** De inkomsten van de vereniging bestaan uit de contributies van leden. Daarnaast ontvangt ze jaarlijks uw warme giften. De BD-Vereniging is erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Legaten zijn geheel vrij van successierecht. Schenkingen zijn vrijgesteld van schenkingsrecht. Wilt u meer informatie, belt u dan met het bureau.



# De Toekomst in Wording

*Tekst en foto: Andries Palmboom*

Op een zondagmiddag in oktober was ik één van de zeventig mensen die samen spelt zaaiden op een akkertje van Doornik Natuurakkers bij Bommel, in de buurt van Nijmegen. Dat zaaien gebeurde onder de noemer 'Toekomst Zaaïen', een evenement vanuit Stichting Demeter om burgers te betrekken bij (BD-)landbouw en bij de bedreiging van ons 'Vrije Zaad'. Onder de indruk van het gebeuren schreef ik mijn zaai-ervaring op als BD-Juweel in DP2012-5.

Sindsdien gaan mijn gedachten regelmatig uit naar het akkertje spelt. Zou het goed ontkiemen? Is het achteraf nog nodig geweest om bij te zaaien? Hoe reageert het op de aanhoudende kou? Hoe zou het er nu bij staan? Maar ook: zouden andere deelnemers ook zulke gedachten hebben? Langzaam ontstaat bij mij de behoefte aan een pelgrimstocht naar de 'plaats delict'.

Op Hemelvaartsdag pakken we de fiets: 20 km door de Betuwe. Op de kaart zie ik een klein gehuchtje. Het weggetje erdoorheen zou weleens toegang kunnen bieden naar de Waaldijk, waaraan het akkertje ligt. Maar als we er zijn aangekomen, geeft een verkeersbord aan: 'doodlopende weg'. Gelukkig loopt er iemand aan wie we de weg kunnen vragen, met een dreumes aan zijn hand. "Ja hoor, je kunt verderop de Waaldijk op."

Ik meen de man te herkennen. Is het Louis Dolmans, de initiatiefnemer van Doornik Natuurakkers? "Ja, ik ben Louis Dolmans en dit is mijn kleindochter. We hebben zevenblad geplukt. Ik heb haar net uitgelegd dat je het kunt eten." Kleindochter, een bosje zevenblad in de ene hand, draait - half weggijkend - een beetje verlegen heen en weer. Haar andere hand blijft in opa's hand. Ze geniet er zichtbaar van even alleen met opa te zijn. Als we doorfietsen roept Louis ons na: "Je zult zien dat de spelt er goed bij staat - wél behoorlijk laat dit jaar. Het brood ervan zal vanaf oktober te koop zijn."

Even later zien we dat de spelt er inderdaad veelbelovend bij staat. De Toekomst in Wording! Ik zie een gelijkenis met de toevallige ontmoeting van zojuist. Kleindochter zelf zal zich vast niet bewust zijn van de metafoor ...

Ook een BD juweel insturen?  
Bel of mail met Ellen Winkel,  
tel. 0858-771175.  
ellen@schrijfwinkel.nl



# zuiver @zuivel

demeter



Met Zuiver Zuivel gaat u een stap verder:



- niet gehomogeniseerd
- zuivel van koeien met hoorns
- gesloten kringloop in de regio