



Verslag eerste workshop Eten van de Noord-Hollandse boer

Zaterdag 22 september

Proef de streekmarkt, Stadionplein, Amsterdam

Het was een mooie septemberdag, maar hij begon wat koel en somber. De markt was om 10 uur helemaal klaar voor de dag, en Anne en Annet hadden moeite om de deelnemers bij elkaar te brengen op het centrale terras – zó lokte de aanblik van de volle kramen met jam, appels, bier, vlees en honing. Wil Braakman, de eniger teler van de groep, was nog bezig zijn bloembollen een plek te geven. Lasca ten Kate was aan de andere kant bezig noordhollandsegrond.nl te promoten, en Tineke Visser lichtte nieuwe vrijwilligers voor in de stand van het wijkopbouworgaan. Bart Nooij liep in zijn groene jas met een groot papier alles te coördineren. Drie andere mensen waren nog op vakantie of waren anderszins bezet. De andere 11 vertelden ieder kort wat zijn of haar bezigheden waren en wat de interesse was om mee te doen aan deze cursus. Dit liep uiteen van een doorgewinterde betrokkenheid, zoals bij Sandor Schiferli en Tim Stok, tot een gerichte interesse, zoals Heleen Goddijn die haar groepen allochtone vrouwen graag buiten de stad wil brengen, en een meer algemene nieuwsgierigheid, zoals Jetty Oostlander, die wat wil leren over wat er op boerderijen gebeurt. Anne Stijkel, trainster en coach, heeft sinds haar werk als voortrekker van Adopteer een Koe, een nieuwe beweging aangevoerd: zij coacht momenteel een stel koppels van boeren en burgers in het oosten des lands die samen een associatie willen aangaan, een Locaal Boer-Consumensverband (LBC). Zij ziet onze workshops als een soort instap voor burgers om een soortgelijk verband aan te gaan, en wenste iedereen een goede en spannende reis in deze serie.

We staken onze vingers op als we wel eens op het platteland hadden gewoond (allen behalve een of twee), als we vegetariër waren (bijna de helft), als we de afgelopen maand nog op een boerderij waren geweest (nauwelijks een derde). Na deze eerste kennismaking gaf Anne ons drie opdrachten mee, om tijdens het bekijken van de markt bij stil te staan, en vanmiddag over te rapporteren. De vragen waren:

- Wat heb je geleerd tijdens je bezoek aan de markt?
- Wat heeft je geraakt van wat je hier zag?
- Wat zou je willen zien op de markt (dat er niet was)?

Gedurende een klein uur liep iedereen langs de kramen, proevend, pratend, vragend, luisterend. Om 12 uur aten we een broodje van Bourgondinieren, met hamburger van Waterlands rundvlees of met porchetta van biologische streekvarkens, of met Skaepsrond schapenkaas. En sap en fruit uit de Beemster. Het bleek goed eten van de Noord-Hollandse boer. Daarna liepen we met Gré Honingh, onze gastspreker en tevens kraamhouder op de markt, via een rustige route naar de Willem de Zwijgerkerk aan de Olympiastraat, waar we in de oude consistoriekamer neerstreken. Rondom de lange tafel vroeg Anne iedereen naar zijn bevindingen op de markt. Er ontstond direct een gesprek: over hoe weinig markten er in de stad zijn waar je streekproducten kunt kopen, of het nog wel adequaat is om vegetariër te zijn als je in een streek woont met een veenweidelandschap (waar je alleen vee op kunt houden), over de dreiging van prijsstijgingen en voedselschaarste. Gevraagd naar wat iedereen zou willen, kregen we nog twee minuten bedenktijd.

Uit de inspiratie van de markt en de gesprekken aldaar, kwamen o.a. de volgende wensen naar voren over wat we van het platteland zouden willen:

- een beweging naar aanleiding van deze workshops van mensen die elkaar blijven inspireren tot leuke projecten rond boeren en platteland
- scholen in Amsterdam die op excursie kunnen naar boeren
- een moestuin bij een boer die zelf ook producten te koop heeft, bijv vlees, zodat je je voeding voor een belangrijk deel kunt betrekken van een 'eigen' plek
- succes hebben met het spelen van een ondersteunende rol bij plattelandsontwikkeling, en hier goed mee kunnen verdienen
- de stadsmens met de ommelanden verbinden en hier medestanders in hebben
- trekker zijn van een verband met een boer ('Community Supported Agriculture', of LBC)
- boerderijen bezoeken en hiervan leren
- een vervanging van de vm. Buurtboerderij vinden, een plek waar je rustig een boekje kunt lezen in het weekend, waar je met demente bejaarden eens langs kunt gaan, etc.
- een soort boerderij zoals in de film van Farmer John, waar je met families samen de oogsttijd kunt vieren
- bijdragen aan voorlichting aan bijv allochtone ouders over het belang van biologische voeding, zodat hun kinderen gezond opgroeien en niet de negatieve gevolgen ondervinden van bijv. hormonen in de voeding
- bijdragen aan de overdracht van kennis over energetische landbouw.

Gré Honingh vertelde daarop wat over boerenfamilies en -bedrijven, aan de hand van haar eigen ervaringen als boerin in Broek in Waterland. Zaken die je moet weten als je als stedeling wilt gaan samenwerken met boeren. Als boerin die door haar instelling en haar werk een beetje tussen de wereld van boeren en burgers instaat, wist ze dit zeer aansprekend te doen. Als boeren ergens warm voor lopen, moet alles met alles kloppen ('wederzijdse consistentie'). Als je in een familiebedrijf opgroeit, is dat je hele identiteit. Niet alleen de plek waar je woont, of de bron van inkomsten van je familie, maar ook de cultuur waar je deel van uitmaakt, de wereldbeschouwing. Als je besluit het bedrijf van je ouders over te nemen, is dat niet iets voor een paar jaar, maar voor 35 jaar. Het hebben van een familiebedrijf geeft je een gerichtheid op duurzaamheid: je wilt het bedrijf zijn waarde laten houden voor je kinderen.

Boerenkinderen hebben dan ook een groter verantwoordelijkheidsgevoel als andere kinderen. Boerenfamilies hebben hierdoor een instelling dat alles wat ze doen, nuttig moet zijn.

Creativiteit is daarom niet iets waar ze vaak sterk in zijn, want dat brengt niets op. Dat is iets waar stedelingen weer goed in zijn, en daar ligt een grote kans. De relationele kant van een familiebedrijf is dat de leden ervan vele petten op hebben. Je bent boer voor je dieren, en vader voor je kinderen, en bedrijfsleider, en echtgenoot, en dat allemaal op één plek.

