

Wat is de meerwaarde van biodynamisch?

‘Hoe leg jij aan iemand uit wat de meerwaarde is van biodynamisch, dan wel Demeter? Hoe vind je daar woorden voor?’

Deze vraag stelde redacteur Afke Huitema aan een boer, een natuurvoedingskundige en een kok.



Marlijn Wieringa, **boer** op Veld en Beek:

Biodynamisch boeren is samenwerken met alle levende organismen. Voor mij uit zich dat altijd als vitalere en gezondere voeding en een groter dierenwelzijn dan bij biologische of conventionele landbouw. Alles gaat net een tikje langzamer, het krijgt meer tijd om te worden wat het wil zijn. Koeien mogen hun horens houden en bij veel BD-boerderijen mogen de kalfjes bij de koe blijven. Planten staan met hun wortels in de aarde en halen daar hun voeding uit. De bodem wordt gevoed met compost en de compost wordt gevoed met preparaten. En dan zijn er nog de natuurwezens; wanneer ik die taartpunt aansnijdt komt van mijn kant

altijd heel snel de wedervraag hoe de ander er tegenaan kijkt. Dit leidt vaak tot leuke gesprekken. Maar hoe zit dat dan met die zaaikalender? Nou, als je kijkt naar de zee en naar eb en vloed en dat de maan daar invloed op heeft. Dan kan ik me heel goed voorstellen dat de zon, maan en planeten ook invloed hebben op andere levende processen, zoals bijvoorbeeld het ontkiemen, groeien, bloeien en afrijpen van planten.

‘Zonder gezonde voeding voor de koe, kan de koe geen gezonde voeding voor ons produceren’



Ineke Fienieg, **natuurvoedingskundige**:

“Het verhaal over het biodynamische is eigenlijk een jarenlange ontwikkeling en duurt nog steeds voort. Dat breng je niet in 5 minuten over aan de consument. Waarom kies ik bij voorkeur voor BD? Dat kan ik dan het beste uitleggen aan de hand van een voorbeeld en mijn kennismaking. Ik had nog nooit van BD gehoord, en kwam op

de Kraaybeekerhof waar ik de opleiding tot natuurvoedingskundige ging doen in 2005. Toen ik daar kwam, was er een gevoel van: ‘Hier is het goed, hier wil ik zijn.’ Van daaruit ben ik gaan leren en wist al snel: dit wil ik supporten. Hier wil ik een bijdrage aan leveren.”
“Kun je BD proeven? In zuivel wel, onder andere omdat het homogeniseren ontbreekt. De gewassen zijn wat compacter, omdat ze minder water bevatten. Daardoor hebben ze meer smaak. Is dat een betere smaak? Ik

Aan de hand van stijfbeelden probeer ik mensen bijvoorbeeld uit te leggen dat je door het beeld dat ontstaat de vitaliteit van het product kan waarnemen. Je bent wat je eet. Je bent dus ook wat de koe eet. Zonder gezonde voeding voor de koe, kan de koe geen gezonde voeding voor ons produceren. Ook werken met aandacht staat bij mij centraal. Als je aandachtig werkt, met een positieve toekomstblik, komt daar iets mooiers uit dan als je met 100 dingen tegelijk bezig bent en nergens écht je focus hebt liggen. Je leest het al, biodynamisch is divers. Niet eenduidig, je kan er alle kanten mee op en op veel verschillende vlakken je eigen nadruk of focus leggen. Dat zie je vaak ook op de bedrijven terug. Elk bedrijf heeft zijn eigen bedrijfsindividualiteit en dat voel je direct als je een BD-erf op komt.

Veld en Beek is een zeer divers biodynamisch bedrijf in Doorwerth, zie veldenbeek.nl

proef het niet altijd. Maar wat ik wel weet en ervaar, is dat de ontmoeting altijd fijn is. De ontmoeting met de gewassen is een ontmoeting met ‘een goede wereld’, een wereld waar ik graag bij wil horen. De etherische wereld zit in en om het product. Net als de intentie van de boer. Wat heeft hij of zij erin gestopt? Wat zijn de krachten van het gewas? Het is mijn taak dan om te kijken hoe ik het in de keuken kan gebruiken zodat die krachten tot zijn recht komen. Ik moet het werk van de boer van het land voortzetten in de keuken.”

“Je kunt natuurlijk gewoon gaan koken met een plan of recept, je voert de handelingen uit. Maar je kunt ook met liefde koken; je stopt er méér in dan de kooktechnieken en de aandacht; je geeft de schepping door. Je geeft het hele plan dóór.



