



Succes Franse BD-wijnbouw

Wijnen van vroeger en nu

Vinoloog Jacques Fourès heeft sinds een kleine halve eeuw het genoegen om bij verschillende wijnboeren het gisten van de geogoste druiven te begeleiden. Hij leeft mee met het plezier en de zorgen bij het zich ontwikkelen van de wijn. Hij begeleidt nu diverse BD-wijnbedrijven in Frankrijk en in Portugal. Fourès beschrijft hoe hij het vak van wijn maken heeft zien evolueren en welke bijdrage de BD-wijnbouw levert.

*Tekst: Jacques Fourès, ingekort en vertaald door Reinout Nauta**

Toen ik begon, zo'n 30 jaar geleden, zou je kunnen zeggen dat de meeste wijnboeren de regels van de huidige biologische landbouw volgden: geen chemische bestrijdingsmiddelen, geen herbiciden en weinig bemesting. Ze produceerden een natuurlijke wijn zonder zich daarvan bewust te zijn. Er waren uitstekende wijnen bij, maar toch was de gemiddelde kwaliteit lager dan de huidige. De mondeling overgeleverde kennis van de wijnmeesters in de grote wijngebieden van Frankrijk begon verloren te raken. Door de industrialisatie van de druiventeelt en van de wijnmakerij was de generatie wijnmakers die het vak traditioneel uit overlevering had geleerd, aan het verdwijnen. Daardoor nam in de jaren zestig van de vorige eeuw de verkoop en de kwaliteit van de grote wijnen af. In die tijd studeerden de eerste wijndeskundigen af aan chemische faculteiten en zij konden onmiddellijk zonder

< Jacques Fourès: 'Bij het proeven van een BD-wijn komt het leven dat erin zit tot uitdrukking'

enige praktische ervaring aan de slag.

De wijnboeren hadden vertrouwen in de nieuwe middelen die door de chemische industrie via de lokale handelaren werden aangeboden. Zij begonnen ze meer en meer toe te passen tegen meeldauw of om een vergeeten behandeling in te halen. Het gevolg was echter dat het natuurlijke gistproces van de wijn niet op gang kwam of stil viel. De wijndeskundigen stonden hierbij met lege handen en konden slechts proberen om de wijn te conserveren totdat de natuurlijke gisting uit zichzelf weer verder ging.

In de wijnkunde verschenen vervolgens de eerste droge gisten om aan het druivensap toe te voegen. Ook kwam uitgebreid filteren in de mode, de hoeveelheden zwavel namen toe en het aantal toe te voegen stoffen eveneens: tannine, enzymen, middelen om de zuurheid te regelen, enz. Al dergelijke stoffen gebruikte de wijndeskundige om fouten te herstellen en om de smaak van de wijn te corrigeren. Men maakte meer en meer plezierige wijnen die echter steeds verder vervreemdden van het oorspronkelijke gegiste druivensap. Het karakter van de streekwijn nam af om plaats te maken voor de vaardigheid van de wijndeskundige. De wijnen ontwikkelden zich



*We zien in een
BD-wijngaard
een diepere,
meer stralende
kleur, stevigere
ranken, bladeren
die groter zijn
en minder slap
hangen zodat
de trossen meer
zonlicht krijgen*

sneller, maar konden minder lang bewaard worden. Bij analyse van de wijn bleek dat de zuurheid in belangrijke mate afweek van de oude wijnen: veel minder zuur en armer aan sterke zuren. Dit leidt weliswaar tot een rondere en aangename smaak van deze wijnen - ze zijn eerder te drinken en vleiend van smaak - maar ze hebben niet de eerlijkheid, het aroma en de frisse smaak van een natuurlijke wijn.

In diezelfde tijd moest de dosis sulfiet in de wijn omhoog van 15 mg per liter naar

35 tot 40 mg; dit om te voorkomen dat bacteriën zich in het minder zure milieu konden ontwikkelen en de wijn in kwaliteit deden verminderen. De toevoeging van tannine afkomstig van andere planten werd ook noodzakelijk om het milieu te stabiliseren. Maar niet alleen de makkelijk meetbare waarden worden veranderd, al deze doseerbare middelen hebben een verschillend evenwicht en veranderen de wijn in diepgaande mate. Men went geleidelijk aan de nieuwe smaak, maar het onderscheidingsvermogen waarop de reputatie van de Franse streekwijnen gebaseerd is, vermindert. Al deze toegevoegde stoffen dragen bij aan een vervlakking van de smaak van de wijn, in alle streken en in alle landen.