Gré is nu behalve boerin op een melkveebedrijf, met een zoon die net is gaan meewerken in het bedrijf, actief met haar bedrijf Panache. In de zomer neemt ze mensen uit de stad mee naar haar prachtige land en vertelt ze hen over de natuurwetten die ze daar leerde kennen. In de winter begeleidt ze bedrijven en met name familiebedrijven, door ze te vertellen over diezelfde wetten, en ze te gebruiken om mensen nieuwe inzichten te geven. Ze groeide zelf op een boerderij op in Noord-Holland als de jongste van vier kinderen. Ze communiceerde altijd met de dieren. Toen ze jong was, was het heel natuurlijk voor haar, maar later schaamde ze zich er een beetje voor. Totdat er een moment kwam op het bedrijf waar zij nu met haar man werkt, dat ze het voordeel ervan ging zien om te leren van wat de dieren te zeggen hebben. En het land, wat heeft dat te vertellen? Waarom wilden de koeien na een ruilverkaveling niet op het 'nieuwe' land lopen? Door te luisteren en te vragen leerde ze de natuurwetten kennen. Een van de belangrijkste is dat alles met alles samenhangt. Onze levende aarde is een onderdeel van het zonnestelsel, en, zoals haar broer haar al als kind liet zien, op molecuulniveau zijn wij gelijk aan de dieren en planten en sterren. Dieren hebben meer zintuigen als mensen. Ze zijn ontvankelijk voor de intentie achter de woorden, voor beelden. Als je een plan hebt voor iets nieuws op een boerderij, zou je je kunnen voorstellen dat je naar die boerderij toeloopt, door het gras, en dat je een dier tegenkomt en dit dier vraagt wat

hij ervan vindt, van wat je van plan bent daar op die boerderij te brengen? Het lukt vaak om als je stil bent, om door de ogen van een dier te kijken.

We probeerden het, en dit is wat we zagen:

- ik voelde me als een buitenstaander. Ik ben een stadsmens, en dat wil ik ook graag blijven, ik kan die andere wereld er niet bij nemen. Ik voel de spanning die ertussen de werelden is erg sterk. Ik vind het leuk om op een boerderij te zijn, maar niet teveel. We moeten van elkaar leren.
- Ik voel (maar dat is niet door het dier) een groot verlangen naar de natuur, en ik ben er met mijn vak ook veel mee bezig, maar als ik naar boeren kijk voel ik een soort jaloezie, zo'n bestaan te midden van de natuur: dat heb ik mijn kinderen niet kunnen geven, daar kom je niet aan toe in de stad.
- Koeien denken in termen van Rust, Ritme, Ruimte, en Respect.
- Een koe gaf mij het inzicht dat ik dingen moet loslaten.
- Leren doe je door reflectie, en dat kan dus ook door je voor te stellen dat je door de ogen van een dier kijkt. Ik moest lachen, die koe zei dat hij met rust gelaten wil worden, en hij vroeg waar we mee bezig zijn.
- Ik voelde een grote afstand. Een koe keerde zijn blik af, ik voelde me afgewezen.

Mag je concluderen dat stedelingen een echt grote afstand hebben tot de natuur? Wel waren we erg benieuwd en verlangend om onze rol verder te gaan verkennen en toenadering te zoeken!

Anne deelde twee korte artikelen uit uit de bundel Stad zoekt Boer, een recent boekje dat de weerslag is van een project van de Amsterdam School of Management (ASOM), zie www.asom.nl. Voor wie graag leest! Verder maakten we afspraken over het vervoer naar de boerderij van Paul Blokker op 27 oktober in Midwoud, waar het zal gaan over Voeding, bodem en gezondheid. Annet maakt een voorstel voor een auto-indeling. Er heeft zich nog een nieuwe deelnemster aangemeld, Melisse Mers. Tot de volgende workshop!

Verslag tweede workshop Eten van de Noord-Hollandse boer

Zaterdag 27 oktober 2007

Locatie: Bedrijf van Teun en Paul Blokker, Midwoud

Lasca en Annette waren op het laatste moment tot hun grote spijt verhinderd, en Gert Jan Wijnands kan de eerste drie keer niet en doet niet mee, maar blijft beschikbaar als adviseur. De anderen waren in de vroege ochtend rond 9 uur in vier auto's vertrokken in noordelijke richting, om precies om tien uur op Pauls boerderij aan te komen (behalve de auto van Ton, die er een half uurtje langer over deed).

Die nacht was een koe in de wei bevallen van een koekalf, en we troffen Paul op de trekker, net terug van het ophalen. De stal was koud maar er wachtte ons een lange tafel met koffie en taart, waarna Paul van wal stak met zijn verhaal.

Het bedrijf

Paul is de derde generatie boer op dit bedrijf. Hij is 39 jaar en boert er sinds 1990, met een quotum van 505.000 liter, 65 koeien, 40 jongvee en 70 fokschapen. Hij en Ilse hebben daarnaast twee kinderen.

Melkquotum

Vroeger had je een melkquotum, een maximum aantal liters dat je vol mocht melken, maar boeren gingen toen zo'n vet mogelijke melk afleveren om er zoveel mogelijk boter en kaas van te kunnen maken. Omdat het instrument zo niet werkte tegen de overschotten, is er nu feitelijk een vetquotum. De quotering wordt in enkele jaren in zijn geheel afgeschaft (2013?). Hierdoor dalen de prijzen van quotum. Paul is niet zo gelukkig met het einde van het instrument. De boeren om hem heen zijn allemaal bezig met plannen voor schaalvergroting

voor als ze meer melk mogen gaan produceren, en dus wordt de bedrijfsvoering dan intensiever. De boeren willen investeren, want sinds een paar maanden zijn de melkprijzen een stuk hoger geworden (van 31 tot 50 cent; dit heeft te maken met de plotselinge grotere vraag naar melkpoeder uit China). Maar intensiever betekent minder duurzaam. De EU mag bijna geen producten meer subsidiëren, dus de melk mag alleen tegen wereldmarktprijzen worden geëxporteerd. Hierdoor hebben veel melkveehouders al het loodje gelegd.

Bedrijfsvoering

De intentie is om de dieren steeds meer alleen gras te laten eten. Nu verbouwen Teun en Paul ook wat tarwe en mais om bij te voeren, maar gras geeft de gezondste melk. In 1993 is Paul op een andere bedrijfsvoering overgegaan, gebaseerd op de natuurlijke kringloop (bodem-plant-dier-systeem), en in de afgelopen periode is de melkgift van de koeien gedaald van zo'n 10.000 liter per jaar naar 7500 liter. Paul is continu bezig om de kringloop op het bedrijf te sluiten en de kwaliteit te verbeteren. Dit jaar heeft hij 26 ton gras laten drogen en tot bix laten persen bij een bedrijf in de buurt. Het spul is nog voedzamer dan krachtvoer. Hierdoor hoeft hij dit dus niet meer aan te voeren. Hij gebruikt praktisch geen kunstmest meer, alleen in het droge stuk van de zomer een beetje. Hij voert minder eiwit en meer structuurrijk voer, waardoor de koeien meer herkauwen en de mest vaster en beter van samenstelling wordt. Het streven is vooral om de bodem zo optimaal mogelijk te krijgen. De bodem is de basis; met een gezond bodemleven kan het gras veel mineralen opnemen en worden zowel koe als melk gezonder. Hij voegt koolstof toe aan het voer, dat zorgt ervoor dat de schadelijke stoffen in de pens worden afgevangen, en dat deze efficiënter met eiwit omgaat. Hierdoor wordt de mest anders. Sinds de introductie van de loopstal wordt de poep samen met de plas opgevangen, maar de meeste boeren laten deze massa anaëroob omzetten (zonder zuurstof). Hierbij komen echter de schadelijke stoffen ammoniak, blauwzuur, methaan en lachgas vrij. Om de luchtverontreiniging tegen te gaan, is het sinds 1993 verplicht om de mest te injecteren in de grond. Vooral de ammoniak zou zure regen veroorzaken. Teun Blokker is mollenvanger en weet precies wat er in de bodem gebeurt. Hij was er vanaf het begin getuige van dat door het injecteren, het bodemleven de nek omgedraaid werd (in de bodem leven wormen, mijten, bacteriën en vele andere soorten beestjes die er samen voor zorgen dat de organische stof (koolstof) omgezet wordt in voor planten opneembare mineralen). Het slechte van injectie is dat er geen zuurstof bij de mest komt. Mest is niet direct opneembaar; het moet eerst omgezet worden door het bodemleven, maar daarbij is zuurstof nodig. Bijv blauwzuurgas is giftig wanneer het in de bodem wordt geïnjecteerd, maar wanneer het op het land blijft liggen reageert het met zuurstof en is er niets aan de hand. Het ontduiken van de mestwetgeving kost Paul soms boetes, maar hij en zijn vader hebben het vanaf het begin geweigerd, waardoor hun bodem een goede structuur en bodemleven behouden heeft.

