

DYNAMISCH PERSPECTIEF

Ledenblad van de Vereniging voor



Biologisch-Dynamische Landbouw & Voeding



BD-moestuiniëren

Inspiratie van en voor moestuiniers



Gezond moestuinieren levensenergie laten stromen!

Levenskrachtige voeding als basis voor een gezond leven èn een gezonde aarde.

Toen ik als 19-jarige drie maanden op een BD-boerderij in Noorwegen werkte, werd me duidelijk dat ik me daarvoor wilde inzetten. In de jaren die erop volgden werd ik Wagenings student, tuinder op een ecologische gemeenschap in Frankrijk, en vervolgens in Nederland moestuindocente om anderen verder op weg te helpen. Op de vragen: 'wat is gezond leven en levenskrachtige voeding dan precies?' en vooral: 'hoe worden de levenskrachten uit de natuur het beste opgenomen in onze voeding?' kwamen gaandeweg steeds meer inzichten. Tijdens de periode in Noorwegen was me al duidelijk geworden dat alles op aarde bezielde is. Nu is ook het onderscheid tussen ziel en Geest helderder geworden. In

alles op en rond de aarde zit Licht, Christus-energie, een levensvonk die meer of minder straalt: dat zie ik als de Geest en de werkelijke bron van het leven. Dat licht kan bedekt worden door een waas van onzuiverheden, door trauma's uit dit of vorige levens, die in de ziel zitten. Bij mensen kunnen daardoor lichamelijke klachten ontstaan. Maar ook bij planten en dieren veroorzaken stress-factoren ziekten en plagen. Steiner vertelde veel over Geestelijke en Ziele-aspecten, over het Christusbewustzijn, en hoe deze krachten de mens en onze voedselproductie kunnen beïnvloeden. In de BD-praktijk zijn allerlei methoden ontwikkeld om zo goed mogelijk afgestemd op deze krachten voedsel te verbouwen. Wat ik de afgelopen jaren ontdekt heb - met name door ziekte en wonderbaarlijke genezing in ons gezin - is dat het vooral van belang is om afgestemd te zijn op een zuivere Bron, op het pure Licht, op de Christus die in alles en iedereen zit. En van daaruit te ontvan-

gen wat er nodig is in een bepaalde situatie. Dat te leren is een scholingsweg om samen te gaan.

Wat betekent dat voor de moestuin?

De moestuinbodem staat nog steeds centraal, en mooie compost maken en allerlei andere praktische dingen voor een levenskrachtige tuin. Maar sinds vorig seizoen ben ik begonnen om ook in de tuin onze nieuwe inzichten een plek te geven. Op verschillende momenten, bijvoorbeeld na het zaaien, ga ik er tegenwoordig even voor zitten. Dan vraag ik aan het Licht, aan Christus, om de tuin, de bodem en de planten te zegenen. Ik stem me daarmee af op de Geest, de Christusenergie, wetende dat deze alles kan overzien en weet wat er nodig is. Ik vertrouw erop dat ik, des te beter ik ben afgestemd, ook de juiste inspiratie krijg om dat te doen wat nodig is in een bepaalde situatie.



En het resultaat? De moestuinplanten groeiden goed dit jaar, en we gaan de komende tijd op onze nieuwe stek verder op de ingeslagen weg om deze nieuwe inzichten in de praktijk te brengen. 🇸🇦

Janneke Tops is docente op het gebied van gezond leven, groenten kweken en bewustwording. Ze beheert met haar eigen en een bevriend gezin een natuurcamping met een voedselbosje-in-wording nabij het Drents-Friese Wold. Hier bieden ze allerlei activiteiten aan rondom deze thema's.
gezondemoestuin.nl
natuurcamping-
bethanie.nl



4 Op pioniersgrond: Sloterland



9 Wezens en ontwikkeling



12 Een moestuin bemesten



15 Kalle: De aardappel



16 Twee docentenogen



18 Preparaten in de moestuin



20 Koken uit de moestuin



22 De bodem verzorgen



25 Moestuinboeken en moestuinieren leren



26 Samentuin



28 Collectieve moestuin opzetten



30 Buurtcomposter



32 De sociaal-psychologische impact



33 Ecodorp: Tuinieren met ervaring



35 Lekker bezig



36 Drie moestuiniers



38 Tuintips van Taco IJzerman



40 Parelkje: Alles kiemt



Samen verzorgen we de grond
van een BD pionier!

Sloterland



Toen Hans Wolterbeek (1913-2010) met pensioen ging nam een groep mensen zijn tuinderij over. De Vereniging Vrienden van Sloterland beheert sinds 1978 deze plek waar meer dan 70 mensen een moestuin hebben.



De geschiedenis van Sloterland begint in 1936, als Hans Wolterbeek een stuk grond koopt in de Haarlemmermeerpolder. Daar start hij zijn biologisch-dynamisch tuinbouwbedrijf: Sloterland, vernoemd naar het nabij gelegen Sloten. Hans heeft de beschikbare 2 hectare eerst handmatig gespit en van de graspollen compost gemaakt. Het hele stuk land werd omzoomd door struiken en bomen om vogels aan te trekken. Verder legde hij er 3 kleine appel- en perenboomgaarden aan. In de tweede wereldoorlog werden er door de Duitsers dwars door zijn land loopgraven gegraven, die na de oorlog weer hersteld moesten

worden. In het boek: "De aarde zal weer vruchtbaar zijn" van Ellen Winkel, kan je lezen hoeveel werk het voor Hans Wolterbeek is geweest om er een renderend groenteteelt bedrijf van te maken.

In 1978 werd Hans Wolterbeek 65 jaar en ging hij met pensioen. Een opvolger of koper die het bedrijf op biologisch-dynamische wijze wilde voortzetten was er niet. Wel was er een groep mensen, waarvan een aantal als vrijwilliger op Sloterland gewerkt had, die gezamenlijk Sloterland wilde gaan beheren. Zo werd de vereniging Vrienden van Sloterland opgericht.

Vrienden van Sloterland

Als vereniging willen we biologisch-dynamische land- en tuinbouw bevorderen en ontwikkelen door onze leden hierover te informeren, door cursussen en lezingen en door het in de praktijk te brengen op het Sloterland.

In principe vragen we van leden om biologisch-dynamisch te telen. In de praktijk betekent dit:

- dat in samenhang met o.a. maan en planeten wordt gewerkt (zaaikalender);
- dat eenzijdigheid van gewassen wordt vermeden (mengcultuur);
- dat er BD-preparaten worden gebruikt (o.a. bij de compostbereiding);
- dat gewassen van dezelfde soort niet meerdere jaren achtereen op dezelfde plaats worden verbouwd (vruchtwisseling);
 - dat tuinafval verwerkt wordt tot compost en zo aan de grond wordt teruggeven (kringloop);
- dat zaai- en pootgoed van tenminste ecologische oorsprong zijn.

Daarnaast is het niet toegestaan kunstmest of bestrijdingsmiddelen te gebruiken.

Samenwerken

Om de leden van het Sloterland met elkaar te verbinden houden we drie keer per jaar een algemene werkdag, in de lente, zomer en herfst. Elk lid vragen we volgens een werkrooster één tot twee keer per jaar compost te maken en algemeen werk te verrichten. Daarnaast vieren we met elkaar het Zomerfeest.

De compost zetten we in lagen op: 20 cm tuinafval, een dunne laag paardenmest, weer 20 cm tuinafval, een dunne laag lavameel, een laag van tuinafval, een dunne laag aarde, etc. Als laatste dekken we de composthoop af met stro. En dan komen de preparaten erin. Naar grootte van de gehuurde tuin kan compost worden afgenomen. De benodigde paardenmest, krijgen we van één van onze burens. Het lavameel wordt ingekocht. Voor de rest is onze kringloop gesloten.

De leden helpen mee met het onderhouden van onverhuurde tuinen, het snoeien van hagen, het begaanbaar houden van paden, onderhoud van gereedschap en schuren en het aanmaken en verspreiden van BD-preparaten. In het voorjaar maken we bijvoorbeeld gezamenlijk het koemestpreparaat aan. Daarna verspreiden we het met een aantal mensen over het gehele land.

Preparaten

Eén van onze leden, Gert Jan heeft zich gespecialiseerd in het maken en toepassen van de benodigde preparaten. Hij maakt ze tijdens de dertien heilige Nachten, zodat hij elk jaar voldoende heeft om de mesthoop en de composthoop te prepareren. Hij verzamelt de paardenbloemen, valeriaan en kamille in de tuinen op het Sloterland en laat ze drogen. Omdat er in de dynamische wereld veel gebeurt en er steeds meer vraag is naar het vegetarisch preparaat, heeft Gert Jan zich ook verdiept in het maken hiervan. Het wordt namelijk steeds moeilijker om aan koehoorns en andere dierlijke benodigdheden voor het maken van preparaten te ko-



men. Dit jaar zijn we dan ook al gedeeltelijk overgestapt op het gebruiken van vegetarische preparaten. Om de preparaten toch nog met iets dierlijks te omhullen worden ze bestreken met honing van Gert Jan's eigen bijen. Dit is een secuur en tijdrovend werkje.

De boomgaardgroep

Voor het verzorgen van de 3 boomgaarden is een speciale boomgaardgroep opgericht. In de winter verzorgen zij het snoeien van bomen. In de late zomer en herfst zorgen zij voor het plukken van de appels en peren. Een gedeelte van de oogst wordt te koop aangeboden aan de leden van het Sloterland. De deelnemers van de boomgaardgroep kunnen gratis genieten van het fruit. Van een ander gedeelte wordt sap gemaakt en ook te koop aangeboden aan de leden. In jaren waarin de oogst heel rijk is, schenken we ook nog een gedeelte van de oogst aan de voedselbank.

Het Zomerfeest

Elk jaar begin september maakt ieder lid iets lekkers met de oogst uit eigen tuin. Behalve eten en drinken is er ook altijd een informatief gedeelte op deze middag. Onze imker heeft een keer verteld hoe hij de bijen verzorgt en wat hij nodig heeft van ons, tuinders, om zijn bijen goed te kunnen verzorgen. Een andere keer kwam iemand vertellen hoe je het beste fruitbomen en fruitstruiken kan snoeien. De laatste keer kwam Carmencita de Ruiter vertellen, over vegetarische preparaten, hun werking en het bereidingsproces. Vorig jaar verzorgde een van onze leden een prachtig muzikaal intermezzo op haar klarinet. Zo vieren we jaarlijks ons Zomerfeest.

Mijn ervaring met moestuinieren en besturen

Na 30 jaar bij een bank gewerkt te hebben, heb ik, Marjolein Toonen, mijzelf begin 2017 ten doel gesteld, zoveel mogelijk zelfvoorzienend te gaan leven en mij te verdiepen in biodynamische landbouw. Eindelijk krijg ik tijd om mijn droom te verwezenlijken om eigen groenten te telen.

Telkens een stukje humuslaag toevoegen aan de aarde in plaats van de grond uitputten

Leren tuinieren

In 2004 kocht ik een huis met een tuin aan de rand van Amsterdam. Die tuin heb ik vogel-, bijen- en vlindervriendelijk ingericht. En een gedeelte als kruidentuin voor alle vaste kruiden. In 2010 heb ik op mijn dakterras 3 bakken van 1.20 bij 1.20 geplaatst en gevuld met biologische moestuinaarde. Daar ben ik toen groente in gaan kweken: een bak met bladgroenten, een bak met vruchtgroenten en een bak met wortelgroenten. Dit wissel ik elk jaar af. De opbrengst van zo'n klein stukje grond is verrassend. In de late herfst en winter bedek ik de leeggekomen vakken met compost en bokashi en dat werk ik dan met een handharkje in de grond. De compost maak ik zelf in laagjes.

In 2016 heb ik de moestuincursus biologisch-dynamisch tuinieren gevolgd op Kraaybeekerhof. Daar heb ik geleerd met de zaaikalender te werken en hoe belangrijk het is om goed te zorgen voor de bodem, waarop je teelt. Het belang van wissel- en combinatieteelt en het maken van goede compost. Telkens een stukje humuslaag toevoegen aan de aarde in plaats van de grond uitputten, dat was de belangrijkste boodschap.

Na het volgen van deze cursus, werd ik zo enthousiast over biodynamisch moestuinieren, dat ik de behoefte voelde om meer groente te kunnen verbouwen, dan in mijn drie bakken en ben ik op zoek gegaan naar een stukje grond in een moestuincomplex. Via iemand hoorde ik toen van het bestaan van biologisch-dynamische moestuinvereniging Sloterland. Ik ben gaan kijken en voelde me daar meteen thuis. Begin 2017 heb ik een stukje grond gehuurd van 50 m². Ik ben enthousiast aan de slag gegaan met het onkruidvrij maken en daarna spitten van de kleigrond met mijn koperen schep.