Het gebruik van pesticiden en onkruidbestrijdingsmiddelen in de wijngaard doodt het leven in de grond. Gebrek aan bodemleven verhindert dat water en lucht, nodig voor het leven van de wortels, in de grond kunnen doordringen. Het gevolg is dat het wortelstelsel aan de oppervlakte blijft om adem te halen en vocht te zoeken. De wortels dringen niet meer diep door in de bodem die voor de reputatie van onze wijnen gezorgd heeft. De behoefte aan nutriënten is niet meer verzekerd, omdat slechts een gering bodemvolume wordt benut. Daarom is kunstmest nodig om een



Wijnbouw vormt 65% van de Franse BD-landbouw

De biologisch-dynamische methode is de laatste jaren zeer succesvol in de Franse wijnstreken. Het totale aantal gecertificeerde BD-bedrijven in Frankrijk is in vijf jaar gegroeid van 250 naar 375. Tweederde hiervan (240) zijn wijnboeren en dit percentage stijgt, omdat vooral zij zich bij Demeter aansluiten.

krachtig gewas in stand te houden. Omdat de beworteling sterk is afgenomen, beschikt het gewas over minder reserves die nodig zijn om een constante kwaliteit van de wijn te handhaven, vooral in moeilijkere jaren. Men herstelt deze kwaliteit op kunstmatige wijze met allerlei toegevoegde stoffen: suikers, tannine, vermindering van de zuurheid en andere verbeteraars.

De wijnstruik reageert zeer sterk op de BD-methode en dit is te verklaren door het uitgebreide wortelstelsel. Zodra water en lucht weer beter toegankelijk worden in de grond, gaat de wijnstruik dieper naar beneden om daarmee het karakter van de bodem tot uiting te brengen. De verbetering van de grond, van de gezondheid van het gewas en van de kwaliteit van de wijn wordt door menig ervaren wijnboer opgemerkt, ook door sceptische burens. De BD zorgt voor een losere grond en voor een diepere beworteling. De wijngaard krijgt een betere gezondheid, in feite vermoeien veel van de chemische middelen de plant doordat ze erin binnendringen en via het sap verspreid worden.

We zien daardoor in een BD-wijngaard een diepere en meer stralende kleur. De ranken zijn steviger, de bladeren zijn groter en hangen minder slap, zodat de trossen meer zonlicht krijgen. Dankzij de toepassing van kruidenextracten wordt de plant gestimuleerd bepaalde stoffen (zoals tannine) uit te scheiden die haar beschermen tegen ziektes. Deze stoffen zijn ook nodig voor smaak, kleur en bewaring van de wijn. Veel van deze stoffen bevinden zich juist in de huid van de druif. De dikte van deze huid neemt toe met

het aantal bespuitingen met het biologisch-dynamische kiezelpreparaat.

Moet er, als er eenmaal een goede druif is geogst, nog veel worden ingegrepen in de wijnkelder? Als je niets zou doen, zou de wijn snel azijn worden. Maar je kunt je beperken tot fysieke maatregelen en geen chemische. Daarmee respecteert je het levende aspect van de wijn. Voor elk ingrijpen is goed waarnemen met alle zintuigen nodig. De natuurlijke gisting van druiven uit een BD-wijngaard verloopt doorgaans beter dankzij een verhoogde aanwezigheid van vitamines, aminozuren en sterolen. Het is belangrijk om er zorg voor te dragen dat ieder perceel zijn eigen sterke gistsoort voortbrengt.

Voor de bewaring van de wijn speelt zwafel een belangrijke rol, anders oxideert de wijn en gaat smaak en geur verloren. Zwafel heeft een krachtige werking tegen ongewenste bacteriën en schimmels, die zich

latent in de wijn bevinden en die op ieder moment weer kunnen ontwaken. Om ideologische of gezondheidsredenen kan men wijn willen maken zonder zwavel, maar de kans dat de smaak eronder te lijden heeft is groot. De wijn is minder in evenwicht: of teveel gereduceerd dan wel teveel geoxideerd. De BD-methode leidt tot een geringer gebruik van zwavel, waardoor de schadelijke werking ervan beperkt blijft. De Demeter normen voor wijn zijn strenger dan die voor biologische wijn, onder meer met betrekking tot het toevoegen van stoffen van buiten af. Door hun levendige karakter variëren BD-wijnen gauw in smaak, afhankelijk van hoe ze bewaard en getransporteerd zijn. Een evenwichtige BD-wijn geeft een minder sterke sensatie van alcohol. Je kunt deze wijn langer bewaren. Hij heeft wat meer tijd nodig om een aangename, rijpe smaak te krijgen, waarbij de fruitige geuren behouden blijven. Bij het proeven van een BD-wijn komt het leven dat erin zit tot uitdrukking. Ons lichaam herkent onmiddellijk dit oprechte en natuurlijke aspect. Door deze vorm van eigenheid fleuren zelfs de eenvoudige wijnen op, ze drinken lekker weg. De betere BD-wijnen hebben veel eigen karakter, je proeft de samenstelling van de grond waar ze vandaan komen. ☺

