

# Voeding voor lichaam en geest

Biodyneren, pop-up diners op biodynamische boerderijen, slaat aan. Voordat de gasten met elkaar aan tafel gaan, geeft de boer een uitgebreide rondleiding en vertelt hoe hij of zij de ingrediënten voor het diner heeft geteeld. Aan tafel voegt de kok daar een verhaal over smaak en kwaliteit aan toe. Biodyneren is een initiatief van natuurvoedingsdeskundige Ilse van den Bosch. Haar missie? Met voeding bijdragen aan de ontwikkeling van mens en aarde.

Ilse van den Bosch (1968) is auteur en docent over biodynamische voeding. Ze schrijft columns en artikelen en geeft diners en kookworkshops in haar woonplaats Heiloo en op uitnodiging door heel Nederland. De rode draad in haar leven is de filosofische vraag: wie ben ik als mens? Daarom noemt ze zichzelf ook wel 'voedingsfilosoof'. Die rode draad loopt terug tot in haar kindertijd: "Mijn opa en oma woonden in het bos bij Doorn. In mijn schoolvakanties ging ik daar vaak naartoe. Ik was enorm nieuwsgierig naar alles wat ik zag in het bos. Met die interesse is ook mijn respect voor de natuur begonnen. Al snel ging ik op zoek naar de verbindingen tussen de dingen. De natuur is wreed, het eet elkaar op, maar het neemt niet meer dan nodig is. Ik kreeg meer begrip voor de natuur dan voor mensen. Mensen die meer en meer willen ten koste van anderen. Waarom zijn wij mensen zo anders dan dieren? Waarom maken wij alles kapot en luisteren we niet naar de wetten van de natuur?"

## Het zette mij aan het denken

Ilse voelde zich niet zo thuis tussen de mensen en dat leidde tot een beweeglijk bestaan. Via het gymnasium, het grafisch lyceum, een baan als werktekenaar bij de Universiteit van Amsterdam, onderzoek-medewerker bij het Centraal Bureau voor de Statistiek en vooral veel verre reizen, kwam ze in Zuid-Frankrijk, waar ze twee maanden op een boerderij ging werken. Daar kwam ze in aanraking met de biodynamische landbouw: "In de gesprekken met de boer leerde ik de antroposofie kennen. In eerste instantie voelde ik verzet. Weer iemand die de mens boven het dier stelt, dacht ik. In zijn houding en handelen op het land ervoer ik juist respectvolle omgang met alles wat leeft. Dat zette mij aan het denken."

## Het grotere geheel

Niet veel later werd Ilse door een vriendin op het idee gebracht om de opleiding Natuurvoedingskundige te gaan doen aan

de Kraaybeekerhof in Driebergen. Die vriendin had het goed gezien. De opleiding was thuiskomen voor Ilse: "Wat ik daar leerde, ging over het grotere geheel, iets wat ik als kind in de natuur had gezien. Wij kunnen als mens uit die eenheid stappen, dieren kunnen dat niet. Het vermogen waarmee we dingen kapot maken, daarmee kunnen we het ook verheffen. Die keuze is aan ons. Ik werd me ervan bewust dat wij als mens een ontwikkelingsweg gaan. Het vermogen om iets anders te doen dan van nature in de eenheid zit, kon ik gaan begrijpen en stapje voor stapje omarmen als leerweg. Dat alles een plek heeft, ook wat ogenschijnlijk negatief is, daar kon ik veel mee. Het was een innerlijk begrijpen, een gevoel van thuiskomen in het menszijn."

## Alles op zijn kop

Nemen we teveel van de aarde of we gaan haar verheffen? "Om die keuze te kunnen maken, is het helpend om jezelf goed te voeden", vervolgt Ilse. "Biodynamische voeding voedt ons zoals wij zijn als mens, of om te kunnen worden wie wij zijn als mens. Volgens Rudolf Steiner voeden we met onze maaltijd niet direct ons lichaam. Met ons eten voeden we grotendeels onze ziel en geest, en die bouwen vervolgens ons lichaam op. Bij vitamines, mineralen en koolhydraten gaat het dan om het wezen van die voedingsstoffen die jouw ziel en geest nodig hebben om het lichaam op te kunnen bouwen. Dat gaat heel diep en zet alles op zijn kop als je nadenkt over eten. Wat is dan goede voeding? Ik kan dan heel goed snappen dat het veel meer gaat om kwaliteit dan kwantiteit."

## Biodiversiteit op het bord

Haar visie op voeding wil Ilse graag met haar handen concreet maken. Zo kwam ze in 2021 op het idee van Biodyneren: pop-up diners op de plek waar biodynamische voeding wordt geproduceerd: "Onze voeding begint bij de boer, gaat verder bij de kok en komt vervol-

'Het is een vonk die kan aanzetten tot ander handelen of bewustzijn'

zitten mensen aan tafel die voor het eerst biodynamische voeding proeven en kennismaken met een sfeer, waardoor ze geraakt zijn. Het is een vonk die kan aanzetten tot ander handelen of bewustzijn. Maar het verdiept ook de kennis van mensen die al bekend zijn met biodynamische voeding. Men-



Bij het Biodyneren op Noorderhoeve werden de mensen door kok en tuinder ontvangen met een amuse, voorafgaand aan de rondleiding.

gens op tafel. Hoe je het eet, heeft ook invloed op de kwaliteit. Dat wil ik met Biodyneren laten ervaren. Met mijn verhaal sluit ik aan op het verhaal van de boer. Bij de Pluktuin van Geesje in Koedijk vertelden de telers dat zij focussen op biodiversiteit en geen twee dezelfde fruitbomen naast elkaar planten. Zoals het bodemleven baat heeft bij variatie, zo heeft het microbioom van onze darmen baat bij variatie op ons bord. Als dat vragen oproept, dan vertel ik verder. Als er geen vragen zijn, doe ik dat niet. Mijn manier van koken is heel simpel, met onverwachte combinaties. Bij elke gang ga ik langs de tafels en laat de mensen raden welke ingrediënten ze proeven.

Iemand zei: 'Ik ben gek op rabarber, maar rabarber in de soep of rauw in salade, daar heb ik nog nooit aan gedacht.'

## Geraakt door de sfeer

De Pluktuin van Geesje was de eerste locatie voor het Biodyneren, met gelijk vier volle diners. Dit succes was voor de Biodynamische Vereniging aanleiding om het Biodyneren te omarmen als landelijke project. Hierdoor is het dit jaar uitgegroeid naar twintig boerderijen en meerdere koks: "De boerderijen en koks komen uit zichzelf naar me toe. Dat voelt heel goed. Ik denk dat het aansluit op de groeiende behoefte aan puur en echt. Er

sen die elkaar niet kennen gaan met hetzelfde verhaal aan tafel. Op inhoud is er dan verbinding in de groep. Op sommige plekken gaan de gesprekken verder. Op andere plekken hebben mensen het over een nieuwe auto die ze gisteren hebben gekocht. Dat is allemaal goed. Het diner is lekker, gezellig, inspirerend, cultureel en heel menselijk. Dat bij elkaar maakt het tot een viering!"

Wil je weten waar en wanneer je kunt biodyneren? Kijk dan op: [bdvereniging.nl/biodynamisch-dineren](https://www.bdvereniging.nl/biodynamisch-dineren)

Tekst & fotografie: Annelijn Steenbruggen