Omdat ik vond dat ik nog veel te leren had, over biodynamische landbouw, heb ik in 2018 de opleiding "Barstensvol Leven" op Kraaybeekerhof gevolgd. Dit was voor mij een verdiepingsslag over biodynamische landbouw en voeding. Daar heb ik o.a. geleerd, dat je veel meer kwaliteit en smaak in de groenten krijgt, door ze langzaam te laten groeien en goed te laten afrijpen. En ook dat er echt een groot verschil is in de ontwikkeling van planten, als je ze op de juiste dagen zaait en verplant. Afgelopen zomer heb ik het heermoes-

kiezelpreparaat gemaakt. Dit werkte heel goed om de planten beter weerbaar te maken tegen de droogte en plagen. De kiezel is heel rijk aanwezig in heermoes (*Equisetum arvense*). Met leden die belangstelling hadden voor dit preparaat heb ik het preparaat gedeeld.


Het dynamiseren van het preparaat, vind ik een heel fijne meditatieve klus. Het daarna met een aantal leden verspreiden van het preparaat is aanleiding tot een praatje met andere leden over het belang van BD en werkt verbindend.

Besturen

Door mijn enthousiasme voor biologisch-dynamische teelt ben ik gevraagd in het bestuur van de vereniging te komen. Halverwege het jaar ben ik voorzitter geworden van de Vereniging Vrienden van Sloterland. Het is voor ons als bestuur niet altijd gemakkelijk om ervoor te zorgen, dat leden uitsluitend biologisch(-dynamisch) zaad en plantgoed gebruiken. Nieuwe leden krijgen een introductieavond over BD-tuinieren en krijgen de eerste keer begeleiding bij het maken van compost. Wij zijn nu bezig met de ontwikkeling van een BD-moestuincursus voor leden, zodat het BD-gedachtengoed meer toegepast gaat worden.

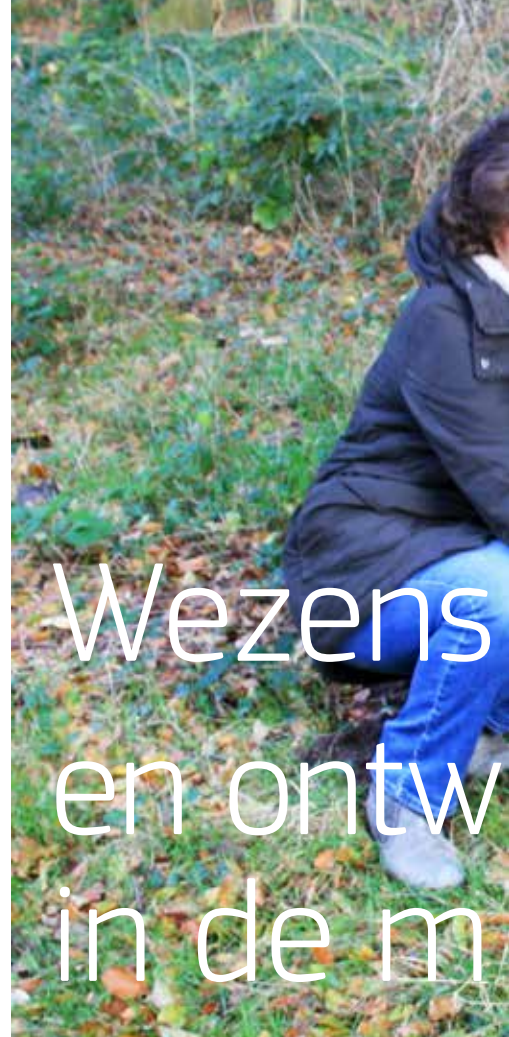
De leden van het eerste uur houden zich keurig aan de BD manier van telen. Zij hebben vaak nog les gehad van Hans Wolterbeek, hoe ze dit het beste kunnen aanpakken. Hans liep na zijn pensioen regelmatig over de tuin en gaf de hobbytuinders vaak tips en advies. Helaas heb ik dat niet meer

meegemaakt, maar gelukkig kan ik op dit gebied nog veel leren van mijn mede-tuinders. Na de geschiedenis van het Sloterland gelezen te hebben heb ik er des te meer waardering gekregen, dat ik nu op de door hem gekoesterde en zorgvuldig bewerkte grond mijn groente mag telen.

Het bestuur bestaat nu uit een voorzitter, secretaris en twee algemene leden. Samen zorgen we voor de voorbereiding van de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering. Via een jaarlijkse schouw zien we erop toe dat er biologisch-dynamisch getuiniert wordt en dat de tuinen goed onderhouden worden door de individuele leden. Ook het oplossen van problemen, die de vereniging als geheel heeft, bespreken we. Met onze buurman tuinder hebben we kunnen afspreken, dat hij zijn land alleen besproeit als de wind niet richting het Sloterland staat. Dit jaar heeft hij zelfs een bloemenrand om zijn land gepland. 

Spreekt het je aan? Er zijn nog tuinen te huur! Kijk voor meer informatie op sloterland.nl of mail naar sloterland@gmail.com

Marjolein Toonen werkte als leidinggevende, coach en maatschappelijk werkster. Nu is ze duurzaamheidsambassadeur van Nieuw Sloten en voorzitter van Sloterland.nl



Carolien Dekker en Carmencita de Ruiters verzamelen eikenschors voor het vegetarisch compostpreparaat



ikkeling oestuin

Het is een zonnige herfstdag. De maan staat in het aardeteken Stier. Wij ontmoeten elkaar in het Heilooer bos. Wij zijn allebei BD-moestuinders: Carmencita de Ruiters en Carolien Dekker. We gaan op zoek naar eikenschors voor het vegetarisch compostpreparaat dat we al jaren zelf maken. Al wandelend ontspint zich een gesprek.

CdR: Wat maakte eigenlijk dat jij biodynamisch ging werken?

CD: Toen ik zo'n 30 jaar geleden mijn eerste moestuin kreeg, wist ik helemaal niets van BD. Wel was het voor mij volkomen vanzelfsprekend dat ik biologisch zou gaan tuinieren. Toch miste ik daarin iets wezenlijks. In de BD en in de antroposofie vond ik uiteindelijk antwoorden. Daaruit begreep ik dat het wezens zijn die werken aan de groei van planten.

Toen viel er voor mij veel op zijn plaats.

CdR: Ook voor mij was het vanzelfsprekend om biologisch te tuinieren. Ik was altijd al geïnteresseerd in Engelhiërarchieën. Toen iemand mij vertelde over natuurwezens ben ik op zoek gegaan. Ook ik vond in de BD en in de antroposofie vele antwoorden. Die antwoorden roepen ook weer net zoveel vragen op. Dat maakt het zo boeiend. Als ik antroposofie lees, word ik altijd hongerig en ga ik op



onderzoek uit.

CD: De essentie van biodynamisch werken zit voor mij vooral in het contact en de samenwerking met de natuur- en andere Geestelijke wezens. Tijdens het werken in de tuin ben ik mij zeer bewust van hun aanwezigheid. Ik vraag mij steeds af welke wezens waar werken en hoe ik met mijn handelen ondersteunend kan zijn aan het groeiproces. Om een voorbeeld te geven: nadat ik iets gezaaid heb stem ik mij af op de aardewezens en de nimfen. Ik vraag hen of zij de zaden verder willen verzorgen en tot gezonde planten willen laten ontwikkelen. Ook vraag ik de Engelen of zij daarbij behulpzaam willen zijn. Het lijkt wel wat op bidden, ja. Omdat ik weet dat zonder de hulp van de Geestelijke wereld niets kan groeien. Biodynamisch werken maakt dat ik mij onderdeel weet van een veel groter geheel.

CdR: Ja, dat herken ik. Ik zou BD willen omschrijven als een persoonlijke ontwikkelingsweg via de tuin. Wat het mij brengt is dat ik leer waarnemen en zoek naar hoe ik bemiddelaar kan zijn tussen de krachten van he-

mel en aarde. Wat kan ik - als mens - daaraan bijdragen? En wat doet het met mij en met het voedsel dat ik verbouw?

CD: Dat klinkt allemaal heel mooi he, maar de werkelijkheid is soms weerbarstig.

CdR: Klopt, die ontwikkeling gaat met horten en stoten. Regelmatig mislukken er dingen in de tuin en komt er niets op, blijft je gewas heel klein of wordt er van alles opgegeten, terwijl de buren op het volkstuintcomplex die gangbaar werken dan vragen: "Had jij ook zo'n grote oogst?" Als ik dan met nee moet antwoorden, dan moet ik soms toch even slikken. Maar nee, bedenk ik me dan, ik heb gekozen voor kwaliteit en ontwikkeling, en niet voor kwantiteit.

CD: Dat zijn wel lastige momenten ja. Maar ook wel heel leerzaam. Want: hoe ga ik om met teleurstellingen? En kan ik trouw blijven aan de ingeslagen weg? Kan ik er mee leven dat slakken zich tegoed doen aan mijn pas ontkiemde worteltjes, en dat vogels meesnoepen van mijn aardbeien? Of wil ik het allemaal voor mezelf houden en laat ik me verleiden tot het bestrijden van...?

CdR: BD is inderdaad geen garantie voor een zekere oogst. Het is niet zo dat - als ik op de juiste momenten iets zaai en daarbij de hulp van de Geestelijke Wereld inroep -, dat het dan vanzelf goed komt. Het blijft hard werken. Niet alleen fysiek in de tuin, maar ook aan mijzelf.

Inmiddels hebben we een plek in het bos bereikt waar een aantal machtige oude zomereiken staan. Het is stil in het bos. We stemmen ons in alle rust af op de wezens van deze bomen en vragen hardop of we wat van hun schors mogen nemen. Daarna breken we voorzichtig wat stukjes schors af, totdat we allebei ongeveer een handvol verzameld hebben. We bedanken de boomwezens en blijven nog even in stilte staan, onder de indruk van het moment. Twee wandelaars staan verderop nieuwsgierig te kijken, maar vragen niets en lopen zwijgend verder.

CdR: Zo, nu heb ik voor dit jaar weer alle planten verzameld om het vegetarisch compostpreparaat mee te kunnen maken. In de Heilige Nachten ga ik daarmee aan de slag.



Vegetarisch preparaat

Bij het vegetarisch compostmestpreparaat worden dezelfde planten gebruikt als in de klassieke preparaten. In plaats van de astrale krachten van de dierlijke omhulling is het hier de mens die zelf vanuit zijn hart de verbinding legt met de aarde en de kosmos. Dat doe je tijdens het fijnmalen van de gedroogde planten in een vijzel. Uiteindelijk worden alle gevizelde planten met een beetje honing samengevoegd tot een preparaat. Het hele proces is uitgebreid beschreven in de publicatie "Mens tussen Aarde en Kosmos" van Guurtje Kieft. Wil je het zelf in de praktijk leren? Kijk dan op carmencitabd.nl

Als we het hebben over ontwikkeling en contact met Geestelijke Wezens, dan vind ik het maken van dit preparaat daar een enorme hulp bij.

CD: Zo ervaar ik dat ook. Eerst zoek ik met aandacht alle planten op de juiste zon- en maanstanden. Tijdens het oogsten van de plantendelen stem ik me af op de planeet en op de engelhiërarchie die bij de desbetreffende preparatenplant hoort. Ik bedenken dan wat deze planetenkracht kan betekenen voor mijzelf en voor de gewassen op mijn

Carolien Dekker onderhoudt al jarenlang met veel plezier haar biologisch-dynamische moestuin. (foto links) Carolien is bestuurslid van Stichting de Zonnetuin en is nauw betrokken bij het samenstellen van "Het juiste moment - werkagenda voor het land en de tuin" die deze Stichting jaarlijks uitgeeft. dezonnetuin.org



tuin. Tijdens het vijzelen van de gedroogde plantendelen doe ik dat opnieuw. Dat doe ik ook weer tijdens het aanmaken en het inbrengen van het preparaat in de composthoop, en tenslotte nog een keer tijdens het uitrijden van de compost.

CdR: Inderdaad, steeds weer opnieuw verbind ik mij met alle krachten en maak ik mij er een voorstelling van. Ik doe dat nu al heel wat jaren, en ga de verbinding steeds sterker voelen. AP

Carmencita de Ruiter is korfmaker en geeft les in biodynamisch tuinieren (foto boven) en het vegetarisch preparaat. carmencitabd.nl





Een moestuin bemesten

In moestuinen wordt op uiteenlopende manieren bemest. Meststoffen die gebruikt worden zijn bijvoorbeeld zelfgemaakte compost, stalmest, korrels gedroogde kippenmest, GFT-compost en minerale mest. Ook wordt er soms zeer veel en soms weinig bemest. Dat het zo verschillend is komt vooral ook omdat er onzekerheid is over hoe je moet bemesten.