** Dit artikel, geschreven door wijndeskundige Jacques Fourès, verscheen in december 2012 in Biodynamis – cultiver la vie, het ledenblad van de Mouvement de l'Agriculture Bio-Dynamique. Wij danken Reinout Nauta, BD-boer in de Pyreneeën, voor het vertalen en inkorten van dit artikel.*



Gemeenschap draagt de boerderij van de toekomst Gluren bij de buren

Landbouw is een kapitaalintensief. Grond is duur. Dat maakt het voor jonge boeren lastig om een bedrijf te starten of over te nemen. In allerlei landen ontstaan initiatieven voor nieuwe vormen van gemeenschappelijk grondeigendom. Maria van Boxtel was bij een internationale uitwisseling. *Tekst: Maria van Boxtel / Foto: Fingerprint*

Demeter Internationaal organiseerde op 3 en 4 juni een uitwisseling tussen verschillende Europese landen. Het thema was: 'Land voor bedrijfscontinuïteit en toegang tot grond'. Uit de aanwezige landen kwamen interessante voorbeelden van hoe grond beschikbaar kan blijven voor een duurzame landbouw.

Waarom maken Demeter Internationaal en andere organisaties zich druk over toegang tot (landbouw)grond, ook voor jongeren? Als



je naar de cijfers kijkt, wordt het snel duidelijk: in de hele EU neemt het landbouw-areaal af, van 0,01% per jaar in Polen tot 0,15% per jaar in Nederland. Slechts 6% van de boeren in de EU is onder de 35 jaar. Hoe houd je landbouwgrond toegankelijk voor jonge boeren? Demeter Internationaal ziet mogelijke oplossingen in gemeenschappelijk eigendom.

In Duitsland zijn meerdere boerderijen met gemeenschappelijk grondeigendom.

Werkplekken gezocht en aangeboden

Onder het motto 'Boer zoekt boer' verbinden Hofgruender en Landgilde vraag en aanbod. De vacaturebank Hofgruender, de maakt zowel aanbod als vraag zichtbaar van boerderijen en van jongeren die willen werken in de landbouw. Ook wordt begeleiding bij overdracht geboden. Dit werkt goed in Duitsland. Een beetje naar dit voorbeeld is in Nederland Landgilde opgericht, de verbinder van werkers in de biologische, biologisch-dynamische en multifunctionele landbouw. Landgilde heeft een website voor jonge ondernemers die een plek zoeken en voor oudere ondernemers die hulp of opvolging zoeken. Bij opvolging is het slim om een begeleider erbij te kiezen, zodat je zoekvraag helder wordt. Meld je vraag aan via www.landgilde.nl.

Waarom? Opvolging bleek lastig, en als er sprake is van een maatschappelijk 'goed doel' hebben dergelijke bedrijven een fiscaal gunstige status waardoor ze vrijwel schuldenvrij zijn door te geven. De grondeigenaar is een stichting die de beherende boeren een pachtcontract geeft, vaak meerdere boeren-families tegelijk. "Van de 185 bedrijven met een dergelijke structuur in Duitsland, zijn er 142 Demeter gecertificeerd", vertelde onderzoeker en aanjager van Duitse grondfondsen Titus Bahner. "Het betreft vaak grotere boerderijen met meerdere medewerkers, multifunctioneel en met verwerking van producten. Deze nieuwe gemeenschappen met gemeenschappelijk bezit bestaan uit zowel producenten als consumenten. Juist de *Umkreis*, de groep van 'vrienden van de boerderij', is heel belangrijk voor het voortbestaan van zulke gemeenschappen." Mensen kennen het bedrijf waarin ze investeren. Gedeeld grondeigendom werkt, omdat participanten genoeg nemen met de lagere rentevergoeding, die nu eenmaal eigen is aan landbouwkundige exploitatie. "Inleggers accepteren dat omdat grondbezit veel zekerheid biedt."

Titus Bahner ziet in deze ontwikkeling een verandering van de tijdgeest: van gemeenschappelijk grondeigendom in de 12de eeuw, naar privé-eigendom nu en vervolgens naar nieuwe vormen van eigendom in de toekomst. Hij ziet een parallel met de ontwikkeling van bewustzijn, zoals Rudolf Steiner die heeft beschreven: van de gewaarwordingsziel in de Middeleeuwen

Vormen van grondeigendom veranderen met de tijdgeest, parallel aan de ontwikkeling van ons bewustzijn

(*'ik binnen de gemeenschap'*), naar de verstandsziel nu (*'ik voor mijzelf'*), en in de toekomst naar de bewustzijnsziel (*'ik voor de wereld'*). Welk soort grondeigendom past daarbij? Titus verwacht dat grondeigendom nog wel bij publieke en private partijen blijft rusten, maar dat de *verantwoordelijkheid* voor grondbeheer zal verschuiven naar gemeenschappen.