Peter Vandermeersch, kok en docent:

Het heeft eventjes geduurd alvorens ik woorden vond om de ‘levenskrachten’ als meerwaarde van biodynamische of Demeter gecertificeerde voedingsmiddelen uit te leggen aan mijn cursisten of geïnteresseerden. Het was nodig om me vooreerst zelf intensief te verdiepen in wat ‘levenskracht’ nu juist is, welke soorten levenskracht er zijn en hoe ze werken bij plant, dier en mens. Door mijn intensieve zelfstudie van de antroposofie enerzijds en door mijn geestelijke scholing bij geestelijk leraar Heinz Grill in Italië anderzijds, kon ik deze levenskrachten stap voor stap leren herkennen, onderscheiden, waarnemen, voorstellen en gewaarworden om ze uiteindelijk objectief en concreet naar buiten toe, ook te kunnen beschrijven.

De ‘levenskrachten’ zijn de structuurvormende krachten, werkzaam aan en in een plant. Men neemt dus niet alleen inhoudsstoffen op met een voedingsmiddel, maar ook deze structuurvormende krachten. We dienen als mens, wanneer we ons wensen te ontwikkelen, werkelijk ‘voeding’ tot ons te nemen en daar zijn het net de ‘levenskrachten’ die het

In een natuurvoedingswinkel had ik laatst een winterwortel met veel klei in mijn handen. Ik wilde wel wat van die Flevopolder-klei mee naar huis, voor op de composthoop. Ik wilde ook de omgeving meenemen. Het idee dat de wortels niet in bad zijn geweest en hun eigen

onderscheid maken tussen ‘vulling’ en werkelijke ‘voeding’. Met ontwikkelen bedoel ik hier niet alleen de fysieke ontwikkeling maar vooral de ziels-geestelijke ontwikkeling. Ons lichaam heeft gedurende zijn levensloop nood aan voldoende en vooral aan kwalitatieve inhoudsstoffen in de vorm van koolhydraten, eiwitten, oliën, vitaminen en mineralen. Onze ziel of ons bewustzijn heeft vooral nood aan voeding met onder andere voldoende ‘warmte- en lichtkracht’ opdat het een fundament zou verkrijgen waarop de mens ‘bezieling’ en ‘begeesting’ kan ontwikkelen. Het is voor alle duidelijkheid niet de ‘levenskrachtige’ voeding die ons bewustzijn of onze ziel ontwikkelt; ze zorgt wel voor de substantiële basis waarop we ons als mens verder kunnen ontwikkelen. Als dit fundament ontbreekt en ‘voeding’ tot ‘vulling’ wordt om louter onze honger voor enige tijd te verdrijven, dan kan de mens zich op fysiek vlak in stand houden, op ziels-geestelijk vlak lijdt hij honger. Onze huidige westerse hoogontwikkelde digitale cultuur floreert in materiële overvloed en ziels-geestelijke armoede. Hierin kan lokale, hoogkwalitatieve maar zeer levenskrachtige biodynamische voeding in de toekomst een fundament bieden voor het opbouwen van

klei nog bij zich hebben, samen met hun idee of plan, dat je dát meeneemt, dát vind ik interessant aan het biodynamische.”

Ineke verzorgt diverse workshops rond natuurlijke voeding, zie voedwel.nl

een nieuwe cultuur waarin bezieling en begeesting sleutelwoorden worden.

Peter is kok en docent van vegetarische kookschool De Zonnekeuken, en verzorgt een jaaropleiding in Vlaanderen én in Nederland, zie dezonnekeuken.be

Tekst: Marlijn Wieringa, Afke Huitema en Peter Vandermeersch. Samenstelling: Afke Huitema. Ze is redacteur van Dynamisch Perspectief, deed Warmonderhof-deeltijd en maakt de wereld mooier als creatief uitvinder

Voeding en bewustzijn

Omdat we voeding graag aan bod willen laten komen in Dynamisch Perspectief, zijn we benieuwd wat jij zou willen weten of lezen hierover. **Welke vragen leven bij jou?** Wie moeten we interviewen? Of wil je zelf iets bijdragen? Als dank voor je tip mogen we drie boeken van Peter - *Voeding en bewustzijnsontwikkeling* - cadeau geven. Interesse? Stuur een bericht aan redactie@bdvereniging.nl met je adres. De boeken worden onder de inzenders verloot.