

Biodynamisch boeren: geworteld in de bodem, gericht op de toekomst

Het zijn nog steeds de Demeter-weken. Daarom lichten we graag 1 van de biodynamische boeren waar we bij Odin mee samenwerken uit: De Lepelaar.

Biodynamisch tuinbouwbedrijf De Lepelaar, gelegen in het noorden van Noord-Holland, bestaat al 55 jaar. Een echt familiebedrijf, opgericht door Jan Schrijver en ondertussen overgenomen door twee van zijn drie kinderen. Vanaf het begin al leverancier bij Odin en intussen uitgegroeid tot een bedrijf met 70 hectare grond, 7200m² koude (onverwarmde) kassen, een eigen winkel én een biologisch lunchcafé. Absoluut het bezoeken waard als je een keer in de buurt bent! Jorinde Schrijver, dochter van de oprichter, vertelt ons wat het runnen van een biodynamisch landbouwbedrijf voor haar betekent. Want biodynamisch boeren gaat nog een stapje verder dan biologisch, bijvoorbeeld in biodiversiteit, dierenwelzijn en het zorg dragen voor een vitale bodem.

Wat betekent biodynamisch boeren voor jou?

"Voor mij is het een praktijk van hard werken. Van de seizoenen, van weersinvloeden, van personeelsplanningen. Van enthousiaste klanten over de vloer, want het is bij ons in de winkel en het café lekker druk. En natuurlijk concreet het telen; we telen wel vijftig verschillende groenten en dat is intensief."

"Meer figuurlijk gezien, is biodynamisch boeren voor mij echt een anker. Mijn vader heeft ooit 55 jaar geleden bij de start van het bedrijf gekozen om meteen met biodynamisch te beginnen, volgens alle principes die daarbij horen. De aanleiding voor die keuze was voor hem dat hij zag hoeveel negatieve gevolgen het gebruik van bestrijdingsmiddelen had op zijn omgeving in West-Friesland. Dat wilde hij anders. We hebben dus altijd volgens de biodynamische methode gewerkt. Toen ik in het bedrijf stapte, dacht ik eerst: 'past dat nog wel in deze tijd?' Maar ik ben eigenlijk alleen maar fanatieker geworden in het uitdragen van het verhaal over biodynamisch en het Demeter keurmerk. Juist omdat ik zie dat de buitenwereld precies de tegenovergestelde kant op gaat. Alles wordt tegenwoordig groen en duurzaam genoemd. De voedselketen is ontzettend intransparant. Biodynamisch is voor mij een fijne donkergroene leidraad, want dat is juist heel duidelijk. Een consument kan daar echt op bouwen. Er is precies gekaderd wat ik wel en niet mag doen, het is een helder, sluitend verhaal, waar we onze keuzes door kunnen laten leiden."

Wat is volgens jou de rol van de boer binnen dat geheel?

"De boer is de aangever van de processen. Want je doet niet aan natuurbeheer, je bent iets aan het cultiveren. Volgens de biodynamische visie laat je de landbouw en natuur elkaar ontmoeten en verzorg je een opwaartse spiraal. Hoe je als boer kiest te handelen speelt een cruciale rol."

"Dan is er ook nog de sociale factor die je als boer hebt naar de maatschappij toe. Het verhaal wat je te vertellen hebt, de werkomgeving die je aan je medewerkers biedt. Wij leiden veel mensen op en vinden het ook leuk om eerste werkgever van scholieren te zijn. Het werken met planten is heel leerzaam, je krijgt van die plant terug wat je erin stopt. Het is echt een spiegel. Moeilijke processen, zoals tomaten indraaien (die groeien langs een draad, red.), vraagt om veel fijnzinnigheid. Als je niet lekker in je vel zit, moet je dat echt niet doen! Dan breek je de stelen."

Lees hier
het hele
artikel

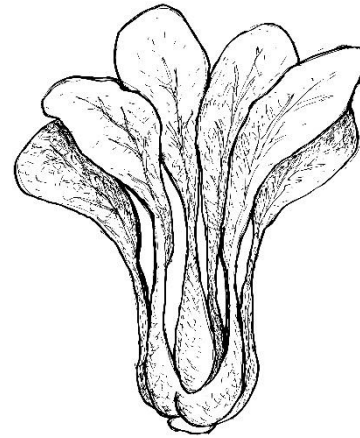


Groene currysoep met paksoi

Met dit recept kun je eindeloos variëren. Vervang paksoi door andere kool, de eitjes kun je geklutst bakken en in reepjes snijden en wat gefruite uitjes en koriander zijn ook geweldig als topping.