Een voor de hand liggende vraag tijdens de Demeter Internationaal Conferentie was: krijg je bij gezamenlijk grondeigendom niet te maken met uitputting van gronden? Er zijn wereldwijd veel voorbeelden van overbegrazing op gemeenschappelijke weides, wat bekend staat als de *'tragedy of the commons'*. Maar volgens onderzoeker Pablo Segvigne kan het ook anders. Hij vertelde over zijn verkenningen van het begrip *common* (in het Nederlands 'meent' of gemeenschappelijke grond). "Overexploitatie hoeft niet.



Mensen kunnen onderling afspraken maken over het gezamenlijk beheer. Econome Elinor Ostrom, winnares van de Nobelprijs voor de economie in 2009, toont overtuigend aan dat lokaal beheer mogelijk is. Maar er is één belangrijke voorwaarde: simpel werkt niet. Complexiteit is nodig in geval van gezamenlijk zelfbeheer van gronden. Hiermee bedoelt Pablo Sevigne, dat gemeenschappelijk beheer beter werkt met een diversiteit van eigenaren en belanghebbenden, en minder goed met slechts één partij. "Diversiteit maakt gezamenlijk beheer weerbaarder." Hij meent dat naast privé- en publiek eigendom van gronden, de tijd ook rijp is voor gemeenschappelijk beheerde gronden, nieuwe commons.

Er ontstaan meer en meer voorbeelden van gemeenschappelijk landeigendom, van publieke eigenaren tot landfondsen en regionale aandeelhouders in grond. Bekende voorbeelden in Nederland zijn Stichting Grondbeheer BD-landbouw en Stichting Loverendale. Andere landfondsen zijn het Franse Terre de Liens, het Duitse Landwirtschaftsfonds en de BioBodenGesellschaft, het Belgische Land-in-Zicht en de Engelse BD Land Trust. Voorbeelden van regionale samenwerkingsverbanden van aandeelhouders zijn er ook: Regionalwert in Duitsland en l'Aubrier in Zwitserland. Welke vorm het beste werkt, stichting of coöperatie, vereniging met kleine aandeelhouders of juist grote investeerders, hangt erg af van de nationale wetgeving rondom investeren, grondeigendom en belastingen. Maar zulke

gemeenschappen kunnen zeer succesvol zijn. De Engelse National Trust kocht bijvoorbeeld met 3,5 miljoen donateurs de hele kuststrook voor het Engelse kustwandelpad. Met een aanvullende conferentie in 2014 wil Demeter Internationaal met haar partnerorganisaties blijven uitwisselen over grondfondsen en toegang tot land. Hierover wil zij beleidssuggesties neerleggen bij de EU. Daarnaast is er een internationale werkgroep over bedrijfscontinuïteit, met onder andere Hofgruender uit Duitsland, Landwijzer uit Vlaanderen en Landgilde uit Nederland. Deze werkgroep wil graag internationaal de mogelijkheden en hulpmiddelen uitwisselen met jonge boeren en begeleiders van bedrijfsopvolging. Ga mee, want: gluren bij de burens is zeer inspirerend! ☺

Meer lezen?

*Een link naar deze rapporten staat op bdvereniging.nl bij *Dynamisch Perspectief 2013-4*:*

-Landwirtschaft als Gemeingut, Eine politisch-rechtliche Bewertung nach vierzig Jahren Praxis, door Thomas Rüter, Matthias Zaiser en Annika Nägel; 2013

-Land[freij]kauf, Bodenmarkt und neue Eigentumsformen im Ökologischen Landbau, door Titus Bahner, Xaver Diermayr, Thomas Schmid, Alexander Schwedeler, Matthias Zaiser en Ilisabé Zucker; 2012

-Land concentration, land grabbing and people's struggles in Europe, door o.a. Saturnino Borrás, Jennifer Franco en Jan Douwe van der Ploeg; 2013

