

Biodynamische landbouw: al 100 jaar landbouw van de toekomst

Dit jaar is het 100 jaar geleden dat de biodynamische landbouw ontstond. Helmy Abouleish is voorzitter van de Internationale Biodynamische Demeter Federatie. Demeter is het keurmerk voor biodynamische landbouw.



Om te beginnen: wat is biodynamische landbouw ook alweer en wat is het verschil met biologisch?

"Biodynamische landbouw begon met Rudolf Steiners Landbouwcursus in 1924. Daaruit ontstond een beweging voor duurzame landbouw, waarin de zorg voor de boerderij, de bodem en de kosmische en spirituele invloeden op planten en dieren centraal stond. En de invloed die deze weer hebben op de gezondheid en het bewustzijn van mensen."

Zijn biodynamische producten gezonder dan andere?

"Absoluut! Niet alleen omdat er geen pesticiden worden gebruikt, maar ook omdat er allerlei elementen zijn van gezondheid en vitaliteit die niet altijd gemeten worden door wetenschappelijke methoden. Als ik mezelf voed met gezond, vitaal, energierijk voedsel dat met liefde geproduceerd wordt, dan weet ik zeker dat ik gemiddeld een betere gezondheid heb."

Is daarvoor wetenschappelijk bewijs?

"Er is nog niet genoeg onderzoek gedaan. Wel is er bijvoorbeeld bewijs dat het bioom in de bodem en de menselijke maag verbetert door de werking van de biodynamische preparaten op de gewassen. Hier in Egypte zijn we onlangs begonnen met een lange termijn gezondheidsimpactstudie met 40.000 boeren die in transitie zijn naar biodynamisch, zodat we over een paar jaar meer wetenschappelijk onderbouwde antwoorden kunnen geven."

Wat heeft 100 jaar aan biodynamische landbouw de wereld gebracht?

"Naast dat het de inspiratiebron voor de duurzame landbouw is, wordt het nog steeds beschouwd als de meest geavanceerde en holistische vorm van landbouw, en een pionier in nieuwe ideeën. Ik noem het een baken. Het zorgt ook voor het best mogelijke voedsel, niet alleen voor mensen, maar ook voor de samenleving, het milieu."

Sommigen betwijfelen dat biologische landbouw, laat staan biodynamische landbouw, de wereld kan voeden.

"We kunnen makkelijk 15 miljard mensen voeden met biologische landbouw. De huidige problemen met voedsel hebben meer te maken met verdeling, kwaliteit, en sociaal-politieke zaken. De vraag is meer: zijn we in staat om de wereld te voeden zonder de wereld te vernietigen? Want we kunnen het doen op een manier die in harmonie en in balans is met de natuur."

Lees meer op odin.nl/nieuws

Altijd goed: een lekker omeletje als lunch of snelle avondmaaltijd. Mooie kleurtjes ook op je bord.

Omelet met paksoi en paprika



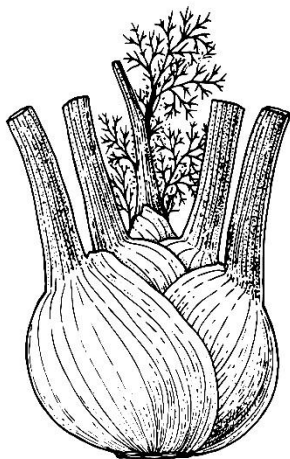
Ingrediënten

- 3 eieren
- 1/2 paksoi
- 1/2 paprika
- 1 uitje
- scheutje olie
- klontje boter
- 2 stengels bosui in ringetjes
- peper en zout

Bereidingswijze

1. Roerbak de gewassen en gesneden groenten beetgaar in een beetje olie.
2. Klop de eieren met een beetje peper en zout los.
3. Zet een koekenpan met een klontje boter op het vuur en giet hierin het eimengsel.
4. Bak de omelet aan beide kanten lichtbruin.
5. Verdeel de groenten over de omelet en bak deze nog een paar minuten mee. Klap de omelet dubbel en serveer direct.
6. Lekker bij rijst of bulgur en een salade.

Snelle salade van venkel en bietjes met feta, radijs en pompoenpitten met een eenvoudige vinaigrette. Ook lekker in je lunchbox!



Ingrediënten

- 300 g venkel
- 100 g gekookte bietjes
- handje jonge bladspinazie
- 6 radijsjes
- 75 g feta
- 1 el pompoenpitten
- 3 el olijfolie
- 2 el balsamicoazijn
- 1 tl gedroogde of 1 handje verse dille
- wat zout en peper

Bereidingswijze

1. Schaaf de venkel heel fijn en leg in een slakom.
2. Snijd de bieten in kleine partjes en de radijsjes in plakjes.
3. Meng de venkel met de bietjes, radijs en spinazieblaadjes.
4. Snijd de feta klein.
5. Rooster de pompoenzaden in een droge koekenpan totdat ze poffen.
6. Maak een eenvoudige vinaigrette van de olie, azijn, dille en zout en peper.
7. Bestrooi de salade met de feta en de pompoenpitten en schenk de dressing erover.

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biologische paksoi

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biologische knolvenkel

Jonicabio in Ginosa, Italië

biodynamische rode bieten

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biologische gele paprika

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

biodynamische groene eikenbladsla

De Beersche Hoeve in Middelbeers, Nederland

biologische Jonagold appels

Stoop in Dronten, Nederland

biodynamische navel sinaasappels

Azahar in Malaga, Spanje