



‘Juist het soorteigene voedt ons’

Welke ervaring of welk beeld heb je van de voedingskwaliteit van BD-producten en hoe gebruik je het in de keuken? Ilse van den Bosch stuurde mensen uit het biodynamische of antroposofische werkveld een paar uitgewerkte vragen rond dit thema. Uit de veelal uitgebreide antwoorden, heeft zij het meest sprekende geselecteerd.

Albert Wegman, bestuurslid BD-Vereniging:

“Ik hou me al vijftig jaar bezig met gezonde voeding en milieu. Ik eet alleen biologische producten, het liefst BD. Ik eet vegetarisch en gebruik geen of zo weinig mogelijk verpakte producten. Ik heb geen specifiek gevoel, ik heb vertrouwen in wat Steiner heeft gezegd en heeft gebracht.”



Carmencita de Ruiter, docent biodynamisch

moestuinen: “Net als in de compost en in de bodem hebben we goede afbraakprocessen nodig in onze spijsvertering. Dat begint bij goed kauwen. Doe je dat niet, dan kunnen de geestelijke wezens er niet bij. Niet goed kauwen is een grote voedselverspilling.”

Jeanette Matser, natuurvoedingskok: “Ik probeer een band te scheppen met mijn klanten en de voedingsmiddelen waarmee ik kook. Door mij steeds opnieuw te verbinden, ontstaat ook steeds weer een nieuw recept.”

Tessa Bonnema, natuuriëtist: “Van producten met een biodynamische kwaliteit heb ik een heel beeld: volledig geaard, gerijpt en helemaal tot wasdom gekomen. Ik ben tot dat beeld gekomen door mij steeds meer te verdiepen in de antroposofie, zoals in de opleiding ‘Barstensvol Leven’ aan de Kraaybeekerhof en het bezoeken van BD-bedrijven. Door het eten van een BD-product krijg ik het gevoel dat er in mij een ontmoeting plaatsvindt met een authentiek wezen en daardoor word ook ik meer gevoed en uitgedaagd in mijn authenticiteit. Na een goede maaltijd voel ik me rustiger op alle niveaus en voel me goed gevoed. Het is belangrijk dat ik hier even bij stil sta, anders neem ik het niet waar. Dat doe ik door me regelmatig na de maaltijd de vraag te stellen ‘hoe blijf ik achter’ en ‘wat heb ik waargenomen aan het eten.’”

Mieke Horsman, antroposofisch verpleegkundige: “Er zit een zekere overeenkomst tussen het proces van groeien, verzorgen en oogsten van de groenten en mijn eigen activiteiten voor het klaarmaken van de maaltijd. Daar is alles bij betrokken: hoofd, hart en handen. Er is een idee, een plan, dat vorm gegeven moet worden. Daar is enthousiasme en wilskracht voor nodig. Er moeten soms praktische hindernissen overwonnen worden en er is tijd en aandacht voor nodig. Als dat lukt en er komt iets ‘moois’ uit, werkt dat rustgevend,

schept een soort voldoening. Ongeveer het tegenovergestelde van ‘gulzigheid.’”

Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: “Mijn voorkeur voor BD-producten is ontstaan tijdens een uitstapje naar de BD-boerderij Horsterhof in Duiven. De ambachtelijke sfeer, de respectvolle werkwijze en benadering heeft me geraakt. Ik had daar het gevoel: hier wil ik zijn, hier wil ik aan bijdragen. Sindsdien kies ik als het mogelijk is voor BD-producten. Bij elke nieuwe kennismaking met een BD-bedrijf wordt deze keuze weer bekrachtigd. Dat gevoel zet zich door in de keuken, een gevoel van dankbaarheid dat het mogelijk is en respect naar het product plus de wens dat de hele wereld zo gevoed mag worden. Resten van aarde op de groenten gaan met groot genoegen op de composthoop.”



Liesbeth Bisterbosch, Wageningse voedingskundige ingenieur, wer-

kend als docente hemelkunde en Goetheanistische onderzoekster van voedingskwaliteit: “Het gaat er om dat het soortspecifieke van gewassen zich kan verwerkelijken. Voorwaarden hiertoe zijn een gezond bedrijfsorganisme en landbouwkundige maatregelen die de rijping bevorderen. Hoe meer de plant

haar karakteristieke eigenschappen kan manifesteren, hoe meer ze haar oerbeeld kan verwerkelijken, des te sterker zijn de voedende krachten. Juist het soorteigene voedt ons. De mens, een wezen dat zich onderscheidt van dieren door een individueel organisme, heeft veel baat bij goed gerijpt voedsel.”



Peter Vandermeersch, eigenaar kookschool De Zonnekeuken: “Interessant om te zien is dat wij als kok vergelijkbaar kunnen werken als de zon op de planten. Net zoals de zon werken wij van buitenaf. Uit het zaad scheppen de levenskrachten een nieuwe plant net zoals wij een nieuwe vorm scheppen uit de geogste voedingsmiddelen. We maken met de verse wortels een wortelsoep, een wortelsaus of wortelhummus afhankelijk van de gedachte van waaruit we vertrekken. De naam ‘Zonnekeuken’ verwijst naar dit scheppende proces die wij telkenmale als we koken tot stand kunnen brengen.”

Peter schreef een inspirerende tekst over BD-kwaliteit op het land en in de keuken. Deze is te lezen via bdvereniging.nl/kwaliteit.