Het is Pauls overtuiging dat je met een biologische productiewijze minstens zoveel kunt produceren als gangbaar. De koeien hoeven minder hard te presteren, zijn aanmerkelijk gezonder geworden (1/3 van de gemiddelde veeartskosten per koe) en worden ouder (gemiddeld 6 jaar tegen 4 jaar in Nederland).

Koerassen

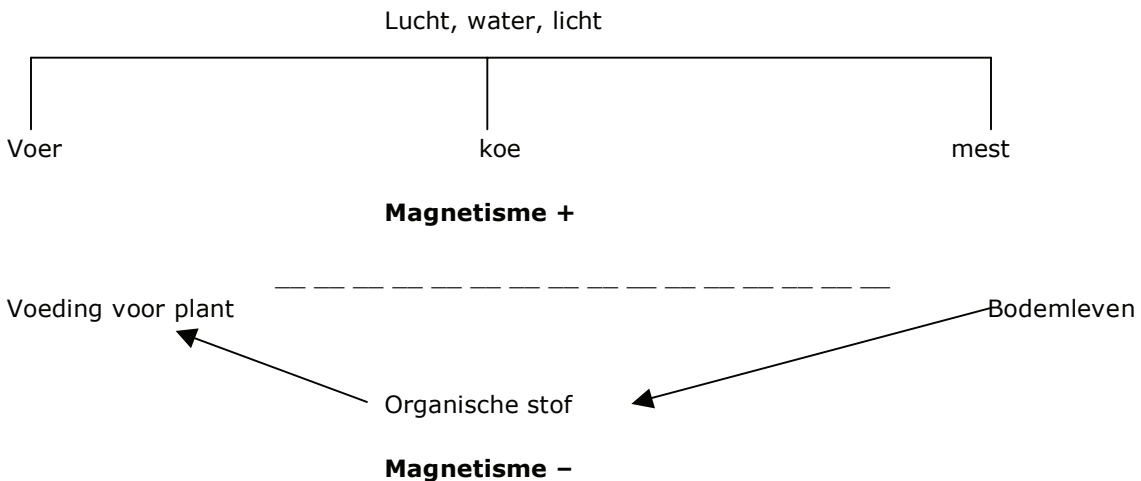
Midwoud is de bakermat van het beroemde Hollandse ras Frisian-Holstein (FH). In deze streek werd dit ras het beste gefokt, voor zowel vlees als melk. Rond 1880 werd het ras naar de VS geëxporteerd; daar werd het verder gefokt om vooral een hoge melkgift te halen. Dit ras kwam terug naar Nederland onder de naam Holstein Frisian (HF); het is ook nu nog het hoogstproductieve melkkoeras. Paul is zijn koeien steeds meer aan het kruisen met Brown Swiss en nu ook Fleckvieh, twee sterke rassen die goed tegen gras-eten kunnen.

Melk

Paul levert zijn melk aan Cono Kaasmakers in de Beemster. Deze geven een weidepremie wanneer de koeien een minimum aantal dagen in de wei staan. We mogen de kaas ook proeven. De koeien lopen buiten van april tot oktober/november. Ze hebben een vrije uitloop; het meeste land ligt vlak achter de stal. Het voordeel is dat de koeien 's ochtends vanzelf naar de stal komen om gemolken te worden (en bijgevoerd).

Energetische landbouw

Het verbod op bovengronds aanwenden van mest dat in 1993 werd afgekondigd, was voor Paul een teken dat je voor jezelf moet denken. Door het opvragen van onderzoeken kwam hij erachter dat er zeer onvolledig en ondeugdelijk onderzoek aan deze regelgeving vooraf was gegaan. In Duitsland is mestinjectie verboden; daar heeft men voor een schone bodem gekozen. Echter, door de Nederlandse maatregel is ook de lucht niet schoner geworden. In de periode 1993-1997 daalde het ammoniakgehalte in de buitenlucht niet. Pas in 1997 gebeurde dit, maar dat was het jaar van de varkenspest, en de oorzaak leek meer te liggen in de terugloop van het aantal varkens en dus varkensmest. Ook werd toen MINAS ingevoerd, een mineralenboekhouding voor boeren die hen aanzette efficiënter met kunstmest en mest om te gaan, om de exorbitant hoge stikstofgehaltenes in de Nederlandse bodems tegen te gaan. Bovendien is uit onderzoek naar compost bekend dat wanneer dit proces zonder zuurstof plaatsvindt (dus anaeroob), alle stikstof toch in de vorm van ammoniak verdwijnt. Dus mestinjectie is eigenlijk nergens goed voor; integendeel het schaadt de Nederlandse bodems nu al 14 jaar. Dat de meeste mest tegenwoordig anaeroob wordt omgezet komt weer doordat de meeste boeren gericht zijn op de grootste melkgift. Daarom maaien ze het gras vroeg, zodat het het hoogste eiwitgehalte heeft, en strooien ze veel kunstmest, om steeds zoveel mogelijk gras te hebben om in te kuilen. Dit gras heeft echter weinig structuur (dit krijgt het pas wanneer het gaat bloeien, en harde stengels vormt), en in combinatie met krachtvoer geeft dit een soort diarreeachtige spuitpoep met een hoog ammoniakgehalte. Door deze mest (te injecteren) wordt al jaren rooibouw gepleegd op het land, en daalt het organische stofgehalte van de bodems (niet alleen in Nederland maar in alle westerse landen). Paul licht vervolgens de kringloop toe die hij probeert te optimaliseren op zijn bedrijf.



Het organische stofgehalte in Nederland daalt al jaren, doordat er massaal rooibouw gepleegd wordt op de grond. In Nederland is de vrouwelijke energie meestal beneden de 10%, terwijl de aarde vrouwelijk is! Dat heeft te maken met ijzer in de grond, door ploegen en bewerkingen. Het metaal ijzer resoneert nl. met de planeet Mars (een mannelijke planeet), en koper met Venus (een vrouwelijke). Dit heeft weer zijn weerslag op de beworteling van planten; het wortelstelsel is minder goed en de aarding is weg. Op het land van Paul en Teun

is de vrouwelijke energie nu 70%. Toen hij tien jaar geleden de energie voor het eerst liet meten was dit 35%. Dat liet hij doen door een ecotherapeut uit de buurt. 35% was relatief al erg hoog; hiermee behoorde hij tot de top 15% van Nederland. Dit kwam omdat hij nooit mest had geïnjecteerd en koolstof gebruikte (FIR).