De bodem verzorgen

Vaak wordt een onderscheid gemaakt tussen bodemverzorging en gewasbemesting. In de biodynamische teelt doen we dat niet. Daar proberen we bodemverzorging en bemesting in een samenhang op te pakken met bijvoorbeeld vaste mest of compost. Alle gronden, ook humusrijke gronden en veengronden, hebben regelmatig wat mest of compost nodig. Als richtlijn kan aangehouden worden zo'n

30 liter per 10 m² per jaar. Dat is grofweg een halve kruiwagen op een vierkant van 3 bij 3 grote stappen. Dat mag ook wel een dubbele hoeveelheid om het andere jaar zijn, maar niet één keer in bijvoorbeeld 5 jaar een grote hoeveelheid geven. Het bodemleven heeft jaarlijks voedsel nodig. Het is ook belangrijk om door de jaren heen steeds op dezelfde manier te bemesten. Het bodemleven gaat zich daarop instellen en zo krijg je een stabiele situatie. Ideaal is ieder jaar overjarige stalmest of een zelfgemaakte wat rijkere compost. Sommige gewassen wat minder en sommige wat meer. Op arme gronden tijdelijk wat zwaarder bemesten.

Zelf compost maken

Compost kun je zelf maken in een hoop op de grond of in een compostvat. Steeds is het belangrijk om zowel structuurrijk materiaal met makkelijk verteerbaar materiaal te mengen. Gebruik je alleen structuurrijk materiaal zoals kortgeknipte takjes, stro, stengels van planten dan kan het heel lang duren om een goede compost te krijgen. Gebruik je alleen makkelijk verteerbaar materiaal zoals gemaaid gras, vers blad, mest, keukenafval dan kan er geen lucht toetreden en krijg je geen goede compost. De verhouding tussen beide soorten materiaal leer je vanzelf goed kiezen na een aantal jaren composteren. Omzetten is soms nodig; vaak ook niet. Zorg dat er wat regenwormen in komen. Wordt er wat langer op een plaats gecomposteerd dan komen die vanzelf. Wanneer ze er niet zijn dan enkele toevoegen. Kleinere composthopen worden niet zo warm en ziektes en onkruidzaden blijven actief. Het is ook goed

dat compost niet te heet wordt. Hou de hoop luchtig en niet te warm; dan blijft het leven in de compost in een samenhang met de bodem. Doe ziek tomaten- en aardappelloof in de GFT-bak. Laat onkruid niet in het zaad

Het is ook belangrijk om door de jaren heen steeds op dezelfde manier te bemesten. Het bodemleven gaat zich daarop instellen en zo krijg je een stabiele situatie.



komen. Zeer houtig materiaal kun je apart composteren. Frambozenstengels, snoeihout bessen, stengels van zonnebloemen e.d. kun je apart leggen en na meerdere jaren pas gebruiken. Wat scherpe mest erdoor versnelt het proces (kippenmest bijvoorbeeld).

Bodemanalyse

De mens heeft heel lang zonder bodemanalyses gewerkt en wij kunnen dat ook. De zuurgraad is wel belangrijk, deze wordt uitgedrukt als pH-waarde. Als de grond te zuur is heb je te maken met verdichting, gebruik dan 1x in de drie jaar 1,5 kg kalk per 10 m². Is de grond te basisch door teveel kalk dan wordt de humusopbouw geremd. De kalk maakt de bodem te los; wat helpt is ruim groencompost inwerken. In de biodynamische teelt zoek je het midden, voor zand globaal een pH van 5,4 en klei 6,8 (pH in CaCl₂ of KCL gemeten). Meet je zelf met een eenvoudige pH-meter uit het tuincentrum en meng je de bodem met water en niet met een verdunde zoutoplossing vooraf aan de meting, dan zijn de streefwaarden globaal resp. ca 6,0 en 7,4. Kijk bij door laboratoria uitgevoerde analyses alleen naar extreme afwijkingen van streefwaarden en koop niet te vaak veel te dure of onnodig geadviseerde middelen. Goed onderbouwde gedetailleerde bodemleven-analyses bestaan niet. Laat je niet onzeker maken door een analyse en kijk goed naar de plant. Uit een goede groei van de plant haal je je zekerheid. Let op: 'goede groei' is niet te weelderig...

Kaliumbemesting. Kalium kan, vooral op zandgrond, voor een deel uitspoelen; daar-

om aan kaliumbehoeftige planten (aardappel, kool, peen e.d.) ca. 3 kg vinassekali of patentkali per 100 m² geven.

Stikstofbemesting. Stikstof heeft een sterke invloed op de groei, op de opbrengst. Geef je veel stikstof dan wordt het gewas heel weelderig en ziektegevoelig en de voedingswaarde gaat achteruit. Wanneer je ieder jaar wat vaste mest of compost geeft gaat de bodem zelf steeds meer stikstof leveren. Na 10 jaar heb je een totaal andere bodem gekregen. Kies de juiste verhouding tussen kwaliteit en opbrengst. Mocht de groei toch te traag zijn en de plant is licht van kleur, geef dan een of twee maal 0,5 kg stikstof (N) per 100 m² in de vorm van Maltaflor of een tuilmest met weinig fosfaat. Bemest met stikstofrijke mest dus pas na eerst naar de plant te kijken. In het voorjaar bij bladgewassen, kool e.d. kan het zijn dat er door de lagere temperaturen altijd wat extra stikstofrijke mest nodig is.

Commerciële producten. BD-landbouw en biologische landbouw groeien en daarmee komen er ook steeds meer bedrijven die middelen willen verkopen. Bokashi, EM, gesteentemeel, zeewierextract, sporenelementen, bacteriemeststof, enz. zijn een paar voorbeelden van aangeboden producten. Probeer een middel dat aantrekkelijk lijkt eerst uit op een gedeelte van een gewas. Of iets effect heeft hangt ook sterk af van de kwaliteit van de bodem: op een slechte bodem zullen veel van deze middelen zeker effect hebben. Maar een bodem, die goed verzorgd wordt en jarenlang voldoende com-




Op Youtube vind je onder *Bioturbation - Worms at work* een grappig filmpje van wormenactiviteit

post (het liefst zelfgemaakte!) heeft gekregen, heeft een goede basis qua bodemleven en micro-nutriënten. Zo'n bodem heeft dit soort producten niet nodig. Bovendien zijn dit soort middelen vaak duur in de aanschaf en zijn er vaak goedkopere alternatieven. Soms werken ze zelfs helemaal niet.

Denk het hele jaar aan de regenworm

Verplaats je steeds in het bodemleven, bijvoorbeeld de regenworm, want deze diertjes doen een hoop werk voor je. Ze verteren mest, compost en plantenresten en maken de bodem doorwortelbaar. Ook verbeteren ze de bodemstructuur en binden ze humus aan klei en zand. Er zijn gewassen die zonder mest al goed groeien. Peen bijvoorbeeld. Maar wanneer je peen geen mest geeft heeft ook de regenworm geen eten. Bij alles wat

je doet moet je je afvragen: Wat vinden de regenwormen hiervan? Geef kale grond in droge perioden ook wat water en leg er wat strooisel - mulch - op. Zorg dat er in de winter een groenbemester op de bodem staat. Regenwormen hebben vocht en eten nodig. Het hele jaar door. 

Bodemvruchtbaarheid is een belangrijk aandachtspunt van **Jan Bokhorst**. Onder meer via het adviesbureau Gaia Bodemonderzoek en de website Goedbodembeheer.nl werkt hij aan dit thema.



De aardappel

Hé, daar was die weer! Die rare aardappel die ik aan het einde van de zomer uit de grond had gehaald. Maar ondanks zijn rare vorm was het een aardappel, dus ik had hem in de kist gedaan. En nu met het koken had ik hem opeens weer in mijn handen.

'Ik ben een gelukkige pieper,' verzuchte de aardappel opeens.

'Houdt dat gevoel maar vast,' mompelde ik, 'want zo meteen lig je in het kokende water.'

'Nou en?', reageerde de aardappel, 'Geluk is het gevoel wat je krijgt als je op de goede weg bent in je leven. Ik laat mijn geluk niet verpesten omdat er even een hobbel in de weg zit. Dat zou jij trouwens ook niet moeten doen!' adviseerde hij mij ongevraagd.

'Wat is dan jouw richting in je leven?' vroeg ik verbaasd. Volgens mij was er niet heel veel leven meer over voor deze aardappel.

De aardappel was even stil en sprak toen theatraal: 'Ik ga een mens worden!'

'Jij wordt geen mens, jij wordt stampot!' reageerde ik iets te vlug.

'Ja, en daarna wordt ik mens. Wat denk je dat ik in jou doe? Waarom zou je me überhaupt eten als je mijn energie niet zou willen gebruiken?

Daar zei die aardappel iets. Feitelijk had hij daar wel een punt. Ik was even stil.

'Als je toch even stil bent,' voegde de aardappel snel toe, 'ga ik nog even verder. Wist je dat ik je niet alleen fysiek voed, maar dat ik veel meer doe dan dat? Fijn hè? Nu weet je ook gelijk waarom het écht verschil maakt of je een gangbare aardappel uit een anoniem veld eet, of eentje die met liefde en aandacht is grootgebracht. Ook dat neem je namelijk tot je als je mij eet!'

Tjee, zou dat echt waar zijn? Zou er dan ook een verband zijn tussen de toename van kistkalveren en ander dierenleed en de toename van het gebruik van antidepressiva? Ik begon er opeens over te twijfelen...


'Red de wereld, poot een aardappel!' riep hij strijdlustig.

'Ja, goed idee.. die paar aardappels die ik ga

poten, zullen de wereld echt redden', schamperde ik. 'Man dat is een druppel, wat zeg ik: een spettertje op een gloeiend hete plaat!'

'Wat een onzin!' riep de aardappel, 'heb je wel eens gezien hoeveel licht één kaarsje geeft in een verder volstrekt donkere ruimte? Laat de hele wereld fastfood eten, maar geef ze één keer per week een met liefde geteelde groente. Je moet eens weten wat er dan allemaal zou veranderen!'

Jemig, als die aardappel eens gelijk zou hebben... Het was waar, hij voedde me nu al met veel meer dan alleen koolhydraten. Wat een vergezicht! Dat ik met mijn kleine groentetuintje écht wat kan veranderen in de wereld....!

Terwijl ik me tegoed deed aan de stampot, schoot het opeens door me heen: is die aardappel nu bezig mens te worden, of ben ik bezig aardappel te worden? 

Kalle Heesen is medeoprichter, boer en leidinggevende van de Plus Boerderij. Daarnaast werkt hij als journalist, trainer en coach.
plusboerderij.nl





Twee docentenogen

Lang geleden dreef ik met veel plezier een biodynamische voedingszaak in Heemstede. Ik deelde de winkelvloer met twee collega's die in antroposofisch speelgoed handelden. Een welgevulde boekenkast pronkte er ook. Vanachter mijn toonbank had ik er zicht op. In de verte keek een smal gezicht met priemende docentenogen mij aan: Rudolf Steiner, afgebeeld op de boekruggetjes van meters oeuvre. Na mijn winkeltijd volgden er allerlei levenswendingen, maar die ogen hadden zich in mij vastgehaakt, tot en met nu, als bd-moestuinder.

Ik noem mijzelf geen antroposoof en ben beslist geen 'Steineriaan', zoals een voorname dame die onze tuin bezocht me eens vroeg. Hemel nee, ik ga niet graag gebukt onder een etiket! Maar sedert enige decennia heeft deze holistische levensbeschouwing mij bij de kladden. Waarom? Omdat die mij de meest liefdevolle, toegewijde benadering lijkt van Moeder Aarde en al haar bewoners. Het mooie is: als boer of moestuinder mag jij een snippet van Moeder Aarde verzorgen: grond, plant en dier, en zo ook mens en milieu. En waarom dan niet op de zachtst denk-

bare en tegelijk levenskrachtigste wijze die er bestaat?

Uit de antroposofie en biodynamische teelt pikte ik aanvankelijk vooral praktische zaken op, maar praktisch zonder theorie bestaat niet. Nu is die theorie geen lichte kost; er zijn mensen die hun hele leven al trachten één boek van Steiner te doorgronden en hij heeft er beslist meer dan één geschreven...