Franse testboerderijen voor jongeren

Alain Deneau, landbouwvoorlichter in Frankrijk, spreekt geen woord over de grens. Toch is de kleine, gebruiende Fransman zo enthousiast over het groeiend aantal agrarische testplekken voor jongeren in zijn land, dat de deelnemers aan de Demeter Internationaal conferentie zijn verhaal in het Frans met Engelstalige sheets ook zo kunnen volgen, met een beetje hulp van een Belgische vertaler in het Engels. Ziehier onderlinge uitwisseling in Europa! "In Frankrijk neemt de landbouw nabij dorpen en steden af. En jongeren die niet uit de landbouw komen hebben moeilijk toegang tot grond", vertelt hij. "We helpen hen een stapje op weg door het opzetten van testplekken waar ze hun bedrijf gedurende drie jaar kunnen uitproberen en waar ze verder kunnen leren." Bij de Franse testboerderijen – het zijn er inmiddels ruim vijftig – stellen gemeenten of groepen boeren een klein stuk land aan jonge starters ter beschikking om bijvoorbeeld een biologische tuinderij te beginnen. Naast land en machines zijn er ook begeleiding en introductie in het (boeren)netwerk in de streek. Elke starter krijgt meerdere mentoren, die bijvoorbeeld meegaan naar de bank. Het project wordt toegelicht in een Engels ondertitelde film op youtube.com (zoekterm 'Espace test agricole en Bourgogne').

Keuze voor kwaliteit



In hoeverre vormt de serie lezingen die Rudolf Steiner in 1924 hield, de Landbouwcursus, een inspiratiebron voor boeren, tuinders of onderzoekers anno 2013? Deel 4: **Maria Inckmann-van Gaalen** (61), heeft samen met Kees van Gaalen een melkveehouderij met kaasmakerij in Noordeloos (ZH). Zeventien jaar geleden schakelden ze om naar biologisch en dit voorjaar zetten ze de stap naar Demeter.

Tekst en foto's: Gineke de Graaf



"Als jong meisje op het ouderlijk boerenbedrijf in Duitsland maakte ik in de jaren 70 van de vorige eeuw mee dat de landbouwvoorlichting de boeren de richting opstuurde van specialiseren en opbrengstverhogen. Dat leek me toen al niet de juiste weg, het 'voelde' niet goed. Een aantal jaren later deed ik de omschakelingscursus naar BD-landbouw op de Kraaybeekerhof en daar werd mijn gevoel sterk bevestigd: aan kwaliteit werken is veel belangrijker dan aan kwantiteit. Wat veel indruk op mij heeft gemaakt, is wat Steiner in de Landbouwcursus zegt over de teruggang van kwaliteit van de landbouwproducten. Hij zegt dat de mens sinds het aflopen van het Kali Joega aan het eind van de 19de eeuw (het tijdperk waarin de mens afgesneden was van de goddelijke wereld) de mogelijkheid en de verant-

vanuit inzicht in samenhang

woordelijkheid heeft om vanuit inzicht in de samenhangen te kiezen voor kwaliteitslandbouw (blz. 46) Die keuze kan gemaakt worden vanuit de 'ik-kracht' die de mens nu ontwikkelt."

"We hebben onlangs de Demeter licentie gekregen, maar in mijn benadering en ook in de bedrijfsvoering waren we al grotendeels BD. Onze koeien hebben bijvoorbeeld altijd hoorns gehad; de hoorns zijn zo'n wezenlijk onderdeel van deze dieren. Het verbaast me dat de koeien volgens de biologische normen wel onthoofd mogen worden, maar niet 's winters enkele maanden aangeboden in de grupstal mogen staan. Als de koeien, toen we nog een grupstal hadden, in het voorjaar naar buiten gingen en ik zag ze vrolijk rondspringen en dartelen in de wei, kreeg ik niet de indruk dat hun poten en bewegingsapparaat geleden hadden in de winter ... En bij de varkens had ik vóórdat we biologisch waren al gemerkt dat de dieren die in een open stal stonden en frisse lucht en een wisselwerking met hun omgeving hadden, beter groeiden." "Ik heb de Landbouwcursus drie keer gelezen, met tussenpozen van jaren. Ik grijp ernaar terug wanneer ik inspiratie zoek voor een manier van waarnemen die meer is dan kijken. Ik heb erdoor geleerd het levende, het geheel, bewuster te zien als ik kijk naar een boom, een dier, een landschap, of naar



die mooie, rijke, witte plas melk in mijn kaastobbe. Toen we met ons bedrijf moesten verhuizen en een nieuwe plek zochten, hebben we een aantal mogelijkheden bekeken. Ik kon nergens enthousiast voor worden, tot ik hier kwam. Ik keek over het veld hier en voelde: hiér kan het, hier lééft het land."