Samen met een aantal andere boeren is Paul nu bezig uit te zoeken hoe die elektromagnetische energie werkt. De verhoudingen in de hele natuur zijn gebaseerd op de gulden snede. Het mineralenrijk is het minst ontwikkeld, dan de plant, dan het dier en dan de mens. Alles in de schepping bestaat uit trillingen. Hout heeft een hoger trillingsveld dan ijzer, want planten staan boven mineralen. Door middel van de invloed van materialen blijf je de energetische lading van een stuk grond te kunnen ompolen. Ompolen heft blokkades in de energiestroom op. Beukenhout is vrouwelijk, en eikenhout mannelijk. Wanneer een beukenhouten stokje in een koperen buisje wordt gestopt (beide vrouwelijke materialen) gaat hier een zeer sterke vrouwelijke energie vanuit, die dus het magnetisch veld van de omgeving ompoort. Paul heeft van zulke buizen gevuld met beukenhout een ark laten maken (een 3D rechthoekige vorm in de verhoudingen van de gulden snede, van 4 bij 2.6 meter).

Alles in de natuur werkt rondom de koolstofkringloop, de kringloop van het leven. Koolstof is de stof die het langste aanwezig blijft op aarde – denk aan de koolstofdateringsmethode. Koolstof, moeder aarde, materie, kosmos: vrouwelijk: vastgelegd, de basis waarop gebouwd wordt. Koolstof is ook de basis (chemisch) van eiwitten, vetten en koolhydraten. Ook de kleuren hebben een kwaliteit. Rood, oranje, geel en bruin zijn aardetinten (vrouwelijk). Knolgewassen zijn vrouwelijk (en hebben vaak deze kleuren). Blauw en hemel zijn mannelijk. Er zit een magnetisch krachtenveld tussen vrouwelijk en mannelijk: tegenover het aardse (vrouwelijk) staat het vrije energieveld (mannelijk). De verbindingsenergie komt van de fotosynthese en is groen, het hartgebied.

De ark

Toen Paul zijn ark plaatste, waren er sterke reacties. Alles moest aan de andere, meer vrouwelijke, energie wennen. De ark brengt energie op gang, die resoneert via de mensen. Een ark werkt op de onderste drie chakra's. Vooral 's nachts was het te merken (de nacht is vrouwelijk). Er kwam witte troep uit de grond (Paul brengt het in verband met hun drainagesysteem), het melatonine-gehalte nam af (slaaphormoon, vrouwelijk) dus ze sliepen minder, de koeien kregen uierontsteking en klauwaandoeningen. Na een paar maanden kwam de rotzooi eruit en moesten hij en zijn gezin overgeven, en kregen ze diarree: een proces van reiniging. De energiebanen waren ruimer geworden; blokkades waren opgeruimd en iedereen was in zijn rust gebracht. Paul: als ik nu op bed lig, voel ik het stromen, de energie komt bij de benen binnen en gaat door het stuitje eruit. De koeien en schapen lopen nu al twee jaar niet meer door een ontsmettend voetbadje, ter voorkoming van ziektes. Door de toegenomen energiestroom zijn ze minder vatbaar voor ziekten als BSE en MKZ. En het celgetal van de melk is ineens omhooggeschoten van 180.000 naar 400.000. Het celgetal is het aantal witte bloedlichaampjes per eenheid bloed. Een hoog getal is een indicatie van een reinigingsreactie, bijv. door een bacteriële infectie. Het celgetal is nu gestabiliseerd op 200.000. Akkerbouwers hebben een test gedaan: 95% zieke pootaardappels legden ze in de ark, waarna alras 75% gezond bleek te zijn geworden.

Mineralen in de voeding

Paul vervolgt zijn verhaal over het onderzoek van de Consumentengids uit 2005 naar het veranderde gehalte aan vitamine C in soorten groenten. Dit blijkt drastisch te zijn teruggelopen in de afgelopen decennia. En voor het gehalte aan vitamine C (als indicatiesoort voor een hele hoop andere vitaminen en mineralen die de plant immers uit de bodem moet opnemen) maakt het niet veel uit of er biologisch of gangbaar geteeld is. Immers, biologisch boeren is niet specifiek op het bodemleven gericht: mest wordt geïnjecteerd en de mestkwaliteit is niet significant anders als bij een gangbare bedrijfsvoering. Het RIVM heeft Pauls bodems onderzocht, en trof er 2.5 keer zoveel wormen als normaal aan. Het bodemleven kan hierdoor 5/6 keer sneller aangemaakt worden.

Zie verder de artikelen die Paul heeft opgestuurd.

Paul neemt ons mee naar de ark, waarin hij een soort woonwagentje gezet heeft, en we proberen of we wat voelen. (Ik was even weg: Hebben jullie nog wat gevoeld!??) Daarna hebben we het toch wel erg koud gekregen en smaakt de soep van Ilse bijzonder goed, net als de verse kefir (van rauwe dus ongekookte melk gemaakt met een soort yoghurtshimmel) en de rauwe melk die we krijgen. Zeker na zijn bijzondere verhaal. Pauls kinderen rennen intussen rond in de schuur, toonbeelden van blakende welstand, maar we verwachten ook niet anders met zulke melk...

Om 13 uur heeft José Hoogenveen een grote kist boodschappen uitgesteld op een tafeltje. Ze zal wat gaan vertellen over wat gezonde voeding is, vanuit haar ervaring hiermee als fysiotherapeut, acupuncturist, en therapeut in bioresonantie en orthomoleculaire geneeswijzen (de leer hoe je je lichaam door voeding gezonder kunt maken). Door haar contacten met wetenschappers heeft ze onlangs een conferentie georganiseerd waar de laatste stand van de wetenschap naar voren kwam wat betreft de relatie tussen biochemische processen en chemische. Als mensen staan we bovenaan de hiërarchie van de gulden snede. De mens is het meest perfecte bouwwerk in het universum - op zich al een hele intelligente schepping. Frits Albert Pop, een Duitse wetenschapper, heeft ontdekt dat mensen op een bijzondere manier op de natuur betrokken zijn: nl door een systeem van glasvezels in onze hersenen die licht kunnen geleiden. Door deze 'hotline' met het universum krijgen we een niet aflatende stroom van informatie binnen. Door deze informatie kunnen we ook zonder moeite zien wat gezonde voeding voor ons is, maar het probleem is dat er veel mensen zijn die niet vertrouwen op hun waarneming, en in plaats daarvan de media-informatie over producten geloven.

Ze vraagt ons wat ons opvalt aan de producten die daar staan: de verpakkingen, de kleuren, dat het geurloos is en dat het zulke kleine hoeveelheden zijn. 90% ervan is verpakkingsmateriaal, met weinig inhoud of voedingswaarde. Pop houdt zich bezig met de energetische uitstraling van voedsel. Behalve eiwitten en koolhydraten zendt voedsel ook straling uit. Als je op de biologische markt in Amsterdam loopt op zaterdag, wil je eigenlijk alles kopen, alles ziet er lekker uit. Toch gaan we naar de supermarkt. Waarom? Je bent wat je eet en wat je eet is van essentieel belang. Als er maar iets meer geïnvesteerd zou worden door mensen in wat ze aten, bijv door geld toe te geven op gezonde producten, dan zouden we allemaal gezond zijn. Als melk van goede bodems komt, worden salmonellabacteriën gedood voordat ze de maag bereiken. De kwaliteit van de melk is bepalend. Daarmee houden we onze darmflora gezond en kunnen we ziektekiemen doden. Veel suiker verandert je maagzuur, de enzymen kunnen hun werk minder goed doen, en bacteriën kunnen in de darmen terecht komen. Als de darmen gezond zijn, leeft daar een bacteriëncultuur die schadelijke stoffen opeet. Maar door bijv. penicilline gaat de darmflora eraan.