Overigens, het feit dat het theoretische kader van de BD en antroposofie geen lichte


Omdat antroposofie mij de meest liefdevolle, toegewijde benadering lijkt van Moeder Aarde en al haar bewoners

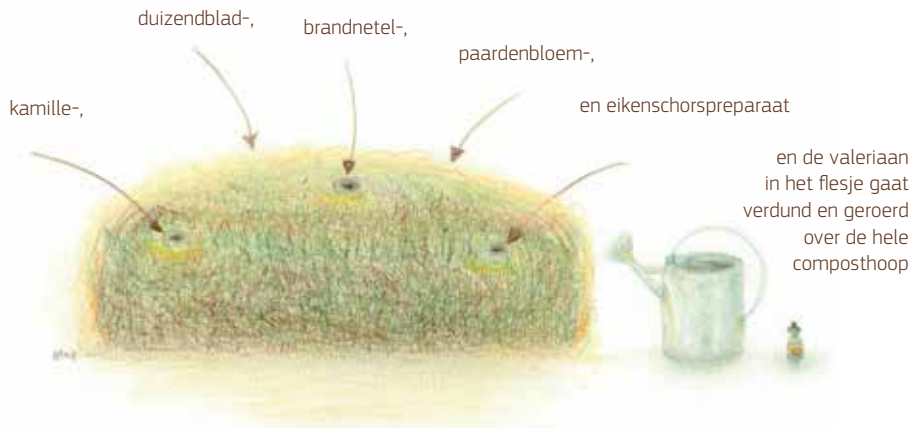
kost vormt, maakt dikwijls dat je er juist mee bezig wilt zijn, omdat je het wilt doorgronden; het stimuleert je een eigen mening te vormen, met betrekking tot jouw leven en werk. Dàt was precies wat Steiner beoogde. Hij zei: 'Ik geef ideeën aan, bouwstenen, geen wetten.' Onbetwist gelijk krijgen? Klakkeloos worden gevolgd? Dat wilde Steiner geenszins. Nee, hij hoopte dat jij en ik op onderzoek gaan en ons inleven in de wereld om ons heen. En hij beval aan: maak je denkader, hart en ziel groter, om jouw boerenbedrijf of (moes)tuin zo liefdevol mogelijk te verzorgen, en liefst te helen, door praktisch én spiritueel te werken.

Steiners boeken leren je hoe lastig het is je los te koppelen van overerfde ideeën en je open te stellen voor parallelle werelden. Niet-vooringenomen te zijn is verdraaid moeilijk, en het onbekende doorgronden vraagt iets van je. 'Maar bedenk', zei Steiner, 'niet alles in de ons omringende wereld is meetbaar en weegbaar'.

Hoe waar is dat! Aarde kun je oppakken en in je handen houden; water is al lastiger, het drupt tussen je vingers weg, en de lucht is helemaal niet te grijpen. Je kunt niet zeggen: Hier, pak aan, een kilo wind! En dan de zon, het vuur van de hemel? Hoe graag je ook iemand een zonnestraal geeft, het is onmogelijk... en toch voel je lucht en zon net zo goed als water en aarde! Dus kun je maar één ding doen: openstaan voor alle natuurkrachten. Durven bedenken dat ook een boerderij of moestuin een mini-universum is dat verschillende werkelijkheidslagen kent, in een samenhang die zich zelfs tot kosmische proporties uitstrekt.

Een schitterend voorbeeld daarvan vind ik de compostpreparaten: zes minihoeveelheden - amper een eetlepel elk - van zorgvuldig bewaarde en bewerkte plantextracten, kwarts en schors. Eenmaal op de correcte posities, op het juiste moment, in een vers opgebouwde composthoop gestopt, veroorzaken ze daar een ongekende energie en verbinding. Bij mijn eerste toepassing van de preparaten stopte ik de volgende ochtend mijn hand op de plekken waar ik ze had ingebracht. Zou er iets 'extra's' merkbaar zijn? Jazeker! Tot mijn verrassing voel ik er een weldadige, vitale warmte, sterker dan in de rest van de hoop. Wat een geschenk!

Telkens wanneer ik de preparaten gebruik oogst ik ongekend lekkere, levenskrachtige groente en vruchten. Met dank aan de grandioze 'geprepareerde' compost, waar mijn moestuin wel bij vaart. En met dank aan ongreepbare andere krachten die op mijn werk toekijken. Misschien wel met docentenogen. 



Alma Huisken is BD-moestuinder en -imker, groendocent, vertaler en auteur (o.a. 'Met mest en vork' en 'Dichter bij de bij'). Begin 2020 verschijnt 'Het Groene Kippenboek - hoenders houden in dorp en stad'. Zie voor haar groene cursussen: almahuisken.nl en degroeneluwte.nl



Preparaten in de moestuin

Ineens was er een moestuin!

Teun en Senne, de jongere generatie werkers op ons bedrijf, hadden dit voorjaar het enthousiasme en de energie om een moestuintje aan te leggen op het erf. Ze zochten er een mooi plekje voor uit tussen de tunnels en de haag bij de straat en maakten globaal een plan. Ze waren heel wat avonden tot het donker in de weer met compost rijden, spitten, zaaien en planten. Enkele maanden later mocht ik er dagelijks een

maaltje groenten en kruiden gaan oogsten, van rode biet, chinese kool en basilicum tot zelfs aubergines en Hon Tsai Tai, een koolsoort waar je de bloemstengels van eet. Het is een mooi plekje geworden, beschut gelegen, niet zo ver van de bosrand en kleurrijk door alle soorten groen, bruin en rood in de gewassen. Met een eigen composthoopje en een eigen atmosfeer. Ik beleef het als een organisme binnen het totale bedrijfsorganisme.

Preparaten

En dan vraagt Dynamisch Perspectief mij een stukje te schrijven over preparaten gebruiken in de moestuin... uhhh ... ik heb dus niet echt zelf een moestuin... En als we preparaten roeren en uitbrengen op het bedrijf, dan krijgen erf en moestuin meestal ook even hun portie. Maar hoe zou ik het doen als hobbytuinder? Om te beginnen een 'basisverzorging' met het roeren en uitbrengen van koemestpreparaat in het voorjaar en kiezelpreparaat in de

zomer. En het prepareren van de composthoop met compostpreparaten in de nazomer of najaar. Met deze basispreparaten-verzorging help je je tuin een samenhangend en weerbaar organisme te worden. Want de preparaten helpen je bodem en je planten om gevoelig te worden voor hun omgeving en om zich af te stemmen op hun omgeving. Als er een lange periode met kou en regen is, zal je tuin blij zijn met een extra kiezelpreparaat bespuiting op een droog

moment – dat brengt extra licht en warmte. En als je bijvoorbeeld in het najaar je laatste sla of spinazie wilt beschermen tegen de eerste nachtvorst, kan je ook een kiezelpreparaat- of valeriaanbespuiting geven.


Een paar willekeurige praktische tips.

► Probeer aan een (oude) koperen emmer te komen, of anders een geëmailleerde of roestvrijstalen of zinken exemplaar voor het roeren van de preparaten. Liever geen plastic, daarin verdwijnt de kracht van de preparaten snel.

► Het mooist is als de preparaten in je eigen tuin gemaakt zijn, dan zijn ze 'bedrijfseigen'. Maar met name het kiezelpreparaat kan ook heel goed bedrijfseigen worden door het in

je tuin te bewaren in een glazen potje op een zonnig plekje. Als je het koopt, koop het dan dus voor een paar jaar tegelijk.

► Wellicht is een emmer vol geroerd koemest- of kiezelpreparaat veel te veel voor je moestuin... Maar je siertuin is er ook blij mee en zelfs een stukje berm of een boomspiegel of boom voor je huis. En als je op een moestuincomplex werkt, is het leuk om je preparaat te delen met anderen...

► Het boek: 'Het complete biodynamisch tuinieren', geschreven door Monty Waldin besteedt uitgebreid aandacht aan de preparaten, zowel het maken als het gebruiken. Heel behulpzaam als je wilt beginnen met preparatengebruik! 

Het complete
biodynamisch
tuinieren
Monty Waldin,



Gineke de Graaf werkt op De Beersche Hoeve, BD-zaadteelt en veredelingsbedrijf. Ook maakt ze BD-preparaten, die bij haar gekocht kunnen worden. bebeerschehoeve.nl


Kraaybeekerhof

Voorjaarsprogramma



Cursus BD Moestuinen
start 8 februari onder leiding
van ervaren praktijk docenten



Introductiecursus Natuurvoeding
start 14 maart
Natuurvoeding in een Notendop



Cursus Huis Tuin en Keukenkruiden
start 5 maart
Leer 30 inheemse kruiden kennen



Permacultuur Driedaagse
start 21 maart onder leiding van
Alma Huiskens



Cursussen BD Imkeren
start 4 april onder leiding van
Jos Willemsse de Odin- imker

Meer informatie?
www.kraaybeekerhof.nl/academie



Ontmoet
de natuur
op je bord!

Koken u

Als je een eigen moestuin hebt ontdek je pas wat er allemaal komt kijken bij het telen van groenten, vruchten en kruiden. Extra bijzonder is het dan als je na alle inspanningen kunt oogsten en ermee aan de slag kunt in je keuken. Kook je uit de moestuin, dan weerspiegelt je bord wat er in de natuur gebeurt. En dat smaakt intenser dan ooit tevoren!

Zodra je gaat koken uit de moestuin, word je je automatisch (nog) bewuster van het ritme van de seizoenen. Want elk seizoen heeft zijn eigen 'beweging' en brengt zijn eigen gewassen mee, op akkers, in de moestuin en in de natuur. Wat er per seizoen in de natuur gebeurt zie je ook terug in de planten. In een zomerse dieprode zoete tomaat proef je de zon. Aan een strak gesloten kool of knol uit de koude grond herken je hoe de natuur zich in de winter in zichzelf terugtrekt. Eet je groenten van het seizoen, dan voed je jezelf vanzelf met groenten die je op dat moment nodig hebt. In de zomer hebben we meer behoefte aan frisse rauwkost en salades dan in de winter. Terwijl we in de winter vaak op zoek gaan naar meer


lichter verteerbaar, wat je stofwisseling ten goede komt. Eet je veel rauwkost, ook in de winter? Dan kan dat ten koste gaan van de warmte die je nodig hebt voor je spijsvertering; dat kan leiden tot verteringsproblemen. Een combinatie met onverzadigde koudgeperste oliën vanuit bloem, vrucht of zaden kan de maaltijd weer meer in balans brengen. Net als het gebruik van verwarmende tuinkruiden, zoals basilicum, majoraan, rozemarijn en tijm. Hetzelfde effect hebben geroosterde venkel-, anijs- of karwijzaden die je fijngestampt aan een gerecht kunt toevoegen.

Respect voor kwaliteit

Voor een optimale balans in je maaltijd,

Dit is geschikt voor groenten als wortels, selderijknol, pastinaken en rode bieten. Je legt de groenten, eventueel in stukken gesneden, op een rooster in de oven voor 4 tot 5 uur bij 70 tot 80 graden. Je kunt de geëeste groenten vervolgens in kleine hoeveelheden verwerken in een soep of in wat vocht vijf minuten stoven voor de maaltijd.

Inspirerende (kook)workshops

Wil jij je verder laten inspireren om bewust en volwaardig aan de slag te gaan met je zelf geteelde groenten? Doe dan eens mee aan een (kook)workshop, lezing of wildplukwandeling van een gediplomeerd natuurvoedingskundige. Natuurvoedingskundigen, opgeleid aan de Kraaybeekerhof Academie in Driebergen, helpen mensen te kiezen voor voeding die bij hen past. Daarbij houden zij rekening met constitutie, voorkeuren en eventuele klachten. Bij de Vereniging van Natuurvoedingskundigen (VNVK) vind je een overzicht van welke natuurvoedingskundigen in jouw omgeving werken en wat zij bieden. Kijk op: natuurvoedingskundige.nl 

Marie-Jeanne Bisscheroux is tekstschrijver, natuurvoedingskundige en gewichtsconsulent. Met haar collega's van 'De Eerlijke Keuken', zorgt ze voor een gevarieerd aanbod van kookworkshops in Zeist.

mjbisscheroux.nl



it de moestuin

warmte in onze gerechten. De verschillende plantkwaliteiten nodigen uit tot creativiteit in de keuken om de groenten het best tot hun recht te laten komen.

Verwarmende voeding

Biologisch-dynamisch geteelde gewassen hebben meer tijd om zich te ontwikkelen en te rijpen. Het resultaat: groenten en vruchten met een hogere vitaliteit en 'warmtekwaliteit' én meer smaak. Door de geoguste producten vervolgens te bereiden kun je extra warmte toevoegen aan je maaltijd. Bijvoorbeeld door te koken, wokken, stomen, grillen of roosteren. Het maakt de maaltijd

combineer je verschillende plantdelen in je maaltijd: een wortel- of knolgroente met blad- of stengelgroente en een vruchtgewas. Als je groenten bereidt, doe dit dan met beleid en met respect voor de kwaliteit van de plant. Dat wil zeggen: kies voor rustig verhitten. Zachtjes stomen, smoren, sudderen of roosteren werkt het best en bovendien blijven de voedingsstoffen zo beter behouden. Over het algemeen geldt: langdurig verwarmen op een laag vuur heeft een meer verwarmende werking op de maaltijd dan kortdurend verhitten op hoge temperatuur. Een techniek om groenten langzaam en zacht te garen is 'eesten'.

