

**demeter**  
you will grow

GERJAN SLINGENBERGH  
*Het Willink, Ane*

TEKA KAPPELERS  
*Zaaihoeve, Zeevlied*

**EET MEER  
BEWUSTZIJN**

*Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding*  
[www.stichtingdemeter.nl](http://www.stichtingdemeter.nl)

**demeter**  
you will grow

LIZELORE VOS  
*Maatschap Dames & Heren Vos,  
Kraggenburg*

**EET MEER  
VERTROUWEN**

*Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding*  
[www.stichtingdemeter.nl](http://www.stichtingdemeter.nl)

Wanneer wij eten, nuttigen wij voedingsstoffen, levenskrachten en bovenal verhalen. De verhalen van bodem, boer en kok zijn als ‘herinneringsbeelden’ in de maaltijd aanwezig en hebben een belangrijke voedingskwaliteit. Ilse van den Bosch verdiept zich in hoe deze beelden ons voeden en spreekt hierover met Ton van Osch, gepensioneerd antroposofisch huisarts | *Ilse van den Bosch*

Alles waar een voedingsmiddel mee te maken heeft gehad, blijft ermee verbonden. Tot in de spijsvertering, daar komen alle verhalen vrij in de vorm van beelden. Deze beelden komen uit de kosmos, van de aarde en via menselijk handelen. Hoe werkt dit in de spijsvertering?

Wij kunnen niet zo maar eiwitten uit een walnoot aan ons spierweefsel toevoegen, dan zouden we een beetje walnoot worden. De eiwitten in onze maaltijd dienen wij eerst helemaal af te breken en dan wordt

### Levenskrachten 'tegenbewegen'

Dit vrijgekomen geestelijke idee gebruiken wij als bouwplan of als leidraad om zelf onze mens-eigen eiwitten in ons lichaam op te bouwen. Dit verteringsproces geldt voor alle voedingsstoffen en ook voor de levenskrachten uit onze maaltijd. De vitaliteit van bijvoorbeeld een wortel kunnen wij niet in ons opnemen. Ook dan zouden we een beetje wortel worden. Om levenskrachten te kunnen verteren die-

king van is. Bij het tegenbewegen van levenskrachten komen beelden vrij die laten zien waarvan die levenskrachten een uitdrukking zijn. Deze beelden kunnen wij wel opnemen. Dit zijn beelden van het geestelijke idee of ontwerp van levenskrachten die wij als bouwplan kunnen gebruiken om ons eigen etherlichaam op te bouwen. Naast deze beelden van een geestelijk ontwerp van een eiwit, een koolhydraat, vitamine of levenskracht, gaat het ook om beelden van de eigen-

# Hoe biodynamische herinnerings**beelden** ons voeden

het ontwerp, het geestelijke idee achter een eiwit zichtbaar. Net zoals dat alles wat wij creëren, begint met een idee, zit er ook achter al het aardse geschapene een idee. In de spijsvertering komt het geestelijke idee van een mineraal of vitamine te voorschijn. Dit is als toveren. Dit is een zelfde soort magie als die plaatsvindt bij het roeren van landbouwpreparaten. Het fysieke lost op en maakt plaats voor iets anders, iets hogers.

nen wij met ons eigen etherlichaam de levenskrachten uit onze voeding 'tegen te bewegen'. Dit 'tegenbewegen' stel ik mij voor als het losdraaien van een dop met schroefdraad. Ik zie een fles voor me met een dop. Om de dop eraf te halen, moet je de beweging maken tegengesteld aan de beweging van het vastdraaien. Tijdens dit tegenbewegen komt het inzicht vrij van waar de schroefdraad een uitdruk-

heid en het wezenlijke van een gewas of een plantenfamilie. Beelden van de omgang van dat gewas met weersomstandigheden of virussen, de aandacht van de boer en de kok, de kwaliteit van de bodem en het bodemleven, de verwerking van het verleden door de compost. Al deze beelden voeden ons.

## Herinneringsbeelden als kompasnaald

Voormalig huisarts Ton van Osch heeft de spijsvertering en de Landbouwcursus uitvoerig bestudeerd. Ton: “De herinneringsbeelden uit onze voeding zijn verbonden met geestelijke scheppingskracht (zie ‘Voedingsprobleem’ op pag. 10). Dat zie ik zo: de geestelijke ‘ruimte’ waarin de herinneringsbeelden van onze voeding bewaard kunnen worden, is een stukje scheppingswil of scheppingsruimte geschonken door de hogere hiërarchieën. Deze geestelijke ruimte heeft nog geen inhoud. Het is alleen een drager. Het is een vermogen om in beweging te komen. Het schenkt de mogelijkheid dat er iets gebeuren of worden kan, wanneer het inhoud krijgt. Deze inhoud wordt bepaald door de kwaliteit van de herinneringsbeelden uit onze voeding. Dus de scheppingsruimte van onze voeding krijgt door de kwaliteit van de herinneringsbeelden een bepaalde geestelijke structuur. Deze geestelijke structuur correspondeert met specifieke kosmische krachten, scheppende krachten, die in ons werkzaam kunnen worden. Zo kunnen bijvoorbeeld engelen hun gaven schenken aan de mensen.”