Melk

Geitenmelk bevat ander eiwit. Volle melk is beter dan halfvolle, omdat er nog vitamine A en E in zitten (opgelost in het vet). Vet is belangrijk, want daarvan zijn ook hormonen gemaakt. Vitamine A is goed voor de huid. E voor de weerstand. Het is van belang wat een dier eet, omdat dit de kwaliteit van de melk bepaalt. Wie maakt de melk? Het is de boer die zijn dieren met liefde verzorgt en zo een relatie heeft met het product. Dertig procent van de blanke mensen kunnen niet goed tegen koeienmelk; zestig procent van de zwarte mensen niet. De mens is 10.000 jaar geleden begonnen met de consumptie van melk, toen is het gen van melktolerantie waarschijnlijk ontstaan.

Fluoride

Door de fluoride in tandpasta kunnen kinderen ADHD krijgen.

Darmflora

Lees altijd goed wat er in producten zit. Bijvoorbeeld in Yakult. Doordat het veel suiker bevat, versterkt het juist de bacteriën en schimmels. Yoghurt met bifidum is beter. Of koop volle yoghurt, beter dan magere. Door de aanzuring van het milieu in yoghurt gaan de goede bacteriën groeien. Kwark bevat vooral veel eiwit, en helpt de darmflora minder goed.

Bruine amandelen

Met vliesje is een uitstekende calciumbron.

Vet

Wat de natuur geeft is volwaardig, en staat het beste in contact met ons lichaam. De anti-vetlobby in de VS is erg sterk, maar in werkelijkheid word je niet dik van vet maar van koolhydraten. Becel proactiv: het zijn vetzuren die het smeuiig maken; het wordt slapper door transvetzuren. Hiervan heb je natuurlijke en onnatuurlijke, maar dit zijn juist de slechte. CLA is een natuurlijk vetzuur. Gehard vet is onnatuurlijk. Om te bakken is olijfolie goed, met een beetje roomboter erdoor. Niet koude persing nemen, die is voor de sla.

Zoetstoffen

Aspartaam: zoetstof die in veel light-producten voorkomt. Het is een chemische stof, die bij kinderen door de bloed-hersenbarrière kan. Ze raken er ongeconcentreerd van, en het kan leiden tot hersentumoren!! Zie boekje over E-nummers van Wil Jansen.

Suikerspiegel

(hier heb ik een stukje gemist, kan je aanvullen Anne?) Van tarwemeel (brood, pasta) gaat je bloedsuikerspiegel teveel omhoog. Van koffie ook. Een goed idee is ontbijt met een eitje. Verder alles zo natuurlijk mogelijk. Dus geen koffiepads, maar gewoon koffiefilters. Enz. enz. En veel vette vis.

Vol van indrukken drinken we nog een kopje thee. In een afsluitend rondje blijkt dat iedereen zonder uitzondering erg van de verhalen heeft opgehoord. Bij sommigen blijft het gevoel achter wat je hier nu mee moet, maar dat komt vanzelf!

Verslag derde workshop Eten van de Noord-Hollandse boer.

Zaterdag 17 november, De Klaverhoeve, Jan en Annette Vrolijk, Oosthuizen.

Thema: de rol van de consument

Aangekomen op de Klaverhoeve wachtte ons koffie in de stal, waar sinds vorige week de koeien weer stonden. Na zo rustig op de boerderij te zijn 'geland' vervolgden we het programma in een verwarmde (!) kamer tussen twee schuren. Deze keer staat in het teken van de rol van de consument. Jan Vrolijk was een van de eerste boeren die meededen aan Adopteer een Koe, en een bezoek aan zijn bedrijf past bij dit thema omdat hij door het contact met de adoptievrienden/consumenten gaandeweg zijn bedrijfsvoering ingrijpend heeft gewijzigd. Aan hem is te zien hoe belangrijk het is dat consumenten bij de boer komen; in ieder geval konden we aan het eind van de dag een lekker stukje kalfsvlees meenemen.

Terugblik op de tweede workshop

Er waren twee nieuwe gezichten: Annette van de Merwe van de afdeling Onderwijs van de Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling van de gemeente Amsterdam; zij doet aan deze serie mee als inspiratie voor het aanknopen van gesprekken met middelbare scholen over hoe deze gezondere voeding kunnen aanbieden aan scholieren; en Pim Vermeulen van de Dienst Ruimtelijke Ordening als dienst die de regie voert over de Proeftuin, die het estafettestokje overnam van Ton van Haaster. De Proeftuin is een initiatief van wethouder Marijke Vos van

Groen en Zorg om als stad Amsterdam concrete verbindingen aan te gaan met het omringende ommeland, om Amsterdammers gezonder te voeden en om een verantwoordelijkheid te nemen voor het behoud van de agrarische sector aldaar; zie <http://www.dro.amsterdam.nl/smartsite.dws?id=8719> of Google.

Anne begon met een rondje langs de aanwezige deelnemers met de vraag hoe zij sinds de vorige keer (bij Paul Blokker en José Hoogenveen) anders waren gaan denken dan wel doen. Hieronder een korte weergave van de ronde.

Marion: heb een koperdraadje aan mijn tuinschep gemaakt, Ik hoop dat ik daarmee bij het ompspitten van mijn nieuwe moestuin een betere beworteling van de toekomstige planten krijg!

Wennie: verhaal sprak erg aan; ben volle yoghurt gaan gebruiken.

Melisse: de natuur levert volle producten af: ik ben overgestapt op volle melk, en eet nu yoghurt als ontbijt.

Bart: ook aan de yoghurt met muesli. Verhaal vorige keer was eye-opener, en Paul is een ware ambassadeur voor dit soort boeren! Twee artikeltjes gekopieerd.

Ira: gebruik nu drie houten lepels om te koken die ik nog vond: beter dan ijzer. Ook maak ik meer bonen klaar, en erwtensoep (toch nog ingeburgerd!), en poets ik mijn tanden nu met tandenpasta van de Natuurwinkel: zonder fluor. Ik kocht al volle melk omdat het me beter leek, maar nu weet ik waarom! De politiek zou voeding voor kinderen en jeugd moeten oppakken.

Anne: ben volle melk gaan gebruiken. Mijn broer sprak me aan op een in Telegraaf over klimaateffecten van koeien: wil ik het over hebben met Jan!

Inge: Veel discussie gehad met ouders die peuters en babies potjes geven. Ouders vonden het leuk. Ook volle producten gaan gebruiken, maar ziek geworden van pannenkoeken met roomboter: kan niet zo goed tegen vet!

Tim: was onder de indruk van holistische benadering die bovendien rendeert. Roomboter gaan gebruiken en 1 kg aangekomen.

Tineke: Paul nuanceerde mijn radicale voorkeur voor biologisch. Weet nu dat goede grond belangrijker is. Heel interessant om te horen over de teruggelopen vitamine C-gehalten, en het voelen van de werking van de ark.

Margot: zeer inspirerend; ben veel meer biologisch gaan gebruiken. Paul is een bijzonder mens; heb veel mensen erover verteld; het was een aanzet om anders te gaan denken en leven.