Hoe verzorg je de bodem



Bodemleven: rundermest

Een goede verzorging van het bodemleven is belangrijk. Het bodemleven moet gevoed worden. Dat kan met vaste rundermest. Dat is het allerbeste; en bijna overal wel te krijgen. Eventueel haal je het zelf op bij een biodynamische boer. Indien niet voorradig, dan is een zelfgemaakte wat rijkere compost ook heel mooi. Mest of compost zijn mede belangrijk omdat de meeste moestuingewassen weinig organisch materiaal achterlaten.

Beworteling: groenbemesters (rogge)

Zorg dat er tijdens het jaar weinig of nooit kale grond is en vooral in de winter moet de grond bedekt zijn met groenbemesters. Het belangrijkste bij groenbemesters is een goede beworteling. Rogge is dan de kampioen.

In het voorjaar is het iedere keer weer verbazend hoe veel wortels rogge vormt en daardoor een prachtige bodemstructuur achterlaat. Rogge kan wel sommige schadelijke taaltjes stimuleren maar bij een vruchtbare bodem valt dat erg mee. Neem eventueel Japanse haver. Zaai ook eens een mengsel groenbemesters en kijk wat bij jou het beste groeit, maar vooral de meeste wortels vormt.



Bodemstructuur: bodembewerking

Spitten is bijna altijd de beste bewerking. Dat hoeft helemaal geen zware klus te zijn. Wanneer er fysieke beperkingen zijn neem dan geen grote kluiten maar dunnere schijfjes op de spade en doe regelmatig een kleine oppervlakte. De laag tussen 20 en 40 cm moet ook los zijn. Dus niet zoals bij het voorbeeld van de sla hiernaast alleen maar

scherpblokkige elementen. Je kunt in de voor bij het spitten de laag tussen 20 en 40 cm wat loswrikken. Bij weinig organische stof in deze laag proberen wat oude compost in de laag te krijgen. Dubbel diep spitten waarbij de bovenlaag boven blijft is ook een mogelijkheid. Wel bewerkelijker, maar vaak loont het. Let op: nooit de bovenlaag naar beneden spitten en de onderlaag naar boven!

Niet spitten – niet-kerende grondbewerking staat in de aandacht. Toch is heel vaak verdichting van de bouwvoor en de laag eronder een probleem. Bij niet-kerende grondbewerking bouw je ook niet meer organische stof op. Wil je niet spitten let dan goed op dat de laag tussen 5 tot 40 cm diepte niet verdicht raakt. Loswrikken kan dan helpen. ^{AP}

Tekst: Jan Bokhorst



goed?

Beoordeel zelf je bodem!

We gaan een kleine kuil graven bij een plant die al wat langer in de grond staat, hier een doorgeschoten slakrop, maar op zich is iedere plant geschikt. We beoordelen de beworteling en de bodemstructuur.



1 Graaf een kuiltje naast de plant en steek de plant rondom af.



2 Steek de kluit uit op 20 cm diepte.



3 Beworteling: maak aan de onderkant van de kluit met een mes de grond wat los: veel wortels op 20 cm diepte.



4 Structuur: kruimels en afgerond blokkige kluitjes waar wortels doorheen groeien. Dat is het mooiste.



5 Steek nu op 40 cm diepte een kluit aan de zijkanten af.



6 Ook onderin afsteken en de kluit er uit halen



7 Beworteling: dikkere en kronkeligere wortels met minder zijwortels: meer moeite om de grond in te komen.



8 Structuur: hoekige, scherp-blokkige kluiten waar de wortels alleen langs maar niet in konden groeien.

Dus: In de bovenste 20 cm is er een prachtige bodem. Van 20 tot 40 cm wel wat wortels, maar de bodem is toch te veel verdicht.

Kijk naar bodemleven, beworteling en structuur

Bodemleven Het bodemleven is buitengewoon divers en de meeste organismen zijn niet zichtbaar. Regenwormen zijn onmisbaar en wel goed zichtbaar. Het mooiste is als de volgende soorten regenwormen aanwezig zijn:



De **rode worm**, alleen aan bovenkant rood, leeft bovenin de grond en eet ook strooisel dat op de grond ligt.



De **grauwe worm** (grijs of lichtrood aan boven- en onderzijde) eet zich door de grond en maakt daardoor een mooie structuur.



De **grote worm** (aan de bovenkant rood en een platte staart) maakt diepe gangen naar beneden.

Beworteling



Niet zo...



Maar zo...

Structuur



Een scherpblokkig element waar wortels niet in kunnen.



Een afgerond blokkig element, doorwortelbaar.



Kruimels die ook doorwortelbaar zijn.

Moe Bo

Op het gebied van biologisch(-dynamisch) moestuinieren zijn een heel aantal mooie en goede boeken, cursussen en lezingen op de markt: voor elk wat wils! Het is vaak een kwestie van smaak welk boek of welke cursus het beste bij je past, dus er is er niet één die 'de beste' is. Kijk zelf wat jou aanspreekt, en wissel vooral ook uit met anderen over je ervaringen, tegenslagen en successen.

s-tuin- eken



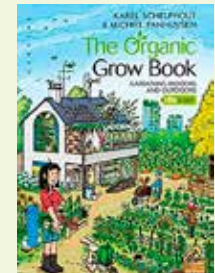
**Biologisch-dynamisch
tuinieren in de praktijk**,
Willy Schilthuis



Biodynamisch tuinieren,
Hilary Wright



Werken aan vitaliteit,
Luc Ambagts



**The Organic Grow
Book**, Karel Schelfhout
(engelstalig)



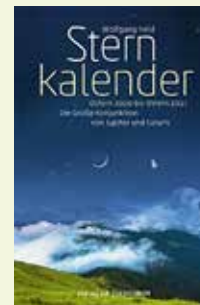
**Veld Handboek
Ecologisch Tuinieren**,
Geert Gommers



Zaai kalender 2020,
Maria Thun



Het juiste moment,
Guurtje Kieft



Sternkalender,
Wolfgang Held (duitsstalig)



Barstensvol leven,
Petra Essink, Paul Doesburg
(heruitgave, binnenkort)



Metgezelplanten, Helen
Philbrick en Richard B.
Gregg



**Wat onkruid ons kan
vertellen**, Ehrenfried
E. Pfeiffer



34 Plantenextracten,
Bernard Bertrand, Jean-
Paul Collaert en Eric Petiot



De dynamische tuin,
Guurtje Kieft

Kijk voor veel meer
boekentips op
bdvereniging.nl/moestuun

Moes-tuinieren- Leren

- ▶ **Kraaybeekerhof:** BD-moestuincursus | kraaybeekerhof.nl
- ▶ Bij diverse **Velt** afdelingen in Nederland en België | velt.nu
- ▶ Over **Permacultuur** worden diverse activiteiten aangeboden | permacultuurnederland.org
- ▶ **Permacultuur** in de praktijk: Vera Greutink van Tuinsmakelijk verzorgt vanuit haar tuin in Hengelo cursussen en lezingen | tuinsmakelijk.nl
- ▶ **Moestuincursussen** van De Groene Luwte (Alma Huisken) | degroeneluwte.nl
- ▶ **Moestuincursussen** van Gezonde Moestuin (Janneke Tops) | gezondemoestuin.nl
- ▶ **Moestuincursussen**, compostdagen, werken met sterren en planeten, verdiepingslessen, vegetarisch compostpreparaat maken, BD-korfimkeren, lezing of gastles door Carmencita. | carmencitabd.nl
- ▶ (België) **Moestuincursussen** en lezingen van De Natuurlijke Moestuin op locatie in een permacultuurmoestuin en een online cursus | yggdra.be
- ▶ **Vlinder er Bij:** eco-hovenier Wankja Ferguson verzorgt cursussen en lezingen voor moestuiniers over hoe je meer vlinders en wilde bijen in je (moes-)tuin een plekje kunt geven | vlindererbij.nl

Meer **cursussen**, maar ook **website-adressen** vind je terug in het themadossier: bdvereniging.nl/moestuin



Samen tuinieren in een *Samentuin*

“De bezigheden in de Kloostertuin van Herne (B) brengen me tot rust. Een weekend zonder tuinactiviteit lijkt een verloren weekend,” vertelt een van de deelnemers in deze gemeenschappelijke moestuin. Sinds 2006 werkt Velt, de Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren aan ‘samentuinen’. Lieven David, specialist moestuinen en samentuinen bij Velt, vertelt over de organisatorische en maatschappelijke kant van het opzetten en beheren van zo’n tuin.

In een samentuin tuinieren mensen op een ecologische manier, waarbij de groep tuiniers samen over het beheer van de tuin beslist. Een samentuin kan helemaal collectief zijn, of met individuele percelen werken, maar ook tussenformules zijn mogelijk. Een gezamenlijk pompoenveld, samen composteren, een bessentuin of kas voor de hele groep: het kan allemaal. Sommige samentuinen bestaan uit 5 tuiniers, andere uit 60: naargelang de plaats en de toeloop van tuiniers.

Drie medewerkers van Velt kennen het opstarten van samentuinen door en door. Zij adviseren de initiatiefnemers bij de aanleg van de samentuin. Bodemkwaliteit? Waar komt het gemeenschappelijke tuinhuis? Hoe leg je de paden aan? - dat soort technische kennis. Daarnaast heeft Velt een grote groep van freelance-lesgevers die de nieuwe tuiniers de basis van het ecologisch tuinieren leren, in theorie- en vooral praktijklessen. Velt ondersteunt daarbij meteen ook de groepsvorming: iedere tuinier is op zijn manier medebeheerder en geeft hem mee vorm.

“Wat brengt mensen ertoe om

aan samentuinen te beginnen?” Het publiek is divers: dat gaat van mensen die professioneel met groepsmanagement en ecologie bezig zijn tot would-be tuiniers die niet echt weten hoe het moet. Dat je grond kunt ‘krijgen’ (meestal voor een halve euro per vierkante meter, per jaar) speelt ook mee, net als het gezondheidsargument. Plus de cursussen: tuiniers willen echt wel weten hoe je best tuiniert. Gezonde groenten van eigen kweek staan voor ‘het verse’, ‘het zelfgekweekte’, ‘het authentieke’. En mensen maken elkaar ook enthousiast.

“Is het moeilijk om nieuwe gronden te vinden voor samentuinen?”

Ja, vaak gaat het om tijdelijke restjes in de ruimtelijke ordening. In Sprang-Capelle lag een stukje grond ongebruikt, na de bouw van de brandweerkazerne ernaast. Een werkgroep van zeven mensen mag het perceel van 2800 m² huren voor het symbolische bedrag van 1 euro per jaar. De gemeente is blij dat burgers er nu zorg voor dragen. Interessant is dat mensen ineens kunnen beschikken over een stukje grond, een bloeiende samentuin. Geweldig voor een sociaal netwerk, want de buurt

vindt het ook leuk: denk maar aan de tuinfesten. Het is een opwaardering van de locatie en er vallen verhalen te vertellen. En iemand die zelf geteelde gezonde sla op tafel zet: dat is een gloriemoment, hoor.

“Samentuinen draagt bij tot sociale verandering?”

Maatschappelijk verandert er zeker iets. Vlaanderen en Nederland verstedelijken nog voortdurend en er is groen nodig. In het bredere verhaal rond stadslandbouw kunnen wij een rol spelen: mensen willen dat echt in de vingers krijgen. En dan leg je via ecotuiniërs meteen de link met heel veel andere maatschappelijke noden: jongerenopvoeding of de strijd tegen obesitas en diabetes zijn daar maar enkele voorbeelden van. Samentuiniërs gaat ook over die basisbehoefte: eten. Meer bepaald gezond eten, en dat hele contact met de grond. In een samentuin overstijgt het individu een beetje zichzelf. We zien mensen openbloeien, buurten tot leven komen. Eigenlijk stichten we een nieuwe, levende vereniging op die plek. Net zoals bij een, zeg maar, bridgeclub komen er afspraken en groeien er sociale relaties. Het grote verschil is dat een bridge-

club (met alle respect, hoor) de kaarten een half jaar opzij kan leggen. In een samentuin is de natuur de grootste kracht, en daarmee om leren gaan is een hele oefening voor de mens van tegenwoordig.

De tuintjes zijn meestal ongeveer 50 m² groot: de tuiniers van nu hebben minder kennis, minder tijd, dan die van een halve eeuw geleden. Tussen die tuintjes zitten natuurlijk geen omheiningen, en elke samentuin heeft ook een gezamenlijk tuinhuis. Dat tuinhuis, bij voorkeur mét flink afdak, is essentieel voor de ontmoeting. Tuiniers vinden mekaar daar, maken afspraken, ruilen zaden en plantgoed en oogst en teelttrucjes. “Hier groeien groenten en vriendschappen” staat dan ook op een bordje in een van onze samentuinen. LA

Lieven David: “Ik haal erg veel plezier uit het observeren, experimenteren en kruisen van planten. Alles wat ik in en rond de tuin doe, beschouw ik als een oefening.”
velt.nu



Hoe doe je dat, een collectieve moestuin opzetten?