"De preparaten komen er nu bij en die geven een nieuw kwaliteitsaspect door het bundelen van kosmische werkingen. Ik hoop dat de preparaten meewerken aan harmonie op

ons bedrijf. Het was een bijzondere beleving om voor het eerst de preparaten in de mest te doen en de spuitpreparaten te roeren en uit te brengen. Wat een enorm verschil tussen het donkere water met het koemestpreparaat en het heldere water met kiezel! Ik dacht erbij: dit preparaten uitbrengen is een mooi moment in het lange proces van groeien naar het Demeter keurmerk. Nu stá ik echt voor BD-landbouw! 🍀

d y n a m i s c h e k e u k e n



Natuurvoedingskundigen passen goed
in natuurvoedingswinkels

'Voeding die heel is, biedt omhulling'

Hoe zorg je ervoor dat de kwaliteit van BD-producten behouden blijft bij het bereiden? Welk voedingspatroon past bij jouw persoonlijke situatie? Natuurvoedingskundigen zijn de aangewezen personen om dit soort vragen te beantwoorden. Daar zijn ze voor opgeleid. Ilse Beurskens sprak met twee van haar collega's over hun beroep en over hun visie op voeding. *Tekst en foto's: Ilse Beurskens-van den Bosch, natuurvoedingskundige*

^ *Ineke Fienieg snijdt wortels zo, dat elk stukje iets heeft van het hart en van de buitenkant. 'Elk stukje blijft een heelerheid, dat is respect'*

Natuurvoedingskundigen hebben hun opleiding gedaan aan de Kraaybeekhof Academie in Driebergen. Dit is de enige plek waar een dergelijke studie wordt aangeboden. Deze opleiding is in 2000

gestart. Inmiddels zijn er bijna 200 studenten afgestudeerd. Het is een nieuw beroep, waarbij de afgestudeerden een eigen weg moeten vinden om hun kennis door te kunnen geven. Via de VNVK

(Vereniging van Natuurvoedingskundigen) wisselen ze kennis en ervaring uit.

De week vormt een geheel

Natuurvoedingskundige Ineke Fienieg heeft een praktijkruimte achterin De Natuurwinkel in Utrecht. Het is een prachtige ruime winkel waar ik me uitgenodigd voel om de tijd te nemen om boodschappen te doen. Een sfeervolle ingang valt op. Er staat een tractor op een laagje aarde. Aan de wielen groeien aardbeien, paksoi en kruiden groeien. Een reuze ding – zo midden in de stad. Ertegenover is ruimte om je fiets overdekt te stallen. In de winkel staan houten kinderkruiswagentjes, een tafel om iets lekkers aan te eten of te drinken en iets inspirerends te lezen. Achterin de winkel zijn praktijkruimtes, waaronder die van Ineke.

Ineke is afgestudeerd in 2008. Ze deed de opleiding voor zichzelf, maar door wat ze allemaal te weten kwam, besloot ze het jaar daarna de praktijk 'Voedwel' te beginnen. Ineke: "Dat willen meer mensen weten, dacht ik. Dit wil ik doorgeven. Ik ben achttien jaar vegetariër geweest en kwam er tijdens de opleiding achter dat ik me al die jaren te eenzijdig heb gevoed. Te veel zuivel." Dit is de specialiteit van Ineke geworden: samen een balans vinden in levensstijl met een harmonieus vegetarisch menu. Daarbij komen niet alleen de warme maaltijden aan bod, ook het ontbijt en de broodmaaltijd. "Alle maaltijden in een week samen vormen een geheel. Het is een harmonieus geheel wanneer je naast zuivel, ook plantaardige eiwitproducten eet zoals granen, noten, zaden en peulvruchten."

Heelheid, dat is respect

Ineke biedt haar deskundigheid op verschillende manieren aan. Ze geeft persoonlijk advies, kookworkshops, lezingen en heel verrassend ook rondleidingen in een natuurvoedingswinkel. Soms in groepsverband of als onderdeel van haar consult.

De opleiding die je hebt gedaan bevat veel informatie vanuit de antroposofie. Doe je daar iets mee in je werk?

"Ja, zeker. Het zit erin verweven. Ik zie veel mensen met vage contouren. Ze lijken onbegrensd. Dat zie ik aan hun uitstraling en gedrag. Dan adviseer ik warmte in de voeding. Warmte is een vormgevende kracht, weet ik

vanuit de antroposofie. Het helpt mensen zich te begrenzen, bij zichzelf te blijven. Niet alleen water drinken, maar ook warme kruidenthee, het liefst van verwarmende kruiden. Rijp fruit, geroosterde groenten, goede vetten en volwaardige granen als gierst en haver, raad ik dan aan."

"Het gaat mij vooral om respect. Ik vind het belangrijk om daarop te wijzen. Ik laat mensen bijvoorbeeld zien hoe je wortelgroenten, zoals pastinaak en wortelen, in gelijke stukjes kan snijden. Kijk zo." Ineke haalt wortelen uit de winkel en een mes. Ze snijdt de

wortel eerst in drieën. Deze stukken snijdt ze om beurten in de lengte in vieren. Daarna snijdt ze de dikkere repen (van het dikste stuk van de wortel) in kleine stukjes en van de smallere repen maakt ze wat langere stukjes. Alle stukjes hebben een mooie vorm met een ronde en een hoekige kant. "Zo zijn alle stukjes ongeveer even groot, ook al was de wortel boven dik en onder smal, wat bij een winterwortel of een pastinaak meer het geval is dan bij deze zomerworteltjes. Alleen maar hebben ze wat van de buitenkant en iets van het hart. Zo blijven alle stukjes een heelheid. Dat is respect. Respect voor de wortel."