Annette: alleen verslag gelezen; eerst leek het me zweverig, maar toen ik verder las werd ik steeds geboeider. Merkte dat ik zo slecht nog niet eet: wat leuk.

Sandor: ben niet aangekomen: at al zo. Moest terugdenken aan tijd op de landbouwschool toen we de melk zo uit de uier in ons mond spoten, eind jaren zestig. We kregen heel veel scheikunde, dat begreep ik toen al niet: en heel weinig biologie. Het ging allemaal over hoe je zo min mogelijk kosten had en zo snel mogelijk zo veel mogelijk opbrengst uit planten kon halen. Heb geleerd dat je dat met alles vooral moet doen, maar niet met voedsel. Nooit begrepen waarom consumenten halfvolle melk kochten: doe er dan zelf wat water bij!

Pim: ben allergisch voor zweverigheid, maar bewustzijn op je bord spreekt aan. Ik koop bij de Natuurwinkel omdat het om de hoek is, maar ik doe mee omdat ik wil weten hoe het gemaakt is. In dit verhaal vond ik de relatie met de aarde spannend.

Jan over De Klaverhoeve

Jan is geboren in 1955 waar nu de Bijlmermeer is. Tot zijn tiende boerde zijn vader daar in de polder; toen werd die volgespoten met zand om de nieuwe wijk te bouwen, en moest het gezin het bedrijf verplaatsen. Op deze plek deed hij zijn liefde voor de natuur op; als jongen probeerde hij slootje-springend door de polder naar het Gein te gaan. Aanvankelijk wilde hij geen boer worden, maar toen ze het nieuwe bedrijf opzetten kocht zijn vader een trekker, en mocht hij de trekker gaan besturen. Zijn oudste broer had al een gedeelte van het bedrijf overgenomen en op de nieuwe plek moesten dus twee gezinnen kunnen boeren. Hier, in Oosthuizen, werd hij enthousiast. Hij ziet landbouwers in de eerste plaats als verzorgers van

het landschap, en koeien als stoffeerdere van het landschap. Mest en vlees zijn bijproducten. Ook hij leerde op de landbouwschool vooral hoe je met veel chemie een zo hoog mogelijke productie kon realiseren, en niets over alternatieven. Op zijn zeventiende werd zijn vader ziek en overleed, en kreeg hij de verantwoording voor het bedrijf, ondersteund door zijn broers en zussen (10!). Eerst paste hij het geleerde op de landbouwschool toe, tot het moment kwam waarop hij zich begon af te vragen waarmee hij bezig was. Doordat hij zo jong begonnen was, had hij geen tijd gehad om rond te kijken. Zijn vrouw Annette kwam uit een antroposofisch boerengezin, en in 1990 schakelden ze om naar een biologisch-dynamische bedrijfsvoering. EKO was toen nog in ontwikkeling, dus keus was er niet – maar deze laatste bedrijfsvoering ging hen later ook niet ver genoeg: ligboxenstallen en de helft van het voer mag gangbaar zijn, dat leek hen niet de juiste weg. Wel duurde het vijf jaar voordat de omschakeling echt was doorgevoerd, ook omdat ze zelf er langzaam in moesten groeien. Dat deden ze door het gebruik van preparaten (om de kosmos binnen je bedrijfsvoering te betrekken en de balans goed te krijgen), cursussen en bedrijfsbezoeken. Maar als BD-boer ben je niet snel: het proces van rijping gaat altijd door, toewerken naar een ideaal. Bij biologisch is dat anders: daar heb je normen om je aan te houden maar verder gaat het niet. Eerst waren ze een vol melkveebedrijf, en Jan kwam op de Zuiver Zuivel-fles ('je koopt mij erbij')! Door de opmerkingen van de adoptievrienden gingen boer en boerin steeds harder nadenken waarom de kalfjes niet bij de moederkoeien konden blijven. Zelf hadden ze daar nooit bij stilgestaan. Het is iets dat eigenlijk niet in het BD-verhaal past. Maar om een koe melk te laten krijgen, moet ze een kalfje krijgen, ieder jaar. Maar als je het kalf erbij laat drinkt die de melk op, dus zet je het apart en voedt het met de fles. De stierkalfjes breng je naar de gangbare mesterij, want andere zijn er bijna niet. Vijf jaar geleden begonnen Jan en Annette de kalfjes langer bij de koe te laten. Twaalf kalfjes per jaar lieten ze door de moederkoe voeden. Het bleek dat de koeien nog melk over hadden en nog een beetje melk gaven. Wel gaf dit problemen: de koeien hielden de melk vast en lieten zich pas melken als het kalf er was. Het verschilde per koe: doorgefokte koeien hadden dit minder: zijn al verder verwijderd van hun instinct. En het gaf soms uierontstekingen. Aan het hoge celgetal van de melk kon je zien dat ze overbelast waren. Op de open dagen hoorden ze van de adoptievrienden dat ze het erg positief vonden. Jan en Annette hadden veel aan deze feedback. Ze kwamen met het concept Adopteer een Kalf: de mensen konden de kalveren nu immers langer volgen op de boerderij. Al gauw resulteerde dit in een wachtlijst voor te adopteren kalfjes. Uit deze respons maakten zij op dat de mensen dit wel vonden kloppen. Ze zochten eerst naar een alternatief voor de gangbare mesterij. Er werd één biologische kalvermester gevonden, maar daar waren de kalfjes natuurlijk niet bij de moeder, en dus hadden ze flessenmelk en krachtvoer nodig. Ze merkten hoe belangrijk niet alleen de melk maar ook de aandacht van de moederkoe voor het kalf was. Sinds deze zomer zijn ze gestopt met melken en richten ze zich op kalfsvlees. Biologisch-dynamisch kalfsvlees. Alle kalfjes blijven nu tien maanden bij de moederkoe, dan gaan ze naar de slager. Moederkoeien kunnen twee kalveren zogen, dus ze nemen ook nog andere kalfjes van buiten om op deze manier te mesten. Het is een beetje opletten hoe die pleegkalveren het doen, maar het gaat goed en er vallen er geen uit. Wel moet ieder kalf van zijn eigen moeder de biest krijgen, en worden drooggelikt, anders blijven ze sukkelen. Maar langzamerhand krijgen de koeien ander gedrag, en gaan ze moeilijker andere kalfjes accepteren. Eerst vroegen Jan en Annette zich af of het ethisch verantwoord was om zulke jonge dieren te slachten. Wel hadden de dieren zo een goed leven. Maar toen hoorden ze op een BD-studiekring een lezing over voedingsleer. Het eten van jong vlees zou beter zijn voor mensen. Dit vlees is opener en nog niet zo aards, meer gericht op de kosmos. Wat je eet straalt energie uit in je lichaam. Dat bracht hen over de drempel, plus het feit dat het goed voelde. De kalfjes worden grootgebracht met alleen melk en gras; ze krijgen helemaal geen krachtvoer. De voedingsindustrie propageert keihard dat kalfjes vanaf drie maanden krachtvoer moeten krijgen, maar dat is niet natuurlijk. Zónder krachtvoer wordt het vlees donkerder van kleur. Een beetje zoals vroeger toen de kalveren in het land werden afgemest (graskalveren). Echter, kalfsvlees als dat, zonder medicijnen en zonder krachtvoer erin, dat is

op gangbare wijze ondenkbaar. Maar het kan. Om de kwaliteit van het vlees (nog) beter te krijgen varen ze op de reacties van de slager.