De aanleiding

Het was september 2008, toen Jan Diek van Mansveld (toenmalig voorzitter van Stichting Grondbeheer) in Haarlem een lezing hield over de zorgwekkende ontwikkelingen in de landbouw en de groter wordende kloof tussen de mens en z'n dagelijkse eten. Aan het eind van die avond stelde hij een vraag: 'wie zouden er hier, vlakbij huis, niet een tuinderij willen opzetten?' Bij enkele aanwezigen was die vraag een uitdaging: ze vormden ter plekke een kleine kerngroep, die allereerst het idee van een BD zelfoogst-tuinderij wereldkundig maakte. Hoeveel mensen hebben hiervoor belangstelling? Is er behoefte aan meer verbinding met je dagelijkse voeding? Om deze vragen helder te krijgen, hebben we filmavonden met aanvullende informatie georganiseerd. De posters hingen in de twee wachtkamers van de antroposofische artsen en op iedere locatie van de Vrije School. Ook persberichten in de lokale krantjes. Zo hadden we na verloop van een half jaar een adreslijst van rond de 100 belangstellenden. Ook ons enthousiasme groeide gestaag.

De aandachtspunten verdelen, in nauw overleg

De kerngroep was op alle fronten bezig, naast het maken van een plan ook zoeken naar een BD boer/boerin, een stukje land en geld voor de eerste kosten. Vrijwilligers boden hun deskundigheid aan op het gebied van tekst schrijven, website bouwen, grafische vormgeving, publiciteit, fotografie en fondsenwerving. De boer leerden we al spoedig kennen: toevallig ook woonachtig in Haarlem. Hij werd opgenomen in de kerngroep en was betrokken bij de vormgeving van het idee, namelijk dat er gestreefd wordt naar BD landbouw in het Pergola-model.* De kerngroep ging op 'studie' naar de Oostervaarde, het eerste Pergola-bedrijf in Nederland en koos, na een adviesgesprek, voor het oprichten van een stichting als rechtspersoon, zodat het mogelijk was om schenkingen aan te vragen. 'Stichting De Nieuwe Akker' bestaat sinds december 2010.

De uitwerking

We kregen hulp van de Koninklijke Nederlandse Heidemaatschappij bij het plannen en bij het uitgeven van een kleurige brochure. Het land vonden we begin 2010, toen er contact was gelegd met Landschap Noord Holland. Deze organisatie was bezig

met het opknappen van de buitenplaatsen in Kennemerland: "Of we zin hadden nader kennis te maken en de braakliggende moestuin van Leyduin in Heemstede in gebruik te nemen?" Na enige aarzeling (beetje klein, niet dicht bij de stad) en een aantal gespreksrondes werd feestelijk een gebruiksovereenkomst getekend.

Het Pergola-model heeft van begin af aan, bij de realisering van de opeenvolgende tuinen, haar steunende werking laten zien.

Waar nodig springen mensen als vrijwilliger in en delen hun talenten op hun eigen tuinderij, maar ook voor de werkzaamheden van de stichting.

Van een braakliggend stuk land in 2011 is Moestuin Leyduin uitgegroeid tot een mooie tuin waar een tunnelkas is gerealiseerd, een voortuin met kruiden en bloemen en een akker van 0,6 hectare voor veel verschillende gewassen.

Dynamische organisatie


Toen de organisatie geconcentreerd was op alleen de eerste tuinderij, waren er veel onderlinge contactmomenten en vaste besprekingen. Dat werd anders, toen er land bij Haarlem gepacht werd (maart 2013), de



tweede tuinderij werd opgezet plus een jaar later de Kas. Er kwamen voor deze grotere Stadstuinderij (2,3 ha) nieuwe vrijwilligers, waardoor we elkaar een beetje uit het oog verloren. De tuinder kon ook niet op twee plaatsen tegelijk zijn: iedere plek kreeg z'n eigen boer(in). Geleidelijk aan kwam de verbindende rol van De Nieuwe Akker in een ander licht te staan; meer op afstand nadat het opzetten van de tuinderijen volbracht was. Het was nu alleen nog het promoten van BD landbouw en - waar nodig - fondsenwerving en nieuwsbrieven schrijven, al vanaf februari 2009 **, maar nu veel minder. De tuinderijen zijn uiteindelijk geheel zelfstandig geworden met een onafhankelijke exploitatie. Nu, eind

2019, wordt op drie kleinschalige tuinderijen door ruim 500 deelnemers iedere week opgetogen geoogst. Een klein groepje bevlogen mensen heeft dat vanaf 2008 met heel veel inzet en plezier samen voor elkaar gekregen.

Conclusie

Al doende is gebleken dat dit soort moes-tuinderijen het beste gedijen op een niet al te groot stuk land (maximaal 2 ha), liefst een beetje beschermt met struweel en hier en daar wat vaste beplanting. Iedere tuin heeft z'n eigen boer/boerin, eigen groep vrijwilligers, activiteiten en deelnemers. Zo kan de onderlinge band met elkaar en met de grond goed tot zijn recht komen. 

* 'Pergola' was de naam voor wat nu C.S.A. is: door de gemeenschap gedragen landbouw.

** denieuweakker.nl/nieuws/nieuwsbrieven

Marlies Pierrot was jarenlang één van de mensen van de kern-groep.

denieuweakker.nl





Buurtcomposteren

Opening wormenhotel
Spaarndammerplantsoen
Amsterdam (2017)

Geschiedenis

In 2015 begon ik (uit eigenbelang, want Amsterdam deed niet aan GFT inzamelen) samen met wat burens op straat in een mooie eikenhouten kast, gevuld met wat wormen ons GF (de resten uit de keuken) te composteren. Stadsdeel Amsterdam Zuid onder-

steunde ons met een bijdrage uit het potje Buurtinitiatieven. We startten met 5 huishoudens, maar dat werden er al gauw meer. Vandaag zijn er 45 huishoudens ingeschreven en oogsten we 3 maal per jaar prachtige wormencompost.

De Buurt

Van 3-4 buren die ik kende bij mij in de straat ken ik er inmiddels minimaal 150. En zij elkaar. Al doende kwamen we erachter dat wormen verbinden. Vanaf dat moment dacht ik: “waarom doen we dit niet allemaal?”. Mensen ontmoeten elkaar bij het wormenhotel en leren zo hun buren (beter) kennen. Bewoners zien het wormenhotel dan ook niet alleen als een vorm van 'afvalverwerking' maar ook als buurtactiviteit, die de sociale cohesie ten goede komt. Gemiddeld 2 maal per jaar oogsten we de compost. Daar maken we dan een oogstfeestje van. We zouden het niet meer willen missen. Het is dé aanrader voor andere buurten!

Stichting Buurtcompost

Het begin van stichting Buurtcompost was geboren. Samen met Arie van Ziel, architect en compostvriend, hebben we dit bewoners-

Van 3-4 buren die
ik kende bij mij in
de straat ken ik er
inmiddels minimaal 150

initiatief op een hoger plan gezet. Inmiddels staan er meer dan 100 wormenhôtels in Amsterdam en staan ze ook in Groningen, Delft, Aalsmeer, Lelystad, Hilversum, Breda en Zwolle. In Haarlem, Rotterdam en Utrecht zijn we bijna zo ver om te starten. Onlangs werden we op 3 in de Trouw duurzame top 100 gezet.



Opening eerste Schoolcompost wormenhotel 10^e Montessori Amsterdam (2019)

Wormenhotel Model Adam 3

Dit nieuwe model is ontworpen door Elmo Vermijs en Arie van Ziel. Het is gemaakt van 100 procent duurzaam materiaal (geperst stro/bermgrass (eco-boards)) en geïnspireerd door organische vormen. Daarnaast is het wormenhotel ontworpen vanuit het oogpunt van de worm: hoe zou de worm zich het prettigst voelen? Zo wordt er gestreefd naar de beste leefomstandigheden, met een goede balans van lucht, vochtigheid, duisternis en voedsel. De hotels worden vervaardigd door Pantar, werk-leerbedrijf voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt in Amsterdam Noord.

Schoolcompost

Samen met Arjen Post zijn we recent gestart met composteren op een schoolplein in Amsterdam West. Volgens het idee ‘Leer de kinderen hoe het moet, zij leren het dan wel aan hun ouders’.

Missie en doel

Stichting Buurtcompost heeft als missie: samen met wormen de bodem voeden. We willen buurtbewoners in Nederland kennis, inzicht en mogelijkheden bieden voor de lokale, decentrale verwerking van groente-, fruit- en tuinafval tot grondstoffen voor bodemverbetering. Dit wordt bereikt door het plaatsen van wormenhôtels en het geven van compostcursussen in de stad. Het doel? Mensen van hun angst voor afval afhelfen. Composteren moet uiteindelijk net zo gewoon worden als papier naar de papierbak brengen, of glas naar de glasbak. 

Peter Jan Brouwer heeft sinds 2015 als doel:

mensen minder bang te laten zijn voor hun eigen afval en ziet vooral oplossingen. Schoolcomposteren is één van de opties. De kinderen leren het hun ouders wel.





< Oogst 1951. Met mijn ouders bij het dorsen, de voorste ben ik en daarnaast mijn beide zusjes

bewustzijn van wat het betekent om het eten te laten groeien: plannen, zaaien, verzorgen en oogsten om daarna te kunnen eten. Dat geeft een gevoel van verantwoordelijkheid en dankbaarheid. Zo wordt tegenwicht geboden tegen de vervreemding van de landbouw, de natuur en ons eten. Er wordt een sterk appèl gedaan op het meebeleven en het leven met de ander in de natuurlijke voedselproductieketen.

Door deze verbinding met ons dagelijks eten nemen we de natuur, de planten en dieren vanuit een ander perspectief waar, dan wanneer we ons voedsel kant en klaar, anoniem in plastic verpakt, in de winkel kopen. Het wonder van de natuur komt letterlijk en figuurlijk bij ons binnen. De waarde van het leven en de ervaring dat we gezamenlijk verantwoordelijk zijn voor ons aardebestaan, geeft mooie Burger-Boer-verbindingsmogelijkheden. De landbouw wordt weer gedragen in de cultuur en geeft verbinding, verantwoordelijkheid en voldoening. En om het voedselsysteem in eigen handen te hebben, geeft maatschappelijke vrijheid. Kortom, een basis voor vruchtbare samenwerking is aanwezig.


De sociaal-psychologische impact van moestuinen

Zo'n 65 jaar geleden, in de jaren 50 van de vorige eeuw, groeide ik op in de Betuwe, in een grootfamilie boerderijgemeenschap. Wij hadden een veelzijdig gemengd bedrijf met akkerbouw, melkkoeien, varkens, kippen, met fruit en tuinbouwgewassen voor verkoop via de veiling. Het was gewoon om daarnaast een moestuin te hebben waarvan de hele familie jaarrond kon eten. Midden in de winter, in de kou, ging ik bijvoorbeeld spruitjes en boerenkool van het land halen, voor het middageten. Dat was mijn "huishoudelijke" taak als oudste zoon met 5 broertjes en zusjes. Ook werden er varkens op

de boerderij geslacht waarbij uitgebreid balkenbrij, worst en gehakt gemaakt werd. Melk en eieren waren op het erf te krijgen. Kortom, het eten werd verzorgd en ieder had daarin zijn/haar taak. Het mooie was dat ik het hele proces van groei en oogst meebeleefde en me daarvoor ook verantwoordelijk voelde. Het was ieders verantwoordelijkheid om er een steentje aan bij te dragen. Hierbij werd niet uitgegaan van dwingende bevelen, maar vanuit vanzelfsprekend mee aanpakken.

Bij moestuinen is de impact vergelijkbaar: gezamenlijke zorg voor het dagelijkse eten. Een

Voor kinderen is het goed mee te doen in het proces van verzorging van ons voedsel. Het werk wordt voorgeleefd en vanzelfsprekend meebeleefd, waarbij de verantwoordelijkheden in het proces ervaren worden. Het samen doen/werken geeft een gevoel van waarde, betekenis en zingeving in een groter geheel. Hiermee wordt een basis gelegd voor een gezond psychologisch en sociaal leven waarin zelfstandige, onafhankelijke ontwikkeling in vrijheid vorm kan krijgen, met als basis: verbinding met de ander, verantwoordelijkheid en inzet voor het geheel. Een intensieve verbinding met ons voedselsysteem, waarbij moestuinen een mooi voorbeeld zijn, geeft een gezond sociaal-psychologisch en lichamelijk samenzijn.