'Ik ben achttien jaar vegetariër geweest en kwam er tijdens de opleiding achter dat ik me al die jaren te eenzijdig heb gevoed'

Advieswinkel

"Ik kijk of mensen rust nodig hebben of juist wat actie kunnen gebruiken. Soms komt er iemand die zegt: 'Ik eet al een tijdje geen gluten. Ik voel me zo goed. Ik denk dat ik een glutenallergie heb.' Wanneer ik dan het idee heb dat diegene juist wat uitdaging nodig heeft, geef ik een vergelijkbaar voorbeeld waaruit duidelijk wordt dat makkelijk niet altijd het beste is: 'Ik nam de roltrap in plaats van de trap en het ging heel goed.' Zulke beeldende voorbeelden begrijpen mensen. In zo'n geval geef ik advies over

granen: over hoeveelheden, kwaliteit, variatie en bereiding. Kummel of karwijzaad is een kruid bij uitstek dat granen helpt verteren. Daarom zit het in het Duitse brood. Je kunt er ook thee van maken: 1 theelepel zaadjes op 1 kopje water, 20 minuten zachtjes laten koken. Vaak helpt dat."

Hoe zie je je werk voor je in de toekomst? Wat zijn je idealen?

"Ik zou graag een rol hebben in de verbinding tussen product en klant. Er zijn zoveel mooie vitale producten, maar als ik soms zie hoe klanten er mee omgaan ... Dan komen groenten vol levenskracht in de magnetron terecht. Dat raakt mij. Met collega's heb ik het wel eens over een advieswinkel gehad: een winkel waar je binnen kunt lopen zonder een afspraak te maken en advies kunt kopen."

Omhuiling

's Middags ga ik naar Wageningen voor een ontmoeting met Jeanette Matser. Ook wij ontmoeten elkaar in een natuurvoedingswinkel, dit keer in Lazuur Wageningen (voorheen Buys en Ko). Het is een plek waarin ik me meteen omhuld voel. Jeanette glimlacht als ik dat zeg. Ze is venoot van deze winkel. Ik zie een intrigerend veelzijdig assortiment in deze kleine ruimte. Veel lokale groenten die er sprankelend vers uitzien, lekkere stevige broden, gedroogde insecten en koperen tuingereedschap vallen mij op. Jeanette: "We hebben broden van vijf verschillende bakkers. De meeste maken zelf hun zuurdesem en dat proef je werkelijk. Dat geeft brood een eigen smaak. Soms hebben we groenten van verschillende telers, zoals komkommers. Die leggen we naast elkaar

in de winkel. Je kunt het verschil zien en proeven. Zo kunnen klanten ervaren dat de eigenheid van een bedrijf invloed heeft op het product. Een keer hadden we sinaasappels direct uit Spanje. Deze waren aan de boom gerijpt. Een klant die citrusvruchten niet goed kan verdragen, kon deze wel goed verteren. Dat vind ik prachtig. Zulke mooie producten aanbieden."

Aan de Eettafel

Ook Jeanette is snel na het afronden van de opleiding (2008) een praktijk gestart. In 2009 opende ze Goed-Gevoed. Jeanette geeft lezingen en ze geeft voedingsadvies in de winkel of consulten in de vergaderruimte. Ook zorgt ze voor een wekelijkse aanschuifmaaltijd in een wijkcentrum in Wageningen: De Eettafel. Ze kookt biologisch, vegetarisch, uit het seizoen en vaak met ingrediënten van dichtbij.

Welke mensen komen er bij jou aan De Eettafel?

Jeanette: "Veel ouderen en jonge gezinnen. De meesten hebben nooit eerder een natuurlijke keuken geproefd, ook de mensen die me helpen niet. Vrijwilligers, stagiairs en soms ook mensen met een taakstraf staan naast me aan het aanrecht en zien voor



Jeanette Matser serveert een maaltijd bij De Eettafel, een wekelijkse aanschuifmaaltijd in een wijkcentrum in Wageningen

het eerst hele groenten. Ze zijn gewend alles voorgesneden te kopen. 'Wat een werk', hoor ik ze verzuchten. En dan maken we ook nog groentebouillon van het groenteafval. Er gaat een wereld voor ze open. De mensen die aanschuiven zijn vaak gewend aan vlees. 'Doe mij maar een beetje', zeggen ze en trekken een bedenkelijk gezicht. Maar dan laten ze zich verrast nog een keer opscheppen: 'Ik mis het vlees helemaal niet.' Ook diegenen die me geholpen hebben, staan vaak verbaasd en worden enthousiast van wat er allemaal kan met zo weinig ingrediënten. Ze komen terug en vertellen dat ze de groente in de winkel hebben gevonden die we vorige week hebben klaar gemaakt. Daar doe ik het voor."