Ingrediënten

- 1 struikje paksoi
- 1 prei
- 2 teentjes knoflook
- 1 cm verse gember
- 150 g paddenstoelen naar keuze, bijvoorbeeld eryngii/kastanjechampignons/shiitake/nameco
- 300 g kipfilet of tofu
- 4 eieren
- 1 liter bouillon
- 1 stengel citroengras
- 2 el Thaise groene currypasta
- 400 ml kokosmelk
- 225 gr rijstnoedels
- scheutje geroosterde sesamolie
- 1 limoen
- 1 chilipeper
- Thaise basilicum of koriander
- sesamzaadjes



Bereidingswijze

1. Snij de prei in reepjes, paddenstoelen in kleine plakjes en de knoflook en gember fijn.
2. Verhit een pan met wat olie, voeg alle gesneden groenten toe.
3. Doe hetzelfde met de biologische kip of tofu.
4. Voeg nu ook de groene currypasta, citroengras-stengel en de kokosmelk toe.
5. Laat paar minuutjes op laag vuur pruttelen.
6. Voeg de noedels toe, kook mee tot ze gaar zijn.
7. Kook in een aparte pan de eieren en pel ze.
8. Grill ondertussen de in grove stukken gesneden paksoi met wat knoflook in een grillpan en voeg pas op het eind toe.
9. Serveer de soep met een gekookt ei, een scheutje sesamolie, limoensap, sesamzaadjes en eventueel wat verse Thaise basilicum en spicy chilipeper. Enjoy!

Paddenstoelen Bourguignon

Klassieker wordt het niet, behalve dan dat deze 'boeuf' bourguignon plantaardig is. Paddenstoelen nemen de hoofdrol over en worden langzaam gestoofd met rode wijn, ui, wortel en kruiden. Een rijk en hartig gerecht dat perfect past bij de herfst: lekker met knolselderij-bonenpuree of een stuk knapperig brood om de saus mee op te dippen.

Ingrediënten

- 1 rode ui
- 2 stengels groenselderij
- 2-4 wortels (afhankelijk van het formaat) in plakjes van 1-2 cm
- 2 tenen knoflook
- 600 g gemengde paddenstoelen bijv. shiitakes, kastanjechampignons
- 3 el olijfolie
- zout en peper naar smaak
- 1 laurierblaadje
- 4 takjes tijm
- 70 g tomatenpuree
- 100 ml rode wijn
- 200 ml (paddenstoelen)bouillon
- 1 el maïzena
- handje bladpeterselie



Bereidingswijze

1. Snipper de rode ui, snij de groenselderij in kleine boogjes en de wortel in halve plakjes.
2. Hak de knoflook fijn. Borstel de paddenstoelen schoon en scheur of snij ze in stukken. Haal de blaadjes tijm van de takjes en snij fijn.
3. Verhit 2 el olie in een grote braadpan en bak de paddenstoelen kort aan, totdat ze een bruine kleur hebben. Schep uit de pan en zet even opzij.
4. Verhit nog een eetlepel olie in dezelfde pan en fruit daar de sjalot, groenselderij, winterwortel en knoflook in. Na een minuut of 8 voeg je zout en peper, laurier, tijm en tomatenpuree toe. Roer even door en blus dan af met rode wijn en bouillon. Breng het geheel aan de kook en laat het een klein half uur pruttelen.
5. Voeg de paddenstoelen toe. Meng de maïzena met een beetje water tot een glad papje en roer het door het mengsel, dan wordt het een gebonden saus. Strooi er tot slot wat gehakte bladpeterselie over.

Tip: Serveer de bourguignon met een heerlijke knolselderij-witte bonenpuree. Dit recept staat ook op Odin.nl

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Odin

fas

Deze week in jouw grote groentetas:

biologische broccoli

Bio Brass in Zeewolde, Nederland

biologische paksoi

Bio Brotheis in America, Nederland

biodynamische wortelen (zaadvast)

De Lepelaar in Sint Maarten, Nederland

biologische kastanje champignons

Heereco in Uden, Nederland

biodynamische rode uien (zaadvast)

GAOS in Swifterbant, Nederland

Week 41