Werken met de natuur

Ze hebben een eigen stier. De koeien worden niet zo snel tochtig als het kalf erbij loopt, dus het is soms lastig om ze drachtig te krijgen. Jan hecht zich niet aan individuele koeien of kalfjes, maar aan de hele kudde. Hij loopt er vaak tussen, nu hij het contact bij het melken niet meer heeft. Jan vertelt dat hij een cursus Yoga voor koeien heeft gevolgd, waar hij geleerd heeft dat kuddes een gezamenlijke energie hebben, waar je als boer mee kunt leren werken. Toen meerdere kalfjes eens last hadden van diarree, heeft hij er eentje, die toch geen sterke was, dood laten gaan zonder een dokter erbij te halen. Het werkte genezend. De moeder was erbij en likte het, en daarna verdween de diaree bij de andere dieren. Het is een karmisch proces, veroorzaakt door een verstoring in het bedrijf die opgelost moet worden

Inkomen

Op Sandors vraag of zij nog van het nieuwe bedrijf kunnen leven, nu de melkinkomsten verloren zijn gegaan, antwoordt Jan dat hij daar nog niet echt bij nagedacht heeft. Hij heeft de inkomsten van het verkochte melkquotum, en daarnaast ziet hij wel. Het vlees wordt nu nog maar mondjesmaat afgezet: via de slager aan natuurvoedingswinkels in de buurt, misschien via Odin, en wat restaurants. Doordat ze nu meer tijd hebben, hebben ze nu 3 dagen per week mensen met een beperking voor dagbesteding op het bedrijf en denken ze over verslaafden en kinderen op het bedrijf. Verder verkoopt hij wat mest aan tuinders.

Rondleiding

Daarna krijgen we een rondleiding door de bijzondere heuvelstal: het is een potstal waarin de hele winter stro wordt gestrooid, die dan door de koeien langzaam naar beneden wordt gelopen en de plas en poep absorbeert. Deze dikke plak wordt aan het eind van het seizoen via een band naar een mesthoop buiten getransporteerd en daar verteert het verder, tot een mest waarover Jan zegt dat het goud waard is. Het bedrijf kent een geheel gesloten kringloop: er worden dus geen voederstoffen of mest van buitenaf in gebracht en het geheel is door en door zuiver en in balans. Er wordt dus niets anders gevoerd dan gras. Om de koeien dan gezond te houden moet de bodem wel rijk zijn aan bodemleven, en het gras aan vitamines en mineralen?! We krijgen allemaal een plakje hiervan mee, voor de bemesting van onze potplanten of moestuin. Het spul kan je enten in een composthoop: de rest van het materiaal ontwikkelt dan meer bodemleven. Er zit heel veel energie in: alles wat de koe eet en doet zit erin. Die energie krijg je ook door het eten van de producten die van die dieren afkomen, en van de grond die ermee bemest wordt. Bij die hoop stonden we een hele tijd stil, maar bij de vriezer was het echt alsof je een restproduct kocht...

Lunch

Bij terugkomst in de ontvangstkamer wacht de soep. Heleen van Haften arriveert.

Spreeker Heleen van Haften

Daarna houdt Heleen van Haften een powerpoint-presentatie getiteld *Boer verbindt duurzaam natuur en cultuur*. Zij is cultuursocioloog en heeft gedoceerd in Wageningen, en is gepromoveerd op een onderzoek naar de relatie tussen mentale gezondheid en bodemdegradatie bij landgebruikers (in enkele Afrikaanse landen en China). Zoals zij tot haar verbazing vond, is de correlatie tussen meetbare factoren van deze twee dingen zeer hoog: 85% van de mentale ongezondheid bleek verband te houden met degradatie van de bodem. Dus boeren wier bodem minder vruchtbaar wordt (bijv door overbeweiding of droogte) ondervinden meestal stress, marginalisatie en/of depressie. Dit onderzoek heeft haar glashelder getoond dat people, planet, profit, ofwel sociale, ecologische en economische duurzaamheid niet los gezien kunnen worden. Dit besef, hoewel algemeen aangehangen in theorie, wordt in de praktijk zeer vaak met voeten getreden: bijvoorbeeld in Wageningen

Universiteit, in het ministerie van LNV enz. Dat komt omdat er een afwenteling plaatsvindt van het ene naar het andere aspect van duurzaamheid.

Natuurhoudingen

Ze onderscheidt in het kader van haar onderzoek ook een aantal verschillende natuurhoudingen: absoluut heerser, verlicht heerser, rentmeester (antropocentrische natuurhoudingen: mens staat boven de natuur), en partner, ... en mysticus (bijv. bij natuurvolken)(ecocentrische natuurhoudingen: natuur staat centraal). Boeren zijn over het algemeen lager op de schaal (meer eerbied voor de natuur) dan bijv. ambtenaren maar ook houthakkers. Nederlandse boeren hebben een omslag gemaakt van rentmeesterschap naar verlicht heersers, onder invloed van de ontkerkelijking en de verwetenschappelijking van de landbouw. Boeren uit het Aquarius Alliance-netwerk hebben over het algemeen een omgekeerde omslag gemaakt, nl van rentmeesterschap naar partnerschap.

Na terugkomst uit de tropen werd ze in 2003 gevraagd om de mentale gezondheid van de boeren wiens dieren 'geruimd' werden ivm de MKZ-uitbraak, te onderzoeken. Deze ervaring bracht haar tot de conclusie dat de hoeveelheid trauma die hier werd aangericht, alle ellende van arme Afrikaanse boeren te boven ging, en dat zij aan een systeem dat dit soort uitwassen kent, niet langer wil meewerken. Twee jaar later stond ze met Jelleke de Nooij en Jaap van Bruchem aan de wieg van de Aquarius Alliance, een netwerkorganisatie voor nieuwe landbouw.

Tot slot vertelt ze kort wat over de Aquarius Alliance, een nog jong netwerk dat een voorhoede van vernieuwende landbouw vertegenwoordigt, waarbij de natuurlijke kringloop (van mineralen) als uitgangspunt dient. Zie www.aquariusalliance.nl (als je dit netwerk en de zaak waarvoor zij werken een warm hart toedraagt kun je Vriend worden). Hun doel is om boeren in grotere getale tot partners van de natuur te helpen maken, in plaats van verlicht heersers.

Discussie

Bart: Iedereen weet het, hoe belangrijk het is om duurzaam te leven, maar niemand doet het!!

Pim: Maar er gebeurt wel wat, kijk hoe autovrij het centrum van Amsterdam al is.

Tim: Het is nu bekend dat 15% van de consumenten Cultural Creatives zijn, en bij hun koopgedrag rekening houden met duurzaamheid. Alleen ze herkennen elkaar nog niet. De politiek, bij het RIVM, iedereen vindt dat er wat moet gebeuren, maar het moet op alle niveaus tegelijk anders gaat het niet. Het probleem is de houding van 'als ik niet genoeg steun ondervind dan doe ik het niet.' Mensen kijken naar wat de overheid doet, maar die lopen altijd achter. Kamerleden roepen dat de EU het moet doen. De EU roept dat de VN het moet doen. Die moeten dan zeker de lieve heer erbij halen? Als die Cultural Creatives zouden weten dat ze met zovelen zijn kunnen ze een tegengeluid gaan geven. Ik heb besloten dat dit mijn laatste auto is: het past niet meer in deze tijd. En ik heb het er met veel mensen over.

