

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



Rode salade met bietjes, appel, paprika en dilledressing

Eikenbladsla met rode biet, appel, paprika en feta met een lekker frisse dilledressing. Versier hem met hartige pompoenpitjes die zijn geroosterd en daarna afgeblust met shoyu.

Ingrediënten

- 1 krop eikenbladsla
- 100 g gekookte bietjes
- 1 appel of 1 peer
- 1/2 rode paprika
- 100 g feta of een soortgelijk vegan kaasje
- verse dille
- 1 el rijststroop (of honing of agavesiroop)
- 70 ml olijfolie
- sap van 1/2 citroen
- 50 g pompoenpitten
- 1 el shoyu of tamari

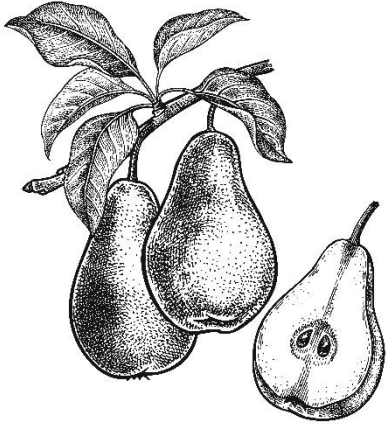


Bereidingswijze

1. Was en pluk de sla, draai goed droog in een slacentrifuge.
2. Snij de gekookte bietjes in dunne partjes.
3. Snij de paprika in blokjes.
4. Haal het klokhuis uit de appel of peer en snij in hele dunne schijfjes
5. Verkrummel de feta boven een schaal.
6. Hak de dille fijn.
7. Klop een dressing van de olie, de dille, het citroensap en de rijststroop en een klein beetje zout en peper. Proef of de smaak in balans is.
8. Rooster de pitten in een droge koekenpan, zet het vuur uit en blus de pitten af met de shoyu.
9. Even goed roeren als je de shoyu erbij doet, dan worden alle pitjes gecoat met een laagje.
10. Drapeer de eikenbladsla in een mooie schaal, leg de rest van de groente en fruit erop en bestrooi met feta en pitten. Besprenkel met de dressing en serveer.

Perencake met gember en kardemom

Een klassieke roombotercake met een herfstige twist van peer en kardemom. Met warme chocolademelk erbij bijvoorbeeld...mmm.



Ingrediënten

- 3 rijpe peren
- 200 g boter op kamertemperatuur
- 200 g suiker
- 4 eieren
- 1 duimgroot stuk gember
- 200 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- 1 el gemalen kardemom
- zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Snij 2 peren in blokjes. Bestuif ze met wat bakmeel.
3. Klop de boter met de suiker in een keukenmachine of met de hand tot een luchtige lichtgele massa. Klop er 1 voor 1 de eieren door. Rasp met een fijne rasp de gember erboven en klop dat er ook door.
4. Meng in een andere kom het meel, de kardemom en een snuf zout. Spatel het door het boter-suikermengsel.
5. Voeg de stukjes peer toe en meng een keer goed, zodat alles mooi verdeeld is.
6. Snij de laatste peer in heel dunne plakjes.
7. Stort het beslag in een met bakpapier bekleed cakeblik, verdeel wat plakjes peer erover en bak de cake in de voorverwarmde oven zo'n 50 tot 55 minuten, of tot de cake gaar is.
8. Controleer of de cake gaar is door er in het midden met een satéprikker in te prikken. Als er geen stukjes deeg aan blijven plakken is je cake klaar.
9. Laat de cake in de bakvorm afkoelen op een taartrooster.

Deze en meer inspirerende recepten vind je op Odin.nl

Odin

fas

Deze week in jouw kleine fruittas:

biologische delcorf appels

Casters in Neerwinden, België

biologische Valencia sinaasappels

OTC organics, Zuid-Afrika

biologische conference peren

Rowan Philips in Zoelen, Nederland

biodynamische witte druiven

Haciendas bio in Spanje

Week 41