De waarde van moestuinen is meer dan alleen gezond voedsel: het is herverbinding van de mens met de natuur, het dagelijks eten. Voedselsoevereiniteit, -zekerheid en -veiligheid in eigen handen, wereldwijd. Dat wordt de basis van een nieuw cultuurtijdperk waar de natuur en de mens er weer toe doen. 

Piet van IJzendoorn:

"Meeleven, voorleven, na-leven, inleven, samenleven."



Bewoners van het Ekodorp. Rechts van het midden Terra (met kleinzoon op schoot) en haar man Gerrit.

Ecodorp Noordeland, Ter Apel

Tuinieren met ervaring

25 jaar lang had ik samen met mijn man een zorgboerderij in Zuid West Drenthe. We tuinierden er op 2.000 m² 35 verschillende groenten met er tussenin héél veel bloemen. Ik leerde van mijn man de eerste jaren hoe dat ging in de biologisch-dynamische tuin-

bouw. We gebruikten de kalender van Maria Thun. Dat was voor mij nog wel de makkelijkste manier om te leren. De preparaten maakten we samen met een andere zorgboerderij, waarbij dan ook al onze bewoners betrokken werden. Het was intrigerend om

te zien hoe dat alles in zijn werk ging. En ons landje ging er op vooruit. Tegelijkertijd wilde er geen bloemkool meer groeien, de grond leende zich daar niet voor zonder kunstmest (wat de vorige eigenaar wel gebruikte). Dat namen we voor lief. Wat ik vooral fijn vond was, dat ik de groenten zelf kon kweken, die in de winkel meestal wat duurder zijn, zoals witlof en prei.

Langzaam ging ik ook andere experimenten met de tuin aan. Hoe was het om met mijn groenten echt in gesprek te gaan...? Om te vragen wat ze nodig hadden, als het niet zo goed met ze ging? Bijvoorbeeld de prei die dat jaar helemaal onder de preivlieg zat. Ik was in dat jaar bezig met de klankschalenopleiding en ik besloot het te gaan proberen met mijn nieuwe geplante prei. De klank-

schaal spelen boven de preiplantjes, rustig boven de aarde. Het werkte! - geen preivlieg meer dat seizoen. Wat voelde ik me rijk - rijk met de klank die ik behalve aan mensen nu ook aan mijn planten kon aanbieden.


We lieten de kalender van Maria Thun weer gedeeltelijk los. We gingen steeds meer af op ons eigen gevoel, met als achtergrond de

Hoe was het om met mijn groenten echt in gesprek te gaan...?



kalender die we nog steeds in huis hadden. Wat ik ook deed, was gewoon gaan zitten met onze bewoners (met een zorgvraag) tussen de planten, in alle rust. Het is eigenlijk ook een vorm van in gesprek gaan.

En nu? Na zes jaar niet te hebben getuinierd, gaan we in het Ecodorp Noordeland in Ter Apel, opnieuw een tuin opzetten. Het begin is gemaakt. Het wordt een mengelmoes. Permacultuur. Karton op overgroeide grond die al 30 jaar niet bewerkt is (dat werkt voortreffelijk om een begin te maken met het weer vruchtbaar te maken!). Biologisch en biologisch-dynamisch tuinieren. Want er zullen verschillende mensen met diverse achtergronden in gaan werken.

Op de boerderij ploegden we een keer per jaar de grond om. Dit gaan we op Ecodorp Noordeland helemaal niet meer doen. We belopen de geteelde grond niet, en de bodem houden we bedekt met organisch materiaal. Het wordt een uitdaging die ik graag aanga. We hebben nu een kleine start gemaakt met een tuin voor in de toekomst 50 tot 100 mensen. En mijn klankschalen ga ik zeker ook weer inzetten! 

Terra de Graaf, bezig met het opzetten van een gemeenschappelijke moestuin in Ecodorp Noordeland.

ecodorpnoordeland.nl




Lekker bezig



Op landgoed Schothorst in Amersfoort-Noord bevindt zich moestuinencomplex De Breede Morgen waar Hester de Boer en Nienke Schaap een moestuin runnen van 72 m². Na de cursus van Janneke Tops weten ze dat hun grond bestaat uit zand met een klein beetje leem mét een tekort aan stabiele humus. Ze zijn meteen enthousiast aan de slag gegaan om het humusgehalte te verhogen.

Hester: “ ik ben begonnen met 20 cm bladcompost, die heb ik overal gevonden in de gemeente en met boodschappentassen op de fiets naar de tuin gebracht. Ik merkte dat er vooral bij zorginstellingen grote, goed verteerde bladcompost- hopen waren die ik mocht gebruiken”. Zonder auto is het aanslepen een grote klus maar met mooi resultaat. Op de bladcompost hebben ze nog 6 cm compost aangebracht, deels van eigen composthoop. Dit is afgedekt met een laag stro. “We hebben eerst gezocht naar biologisch stro maar dat konden we niet krijgen in gewone balen. Toen hebben we maar gangbaar stro gekocht en dit uitgebracht. Later in het jaar vonden we grasmaaisel van een sportvereniging om te mulchen. Uiteindelijk was dat de beste oplossing, want we hebben echt veel slakken en die vang je makkelijker op maaisel dan in stro. Wat vooral opviel was dat dit grasmaaisel de vraat van slakken aan bieten en pastinaak helemaal

voorkwam. Ik heb gewoon alles dichtgestopt met gras. Om het zaaigoed te beschermen tegen slakkenvraat hebben we dit afgedekt met vitrage, dat werkt echt goed. Tijdens de hete zomer hebben we maar 3 keer water hoeven geven en nauwelijks hoeven wieden, dat was gewoon zo makkelijk”. De opbrengst was ook nog eens extreem hoog. Bijzonder is dat Hester en Nienke de enigen zijn die na de cursus echt werk van het mulchen hebben gemaakt. Het blijkt dat mensen opzien tegen het vele werk voor het verzamelen van mulchmateriaal en dat er angst is voor woelmuizen en slakken. Een verbeterklus hebben Hester en Nienke ook al: het vervangen van de vitrage door echt vliegengaas. Dit is echter zo duur dat aanschaf het beste met meerdere mensen kan. Dat is tot nu toe nog niet gelukt. Maar men zal zich wel melden als ze dit verhaal lezen. 

Nienke Schaap (r) en **Hester de Boer** (l). Elke zaterdagochtend gaan deze twee tuinvriendinnen op weg naar de groentetuin. Niet alleen een moment om bezig te zijn met alles wat groeit en bloeit, maar ook om uit de dagelijkse hectiek te stappen en de vriendschap te vieren!



Ervaringen van Judith Bender en Conny Ruigrok:

Moestuiniers

Toen ik begon met moestuinieren volgens de biodynamische methode, volgde ik - plat gezegd - enthousiast het "spoorboekje": wortel-, blad-, bloem- en vruchttag; wat is de maanstand?; in welk sterreteken staan we?; en zijn er planeten van invloed? Verder ging ik er van uit dat het door hard werken goed zou komen. Aan de hand van al die aanwijzingen ben ik gevoeliger geworden voor het ritme van het jaar. Er is een immens te verkennen terrein geopend en ik ben anders gaan kijken naar het resultaat. De meest onverwachte verandering is dat ik van "laat mij maar lekker mijn gang gaan op mijn eigen tuintje" veranderde naar: "hoe doe jij het, en wat kom jij tegen?"

Zo zocht ik Judith op. We kennen elkaar van de cursus biodynamisch moestuinieren in Haarlem. We waren het erover eens dat onze inzet vele malen groter is dan de oogst. Tenminste als je oogst definieert als "van de tuin kunnen eten". Want dat kan niet gezegd worden van twee maaltjes tuinbonen en kapucijners. Deze geluiden hoorde ik ook tijdens een ontmoetingsdag voor BD-moestuiniers. In gesprek verschoof mijn blik van


teleurstelling over wat er niet is, via wat er blijkbaar bij hoort, naar verwondering over wat er wél is. Want salie, rozemarijn en tijm doen het prima en de schorseneer zaait ieder jaar vanzelf uit. De biodiversiteit neemt toe, in de randen van de bedden mag veel blijven staan van wat aanwaait, citroenmelisse bijvoorbeeld. Teunisbloem en St. Janskruid, spontaan over de bedden verspreid, lichten geel op tussen het groen. Judith en ik delen onze blijdschap over de toename van meerdere soorten wormen, evenals over het overvloedig gezoem van bijen en hommels, dit jaar. Bij Judith komen Phacelia en goudsbloem als vanzelf op.

Judith's motief om biologisch te gaan tuinieren was om het kringloopprincipe te kunnen oefenen. Judith en haar partner Yolenthe wonen buiten en voelen zich ontzettend rijk zo te kunnen wonen. Judith ervaart de plek als heilzaam en wil daar graag in meebewegen. Zij gebruikt voor de kringloop de mest van haar paarden. Mestkevers kunnen de mest heel goed composteren, soms al binnen 24 uur. Mollen, woel- en spitsmuizen, kevers en pissebedden wonen met veel plezier op haar

terrein. De paarden krijgen het afval van de groenten en ook de honden krijgen soms groenten uit de moestuin.

Wij hebben thuis geen dieren. Toen ik na een aantal jaren biologisch tuinieren de biodynamische manier van moestuinieren leerde kennen, werd ik vooral getroffen door de relatie met de kosmos, de fijnstoffelijke wereld. Al doende merk ik dat mijn terugkerend thema is: "wat school ik aan de tuin". Want ik word wel getroffen door het idee dat er wezens sterk betrokken zijn bij de groei van de gewassen, maar ik vind het ook een beetje gek. Ik zie geen wezens, ik zie geen engelen, maar van binnen "weet" ik dat het zo is. Door met dat idee te leven, gaan er toch kleine veranderingen ontstaan. Bijvoorbeeld, dat niet opkomt wat ik zaai, maar dat er wel van alles in de tuin gebeurt waar ik mij over verwonder. Tijdens ons gesprek komen we op de vraag uit: reageert de tuin op de intentie waarmee we tuinieren?

Buiten kijf staat, dat welke vraag Judith en mij ook in de greep heeft en welke teleurstellingen we het hoofd moeten bieden, de

eerste lentezon ons naar de tuin lokt. We gaan de vakken schoonmaken, kiezen wat wel en wat niet mag blijven staan. We lopen met een kruiwagen vol groen-afval naar de composthoop en een paar maanden later met een kruiwagen vol compost om de aarde weer te voeden. We snoeien en oogsten. Knippen even een kruidje voor in het eten, of om een theetje van te zetten. We horen bijen en hommels zoemen, vogels in alle toonsoorten hun ode brengen. We voelen wind, regen en zon. Steeds meer realiseren we ons, dat hoe hard of hoe weinig we ook werken, we maar een klein radartje zijn in het tot stand komen van de tuin. Het is ieder jaar weer anders: de tuin en de moestuinier van binnen. 

Conny Ruigrok. *"Be patient towards all that is unsolved in your heart and dreams, try to love the questions themselves."*

Rainer Maria Rilke





Met minder werk en moeite

Taco IJzerman vertaalde en bewerkte het boek 'The Market Gardener' naar 'Zo krijg je een rendabele kleine tuinderij'. Hij schrijft over telen op kleine schaal in Stadstuinieren Magazine. Hier geeft hij praktische tips voor de moestuin.

Je wilt in je moestuin voldoende ruimte voor je groenten, maar wilt er ook tussen kunnen lopen en werken. Een pad van 40 cm breed is net voldoende om op je knieën te zitten, maar om er met een kruiwagen langs te kunnen is 60 cm handiger, zeker als de gewassen flink groeien. De bed breedte is afhankelijk van de armlengte van de tuinier. Wanneer je de grond niet wilt betreden moet je tot halverwege het bed kunnen reiken. Deze krijgt dus een breedte van twee keer de lengte van je onderarm, vaak is dit zo'n 80 cm of iets breder.

Plantdichtheid

De natuur bedekt kale grond al snel met

zaailingen. Alleen onder een gesloten bladerdek, waar weinig licht valt, blijft de bodem onbegroeid. Benut dit principe door je gewassen de grond volledig te laten bedekken. Wanneer je sla op 25 x 25 cm plant, in plaats van de gebruikelijke 30 x 30 cm, passen er 16 in plaats van 11 kroppen per vierkante meter én bereik je sneller een gesloten gewas. Indirect bespaart dat ook werk, omdat je met een hogere plantdichtheid minder oppervlak hoeft te bewerken en te wieden. Door verschillende slasoorten, (krul)andijvie, rood- en groenlof door elkaar te zetten, heb je ook nog een afwisselende oogst. Dit kan elders ook met verschillende rassen palm- en boerenkool.

Als een bed even ligt te wachten om te worden ingezaaid of beplant, kan je de grond het beste bedekken, bijvoorbeeld met een flinke laag grasmaaisel, dat je later weer weghaalt. Onder de bedekking kiemt niks en geniet het bodemleven van de donkere en vochtige omstandigheden.