“Op het eind van een goed verteringsproces verbindt ons ik zich met onze voeding door in gesprek te gaan met al deze opgenomen herinneringsbeelden. Deze beelden geven ons richting zoals de kompasnaald waarover Rudolf Steiner schrijft in het eerste hoofdstuk van de Landbouwcursus (zie ‘Kompas’ op pag. 10). De magneetnaald beweegt zelf niet, deze wordt bewogen door de omgeving. Maar wanneer de kompasnaald van beton is, kunnen kosmische krachten de naald niet in beweging krijgen. Op die manier kunnen de herinneringsbeelden, door de geestelijke structuur die zij hebben, wel of niet of op een bepaalde manier meebewegen met de kosmos. Uiteindelijk zet iedereen zijn maaltijd om in een handeling (zie ‘Substanties inademen’ op pag. 10). Op dat moment



Op het eind van een goed verteringsproces verbindt ons ik zich met onze voeding door in gesprek te gaan met al deze opgenomen herinneringsbeelden

kunnen wij gebruik maken van de geschonken scheppingswil of scheppingsruimte uit de voeding om zelf te creëren. Onze mogelijkheid tot een meer of minder morele daad wordt mede bepaald door de kwaliteit van onze herinneringsbeelden.”

## Voeding heeft zaadkwaliteit

Ton vervolgt: “Het zijn gnomen die de herinneringsbeelden voor ons bewaren in onze voeding. Zij doen dat precies zoals in het zaad. Gnomen verzamelen beelden van de plant en van de plantenwereld door het hele jaar en houden deze plantenbeelden vast in het zaad wanneer de plant is vergaan. De herinneringsbeelden in het zaad roepen etherkrachten wakker die zorgen voor een nieuwe plant. In de schoot van Moeder Aarde komt de nieuwe plant tot leven. Wanneer onze voeding in onze spijsvertering helemaal is afgebroken, hebben gnomen de herinneringsbeelden voor ons bewaard. Via deze herinneringsbeelden komen wij in contact met het scheppende in de kosmos en het nieuwe komt in ons tot leven. Dat betekent dat wij worden gevoed om met ons Ik en met onze ziel ons fysieke en etherlichaam op te bouwen of te herscheppen. We worden gevoed om te kunnen denken, voelen en handelen. Om daarmee iets nieuws te creëren, om te ontwikkelen. Je zou kunnen zeggen, alles wat we eten wordt opgenomen als zaadkwaliteit, kwaliteit waar iets nieuws uit kan groeien.”

## Wederkerigheid

Vanuit deze visie is het van groot belang welke kwaliteit de geestelijke beelden heb-

ben die onze voeding in zich draagt. Wanneer je je voedt met een maaltijd waarin beelden zijn bewaard van eigenheid, van liefdevolle zorg, verwondering voor het kleine en verantwoordelijkheid voor de gehele aarde met bewustzijn van de geestelijke wereld, dan lijkt het me logisch dat deze kwaliteiten jou voeden in je persoonlijke ontwikkeling naar een autonoom, liefdevol mens met aandacht en zorg voor zijn omgeving.

Dit betekent echter niet dat je je moraliteit kunt aaneten zonder zelf iets te hoeven doen. Iedereen dient zijn ontwikkeling in eigen hand te nemen. Dat is mijns inziens wat de huidige tijd van ons vraagt. In het Michaëlstijdperk mogen we oefenen om vanuit eigen inzicht en verantwoordelijkheid liefdevol te handelen, ook als het tegen zit. Wanneer we op weg gaan en oefenen om de tegenkrachten te herkennen, te begrijpen, te accepteren en te respecteren, kunnen we zeker hulp gebruiken. Laten we zeggen dat bovengenoemde herinneringsbeelden uit onze voeding ons aanmoedigen om zorgzaam en met een warm hart te kunnen handelen. Daaruit blijkt een wederkerigheid. Uit zorg en verantwoordelijkheid voor de aarde kiezen veel mensen voor biodynamische producten. Deze producten steunen ons deze keuze te blijven maken en een volgende stap te zetten.

## Meer uit minder

“Het gaat erom dat wij als mensen leren om steeds méér uit mínder voeding te halen.” Dit vertelde antroposofisch diëtist Johannes Kingma tijdens één van zijn lessen

op de Kraaybeekerhof. Wij kunnen ons zodanig ontwikkelen dat we steeds meer toe kunnen met steeds minder voedingsstoffen. Nu begrijp ik welke rol de geestelijke kwaliteit van voeding hierin speelt. En deze is mijns inziens tweeledig. Aan de ene kant is het begrijpelijk dat, wanneer het gaat om de geestelijke kwaliteit van voeding en wanneer deze kwaliteit ook verzorgd is, het belang van hoeveelheden voeding of voedingsstoffen afneemt. Ten tweede denk ik dat dit proces niet alleen afhankelijk is van de kwaliteit van onze voeding, maar ook van het vermogen van onze spijsvertering. Om dit uit te leggen, wil ik graag boerin Tineke van den Berg citeren. Zij schrijft in Dynamisch Perspectief 2021-1: ‘Het belang van mest van excellente kwaliteit, afkomstig van eigen bedrijf ervaren wij in de toenemende ‘willigheid’ van de grond, betere bewerkbaarheid en toename van organische stof. Boerderijgrond krijgt een eigen *terroir*, waarin het bodemleven de mest ‘kent’ en daar haar voordeel meedoet.” Tineke vertelt dat hun bodem blijft verbeteren, terwijl zij steeds minder hoeven te bemesten. Wanneer wij gewassen eten van zo’n bodem met herinneringsbeelden van zulke processen, zullen we in de spijsvertering deze kunst kunnen aflezen. Zowel de bodem als de gewassen doen ons voor om meer te halen uit minder, zodat wij dit ook kunnen leren. Dit lijkt me een waardevolle denkrichting in de huidige gezondheids- en klimaatcrisis. 