Heelheid geeft warmte

Wat vind jij belangrijk in je voedingsadvies?

"Omhulling", zegt Jeanette meteen en ze glimlacht weer. "En dat bied ik aan in warmte en heelheid. Mensen vragen vaak: 'Zo'n smoothie is toch gezond?' Toch raad ik aan om de staafmixer weinig te gebruiken. De heelheid van de gewassen gaat verloren. Voeding die heel is, daar kun je je mee omhullen. Dat geeft warmte. Zo leg ik uit dat een maaltijd die bestaat uit wortel-, blad- en vruchtgroenten een geheel vormt. Op deze manier zijn alle plantendelen weer verenigd en dat maakt een maaltijd heel."

"Ik raad vaak aan om eens te gaan kijken bij een Demeter bedrijf. Ga eens kijken hoe het daar gaat. Hoe melk wordt verwerkt, bijvoorbeeld. Dan weet je wat je eet. Vaak proef ik samen met mijn cliënten. Samen kauwen we met aandacht. Vaak hebben ze het al snel ingeslikt. 'Kijk', zeg ik dan. 'Hier

ga je de buitenwereld aan. Hier neem je dat wat van buiten komt tot je. Hoe doe jij dat?' Wanneer je naar een arts gaat, wordt er meestal iets voor je gedaan. Met voeding is dat anders. Je moet het zelf doen. Ik ben overigens niet alleen met voeding bezig. Ik probeer uit te zoeken waar mensen warm voor lopen. Wat willen ze leren in het leven? Wanneer mensen hun

persoonlijke leerweg zijn ingeslagen, gaat het vaak beter met het voedingsvraagstuk waar ze oorspronkelijk voor bij me kwamen. Mensen kunnen zich meer met eten verbinden waardoor de vertering meestal ook beter gaat. Dat merken ze aan hun stoelgang. Hierdoor kunnen bijvoorbeeld ook vermoeidheidsklachten of allergieën afnemen." *Hoe zie je je werk in de toekomst? Wat zijn je idealen?*

"Ik zou er graag voor willen zorgen dat mensen in een ziekenhuis, mensen die ziek zijn, goed gevoed worden. Daar zou ik mijn steentje aan willen bijdragen. Ik ben jarenlang diëtist geweest in een ziekenhuis. Het stond me zo tegen dat ik ben gestopt. Nu ben ik tot hier gekomen. Ik ben zelf ook ernstig ziek geweest. Gezonde voeding heeft mij zeker geholpen. Het heeft mij de kracht, de vitaliteit gegeven om te doen wat me te doen stond."

Samenwerking

In de gesprekken wordt zichtbaar dat het werk van zowel Ineke als Jeanette goed past in een natuurvoedingswinkel. In de concepten die zij hebben uitgewerkt, zijn misschien wel meer natuurvoedingskundigen en winkels geïnteresseerd. Het lijkt mij goed wanneer er meer achtergrondinformatie en persoonlijke begeleiding voor klanten in de winkel beschikbaar is. Hoeveel mensen willen anders eten, komen weleens in de natuurwinkel, maar weten niet goed hoe ze de stap moeten maken? Natuurvoedingskundigen zijn de schakel tussen biologisch-dynamische en biologische producten en de klant.

Ineke: "Het is anders wanneer ik een vraag in de winkel beantwoord, dan wanneer een winkelier dat doet. De winkelier gaat mee in de vraag én de oplossing van een klant. Die wijst hem de kruidenthee voor een goede stoelgang, waar hij om vroeg. Ik stel, desgewenst, de klant wedervragen en vertel hem over aanvullende mogelijkheden. Dat is een andere houding."

Jeanette: "Door de opleiding heb ik begrip ontwikkeld van het antroposofische mensbeeld, van wat nu levenskrachten en vormkrachten zijn. Deze woorden gebruik ik niet vaak, maar toch kan ik over de diepgang ervan praten. In elk gesprek gaat dat anders."



Ineke Fienig, www.voedwel.nl / Jeanette Matser, www.goed-gevoed.nl / Informatie over praktiserende natuurvoedingskundigen in Nederland, www.natuurvoedingskundige.nl / Ilse Beurskens-van den Bosch, contact@voedsaam.nl of 072-5644752