Gewaskeuze


Kies alleen gewassen die je graag eet of die in de winkel relatief duur zijn. Zaai of zet niet te veel ineens, een krop of twee andijvie per maand is vaak voldoende, acht stokken bonen leveren wekenlang een maaltje op en vier gezonde aardbeienplanten leveren samen zo'n 2 kg aardbeien. Stop als je weinig ruimte hebt niet te veel moeite in sluitkolen, spruiten, bloemkool, broccoli of pompoen. Deze gewassen nemen lange tijd veel ruimte in beslag.

Om binnen mijn rechthoek rechttaan aanpak voldoende afwisseling en schoonheid te

houden staan er zinnia's tussen de aubergines, Oost-Indische kers en hondsdrif onder de asperges, en vliegen bijen en vlinders volop op bloeiende framboos en bloeiende tuintheekruiden zoals oregano, munt, dille.

Houden van de aarde

Ik ben tot over mijn oren verliefd op de natuur, de seizoenen, de aarde en daarom teel

zowel tuinbouw als moestuin. Ervaar ik dat mijn kennis en ervaring me helpen begrijpen, terwijl mijn verbinding zorgt voor enige terughoudendheid in ingrijpen. Door wat langer (aan) te kijken, leer ik meer te volgen en iets minder te verwachten. Werken in de grond houdt me zo in balans en maakt me er steeds opnieuw weer bewust van dat ik deel uit maak van al het leven. 

toch 'n gulle oogst

ik groenten. Het is voor mij het beste excuus om op allerlei momenten van de dag en het jaar buiten te zijn en daar het leven om me heen en in mezelf te ervaren. Daarnaast hou ik van koken en eten en ben erg verwend met een leven vol verse oogst. Tijdens mijn studies tropische cultuurtechniek en biologische landbouw leerde ik veel over de 'hardware' van de elementen aarde, water, lucht, licht en warmte, maar ook over de positieve rol die mensen kunnen spelen in het beheer ervan. Mijn opleiding tot druïde bij de orde van Barden, Ovaten en Druïden voegt hier nieuwe 'software' aan toe en geeft me een fijn ontwikkelingskader om me wakker en open te blijven ontwikkelen. Ik gebruik geen preparaten of zaaikaler, wel liefdevolle aandacht en actieve verwondering. Ik had 15 jaar een tuinbouwbedrijf en ontdek nu in een flinke volkstuin hoe het is wanneer je groenteteelt niet als werk, maar náast je werk moet doen. In



Zo krijg je een rendabele kleine tuinderij

Jean Martin Fortier

Taco IJzerman is tuinder en begeleidt vanuit Land & Co ondernemers in biologische tuinbouwbedrijven, historische moestuinen en op landgoederen.

landco.nl



Stichting Grondbeheer
biologisch-dynamische landbouw

Stichting BD Grondbeheer fuseert met Stichting Loverendale.

Wij zoeken:

Biologisch-dynamisch akkerbouwer / boer op gemengd bedrijf

Erfpacht voor BD bedrijf de Wilhelminahoeve in Sint Philipsland, Zeeland. Betreft 78 hectare plus bedrijfsgebouwen en woonhuis.

Heb jij minimaal 5 jaar ervaring en affiniteit met biologisch-dynamische teelt, HBO werk- en denkniveau, ben je zelfstandig en ondernemend, wil je samenwerken in de regio? Ingang 1 januari 2021. Selectie op basis van brief en CV voor 31 januari 2020, vervolgens bedrijfsplan en gesprek.

Meer informatie op www.landgilde.nl

“...alles kiemt en kiemt voortdurend”

Op mijn eerste winterconferentie liep ik, op weg naar de zaal, met een groepje mensen over het landgoed Kraaybeekershof. Het was vele jaren geleden, begin januari, fris weer, maar zonder vorst. “Het wordt alweer groen,” zei iemand. “Hier komen de eerste brandnetelblaadjes alweer boven de grond,” antwoordde een ander. Destijds was het voor mij verbazingwekkend dat midden in de winter al zoveel nieuw leven te ontwaren was. Nu weet ik beter: alles kiemt en kiemt voortdurend.

Vanaf het korte, heldere getwiet van de roodstaart ver voor zonsopgang, totdat de nachtegaal met zijn luide, volle klank de dag samenvat in de avondschemering, zo heeft 's zomers elk uur van de dag zijn eigen vogelzang. En zo heeft de herfst en de winter telkens weer zijn verrassingen met iets dat kiemt, groeit of bloeit. Van herfsttijloos tot kerstroos.

Begin november keek ik verrast naar de lange frisgroene stengels op een pas klaargemaakt bed in een moestuin. Wat stak daar zo nieuw uit de grond? Knoflook. Die gaat het best groeiend de winter in.

In de vier bloempotten die als een soort parkeerwachten ons fietsenpoortje autovrij moeten houden was vorig jaar een kaardebol aan komen waaien. Zijn rozet was opgevallen door de lichtgroene kleur en de stekels op de onderkant van de bladeren. Hij mocht blijven. Afgelopen zomer groeide hij uit - bescheiden maar stevig - tot een echte kaardebol met tere lila bloemringen. Bij het winterklaar maken van mijn 'tuintje' ruimde ik de kale stengel op. De putters en vinken hadden nog niet al het zaad uit de bol gegeten. En kijk: na de aanhoudende najaarsregens, nu kiemde het zaad ook hier, in het dode karkas van de bloem.

Mijn buurman ging ooit op zoek naar een toverhazelaar die met kerstmis bloeit en vond hem. Voor wie het zien wil: hij heeft de mooiste lichtjes in zijn voortuin.

Luc Ambagts is beleidsmedewerker bij de BD-Vereniging. Hij is op zoek op welke manier de antroposofie als bron van de BD-landbouw ons in het dagelijks werk kan inspireren.





Vereniging voor
Biologisch-Dynamische
Landbouw en Voeding

Weet je **deel** van een groter **geheel**

colofon

© 2019 Vereniging voor Biologisch-Dynamische Landbouw en Voeding

Dynamisch Perspectief,
het ledenblad van de Vereniging voor
Biologisch-Dynamische Landbouw en
Voeding verschijnt vier keer per jaar.

nr 2019-4 ISSN 1389-7438

© BD-Vereniging

Redactie | Janneke Tops
(themareducteur), Loes van Loenen
(bladmanager), Luc Ambagts (LA), Isabel
Duinisveld (ID), Wim Goris (WG), Andries
Palmbloom (AP)

Contact | redactie@bdvereniging.nl

Aan dit nummer werkten mee |
Janneke Tops, Marjolein Toonen,
Carmencita de Ruiter, Carolien Dekker,
Jan Bokhorst, Kalle Heesen, Alma
Huisken, Gineke de Graaf, Marie-Jeanne
Bisscheroux, Lieven David, Marlies
Pierrot, Peter Jan Brouwer, Piet van
IJzendoorn, Terra de Graaf, Hester de
Boer, Nienke Schaap, Conny Ruigrok,
Taco IJzerman, Luc Ambagts. Foto's:
Sloterland (p 4-8), Rutger Amons (p14),
Gerda Peters (p22), Paul Meijers (p33),
Jurdith Bender (p37), ill. Alma Huisken
(p17), Doortje Stellwagen (p17), Chantal
Minka Grabkowska/Unsplash (p20), Dick
Boschloo (p44), Shutterstock (p3, 12,
15, 18, 22, 22, 38)

Coverfoto | François de Heel, VELT

Vormgeving | Gerda Peters, Fingerprint

Adverteren | Zie voor alle
advertentiemogelijkheden
bdvereniging.nl/adverteren

ledenservice

De BD-Vereniging werkt
aan de ontwikkeling van de
biologisch-dynamische landbouw
en voeding met uitwisseling,
scholing, onderzoek, advies en
publicaties.

Contributie per jaar
Normbijdrage € 50,
steunbijdrage € 75,
minimumbijdrage van € 40 (naar
keuze). Jongeren (t/m 23 jaar)
en studenten (t/m 27 jaar): 50%
korting. Beroepslid (voor boeren,
winkeliers, onderzoekers, etc.):
€ 120, € 180, of € 100. Opgave
via bdvereniging.nl.

Initiatief De BD-Vereniging
is een initiatieforganisatie.
Als je zelf iets wil organiseren
is in de meeste gevallen
medewerking van de
vereniging vanzelfsprekend. De
medewerking kan bestaan uit
advies, een financiële bijdrage,
hulp bij de publiciteit, of samen
op zoek gaan naar wat jij nog
nodig hebt.

Bureau BD-Vereniging

Costerweg 1D
6702 AA Wageningen
bdvereniging.nl
bureau@bdvereniging.nl
0850 609044
IBAN: NL77TRIO 0212 1887 71
t.n.v. Ver voor BD-landbouw

Bestuur Maria Inckmann-Van
Gaal (voorzitter), Marteniek
Bierman (secretaris en vice-
voorzitter), Maria van Bortel
(penningmeester), Martha
Bruning (BD-jong), Eelco Schaap

Medewerkers Luc Ambagts
(beleid en projecten), Bram
Gordijn (administratie en
secretariaat).

Schenken en legaten

Dankzij de warme steun van veel
mensen, in de vorm van giften en
legaten, werkt de BD-Vereniging
aan de ontwikkeling van de
BD-landbouw. De vereniging is
een Algemeen nut beogende
instelling (ANBI). Schenkingen

en legaten zijn vrijgesteld van
schenkings- of successierecht.
Uw gift is welkom op NL77TRIO
0212 1887 71 t.n.v. Ver voor BD-
landbouw.

Wilt u ons opnemen in uw
testament of wilt u meer
informatie over (periodiek)
schenken? Belt of mailt u dan
met het bureau: 0850 609044,
bureau@bdvereniging.nl.

BD-beroepsontwikkeling

Leden die met collega's
in gesprek willen over de
ontwikkeling van hun werk
kunnen via het bureau contact
opnemen met Luc Ambagts,
lucambagts@bdvereniging.nl.

BD-Jong Activiteiten voor en
door jongeren. Voor info, neem
contact op met Martha Bruning
via bdjong@bdvereniging.nl

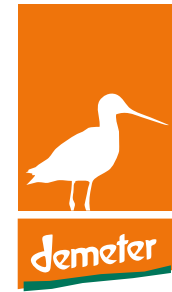
BD-preparaten en materialen
daarvoor zijn te bestellen via
.debeerschehoeve.nl
of 06 36581305.



21 maart 2020
verschijnt het themanummer
SAMENWERKEN

Wil je input geven voor dit
themanummer? Mail naar
redactie@bdvereniging.nl

zuiver @zuivel[®]



ZUIVER ZUIVEL GAAT EEN STAP VERDER DAN BIOLOGISCH

Koop daarom Zuiver Zuivel producten, waarvan de melk afkomstig is van 25 biodynamische familiebedrijven, in de bio speciaalzaak.



Section for Agriculture
Sektion für Landwirtschaft
Section d'Agriculture
Seccion de Agricultura

Jaarlijkse Internationale Conferentie
van de Biodynamische Beweging

Omgaan met het Spirituele in de landbouw

Landbouwconferentie 2020

5 tot 8 februari 2020

Goetheanum Dornach, Zwitserland

De spirituele oriëntatie van de Biodynamische Landbouw roept vragen op en wekt nieuwsgierigheid. Hoe kunnen we dat beter begrijpen en verdiepen? Hoe kunnen we deze spiritualiteit integreren in onze werkelijkheid om de uitdagingen van nu aan te gaan?

De conferentie is voor iedereen toegankelijk.

Programma en registratie:

www.sektion-landwirtschaft.org/lwt/2020/
landwirtschaft@goetheanum.ch

Het programma omvat inhoudsrijke lezingen, praktische workshops, thematische vakfóra, open space, kunstzinnig werk, tentoonstellingen, rondleidingen en optredens met veel mogelijkheden voor ontmoeting en uitwisseling.

Met bijdragen van o.a. Thea-Maria Carlson, Jean-Michel Florin, Anna-Cecilia Grün, Constanza Kaliks, Daniel Mac Kanaan, Ute Kirchgässer, Christof Klemmer, Andre Leu, Dorian Schmidt, Hans-Christian Zehnter.

Painter: Jean-Paul Ingrand



Vereniging voor
Biologisch-Dynamische
Landbouw en Voeding

Winterconferentie 2020

DE BD WINTERSPELEN *Samenwerken is topsport*

Train je samenwerkingsspieren
op deze actieve en verrassende dag over samenwerken. Speel je mee?

21 februari 2020 | Warmonderhof | Dronten | Nederland

14 februari 2020 | Widar | Wortel | België
(met eigen programma)

Programma en aanmelden:
www.bdvereniging.nl/winterconferentie