Heleen v Haaften: Even een tussenvraag. Als je zo denkt: ik wil wel meer maar ik kan niet, wat is dan het eindplaatje? Het proces zoals het nu gaat: hoe is dan de toekomst? Een ramp. Heb je dat wel eens gevisualiseerd?

Tineke: De mens brengt zich om, we krijgen allemaal kanker.

Margot: Of een depressie. Je worstelt met levensvragen, verandering betekent worsteling: dat zie je.

Pim: Dat je handelingen als consument een ecologisch effect hebben, dat vond ik een eye-opener. Op de voorpagina van de Economist stond eens een grote winkelwagen: dat mensen gaan stemmen met hun portemonnee. Er is wel degelijk iets dat je kunt doen. Dat biedt perspectief.

Heleen van Haaften: We gaan een hele moeilijke tijd tegemoet. Als je de bodemcijfers ziet (kwaliteit) en de bevolkingsgroei: er zijn grote pressures in het spel. Na de crisis wordt het allemaal wel weer opgebouwd, maar nu zitten we ervoor. Als we nu vastleggen wat er

gebeurt, zullen we dan beter weten hoe het is gegaan. De beweging die jullie nu doen moet je ook vastleggen. Een vorm van duurzaamheid die kan. Hoe jullie je gedrag aan het veranderen zijn.

Anne: Jan, bij jou is al veel veranderd, kan je wat vertellen over het proces van bewustzijnsverandering dat je hebt doorgemaakt?

Jan: Ik heb een cursus Yoga voor koeien gedaan. Voor boeren was dat, niet voor koeien. Ik heb daar geleerd dat het denken scheppend werkt. Zuivere gedachten scheppen wat. Wie zaait zal oogsten, met zó'n logica. Alles wat je zegt, denkt en doet: daar gebeurt iets mee. Als we positief denken kunnen we dingen de goeie richting op brengen. Het is ergens begonnen bij mij: ik heb het misschien nooit gewild maar het is gebeurd. Eerst heb je een gedachte, en later komt het uit. Tien jaar geleden dacht ik, later wil ik natuurontwikkeling op mijn land, koeien als stoffeerdere van het landschap, het bedrijf openen voor burgers. En nu heb ik het! Alles wat je hoeft te doen is iets bewust in je geest zetten.

Anne: Het laatste halfuur willen we kijken hoe we het Vrolijklaantje kunnen gebruiken voor onszelf, onze groep. We willen wat. Ik heb bijvoorbeeld een tuintje in een multiculturele moestuin, en wij kunnen wel wat goeie mest gebruiken. En we willen bewustzijn ontwikkelen over hoe het werkt. Of heb je misschien zelf een vraag waar wij iets aan kunnen bijdragen, Jan?

Jan: Mensen zeggen vaak, zet het op papier, je verhaal, maar ik ben geen schrijver. Ik zou moeten opschrijven hoe de ontwikkeling hier steeds Vrolijker wordt. En het gaat nog steeds door, die ontwikkeling.

Ja in die mest zit veel energie, heel veel energie. Tuinders mogen het graag rondstrooien. Maar ook door het eten van die producten (die groeien met die mest) krijg je het mee. Wat erin zit, geef je door. Alles om de koe heen is bewust geteeld, het is meer dan vlees alleen. Volgende week heb ik weer een dag over preparaten. Hiermee kan je de invloed van de kosmos binnen je bedrijfsvoering betrekken: bovennatuurlijke invloeden. Ik kan ze niet zelf maken, want daarvoor ben ik niet bewust genoeg. Maar bij Yoga voor koeien heb ik geleerd dat het er was, dat je kunt werken met die kracht. Voor mij is het eigenlijk vanzelfsprekend. Marion: Ik ken iemand die de uilenstand ergens had bijgehouden, en daarvoor op elk plekje steeds een foto maakte. Zo zag hij dat er in de natuur een op en neer beweging plaatsvindt. De ene keer is het gras hoog en zijn er meer konijnen, want dan kunnen ze zich verstoppen. Maar dan herstelt de uilenstand zich weer.

Heleen van Haaften: Heb je je bodems doorgemeten? En de aarde, voel je daar de energie in?

Jan: heb de bodem gemeten, het was goed, maar ik weet het niet meer.

Heleen van Haaften: Wat leuk zou zijn: als je plantjes zou voortrekken op de vensterbank hier, en je geeft de plantjes aan jullie als groep en die krijgen dan de energie mee. En later kan je ze dan terugzetten in het bedrijf. Voor de verbinding. En voor het effect in je huis.

Anne: We nemen allemaal wat mee en vertellen Jan wat ermee gebeurd is. Ik wil een rondje houden over wat we Jan en Heleen meegeven.

Wennie: Een enthousiast verhaal, dat het kan. Je zou het op papier moeten zetten om aan te tonen dat het anders kan.

Bart: Een mooi verhaal, en een geweldige manier van vertellen. Ik zal het graag meenemen.

Ira: Vooral dat over de kracht van de gedachte. Mijn kinderen eten bio, en wat ik ze daarmee geef is goed.

Melisse: Het heeft de geur van een bijzondere stal, en het ziet er gezellig uit, die stal. Mooi de keuze om het kalfje bij de moeder te laten. Als hij leeft, heeft hij een mooi leven, dat is erg mooi.

Wil: Ik was laatst bij een symposium over gezond voedsel in De Rode Hoed, met wetenschappers, maar die zaten er allemaal zo naast, vergeleken met dit verhaal.

Pim: Een mooie omgeving: leuk hoe natuur en recreatie hier in elkaar schuiven. Dat zouden we wat meer willen hebben in de omgeving van Amsterdam. Hoe krijg je dat bij andere boeren? Een regionale functie, in plaats van de grote markt.

Heleen van Haaften: Dat is belangrijk om over na te denken, ja. Jan, je zou experimenterbedrijf moeten worden: dan krijg je ontheffing van regelgeving.

Jan: Door mijn bedrijfsvoering heb ik nergens mee te maken, sta ik los van het systeem (kringloop gesloten). Je moet nooit in strijd leven. Het bedrijf is zuiver, wat kan mij gebeuren. Je moet niet tegen regels aanschoppen. Ik heb nooit problemen met de AID.

Sandor: Wat ik niet meeneem: een strontlucht, zodat ze thuis ruiken waar ik geweest ben. Heel bijzonder dat je hebt ontdekt dat je niet meer wilt melken, daar moet ik aan wennen. Heel mooi.

Jan: Ja, toen ik besloot niet meer te melken krijg je als reactie van andere boeren dat je geen boer meer bent.

Annette: Leuk om hier rond te kijken, het roept veel respect op bij mij.

Annet: Ik zou het zo leuk vinden als we allemaal eens zouden opschrijven wat onze voorkeuren en overwegingen zijn bij wat voor voedsel we kopen. Twee dingen: wat we zouden willen eten en wat we daadwerkelijk kopen. Op die manier word je je goed bewust van wat voor jou belangrijk is, en kunnen we dit vergelijken.

Anne: en Heleen, wat vind jij van wat we hier doen?

Heleen van Haften: Een beetje vreemd. Maar heel leuk, goed bezig.