



# Inhoud

Wat is biodynamica?*	7
Werken met het ritme van de natuur	27
Gebruik de kracht van de dierenriem	41
Kruidenpreparaten voor je tuin	53
Biodynamisch composteren	67
Natuurlijke bestrijding van plagen en ziekten	81
En nu de praktijk	91
Biodynamica in de keuken	113
Intuïtief tuinieren	121
Biodynamica en de toekomst	129
Bronnen	138
Index	142
Dankbetuiging en fotoverantwoording	144

\* Noot van de vertaler: het in dit boek veelvuldig gebruikte en handige woord *biodynamics* heb ik vertaald als (de) biodynamica. Deze term is in het Nederlands wat minder gangbaar dan *biodynamics* in het Engels, maar de vlag dekt de lading het beste waar het de gehele wereld van het biodynamisch telen betreft, inclusief de filosofie erachter en de gewoonten en gebruiken eromheen. Gaat het specifiek om de biodynamische teeltwijze, dan heb ik die aldus benoemd.

Biologisch-dynamisch, zoals het vroeger heette, is mede onder internationale invloed enige jaren geleden ingekort tot biodynamisch en wordt als 'bd' nog compacter gemaakt, dus vindt de lezer deze term en afkorting in het boek terug. *Alma Huisken*



# Wat is biodynamica?

Wat zijn we van ver gekomen... In de afgelopen decennia is biologisch tuinieren vanuit het niets voorpagina-nieuws geworden. Nog niet zo lang geleden was bio voeding alleen verkrijgbaar in natuurvoedingswinkels, tegen vaak hoge prijzen. Nu ligt het in elke supermarkt. De prijzen zijn nog steeds hoog, maar het is tenminste ruim verkrijgbaar.

Maar... heb je gemerkt hoe zelfs biologische groente en fruit nergens naar smaakt? Prachtig natuurlijk dat we voeding kunnen kopen die niet met kankerverwekkende chemicaliën is bespoten, en geweldig dat we boeren kunnen steunen die onze voeding verantwoord verbouwen met minimale schade aan de natuur. Maar het is onvermijdelijk dat het voedsel wordt geteeld met commercie in het achterhoofd. Een biologische krop sla gekweekt in een kas of kastunnel ontbeert nu eenmaal de smaak van groente die buiten groeit, in het juiste seizoen. Commerciële telers kiezen vaak groenterassen die tegelijkertijd groeien en rijpen – om ze gemakkelijker te kunnen verkopen – dan dat ze gaan voor maximale geur en smaak, zoals moestuinders doen. Immers, commerciële telers moeten hun waren vermarkten en supermarktkopers ervan overtuigen dat hun producten oogstrelend mooi zijn.







# Kruidenpreparaten voor je tuin

Kruidenpreparaten zijn geen nieuw medicijn. Ik kreeg ze al als kind. Sommige kruiden, zoals pepermunt, framboosblad en kamille, worden gedronken als thee, niet alleen om hun helende werking, maar ook om hun smaak.

We staan de laatste tijd meer open voor het (her)gebruik van kruidenpreparaten omdat we weten hoe ze subtiel kunnen helen, en minder bijeffecten hebben dan medicijnen uit het lab. Zo is bijvoorbeeld het enthousiasme voor homeopathie sterk toegenomen, net als voor Chinese kruidengeneeskunst.









# Biodynamisch composteren

De biologische beweging heeft ons tuiniers op uitmuntende wijze getoond hoe we alle voeding die de tuin nodig heeft letterlijk onder onze neus kunnen vinden, zonder naar kunstmatige bemesting te reiken.

In water oplosbare meststoffen uit een pakje jagen de plantengroei op, leidend tot weelderige maar uitgeschoten stengels die slap zijn, en gevoelig worden voor ziekten. En dat niet alleen, zulke chemische voeding spoelt door de bodem naar het grondwater, waar het een kettingreactie van vervuiling op gang brengt. Zulke kunstmest is geen voeding voor onze tuin of Moeder Aarde.

Grond waarin vele jaren chemische middelen zijn gepompt is inert en levenloos. Planten die in deze inerte bodem staan moeten in water oplosbare mest toegevoegd krijgen om überhaupt te kunnen groeien. Biologisch tuinieren neemt een tegenovergesteld standpunt in: voed de aarde en de aarde voedt de planten.



# Wat is biodynamica?

Wat zijn we van ver gekomen... In de afgelopen decennia is biologisch tuinieren vanuit het niets voorpagina-nieuws geworden. Nog niet zo lang geleden was bio voeding alleen verkrijgbaar in natuurvoedingswinkels, tegen vaak hoge prijzen. Nu ligt het in elke supermarkt. De prijzen zijn nog steeds hoog, maar het is tenminste ruim verkrijgbaar.

Maar... heb je gemerkt hoe zelfs biologische groente en fruit nergens naar smaakt? Prachtig natuurlijk dat we voeding kunnen kopen die niet met kankerverwekkende chemicaliën is bespoten, en geweldig dat we boeren kunnen steunen die onze voeding verantwoord verbouwen met minimale schade aan de natuur. Maar het is onvermijdelijk dat het voedsel wordt geteeld met commercie in het achterhoofd. Een biologische krop sla gekweekt in een kas of kastunnel ontbeert nu eenmaal de smaak van groente die buiten groeit, in het juiste seizoen. Commerciële telers kiezen vaak groenterassen die tegelijkertijd groeien en rijpen – om ze gemakkelijker te kunnen verkopen – dan dat ze gaan voor maximale geur en smaak, zoals moestuinders doen. Immers, commerciële telers moeten hun waren vermarkten en supermarktkopers ervan overtuigen dat hun producten oogstrelend mooi zijn.







# Kruidenpreparaten voor je tuin

Kruidenpreparaten zijn geen nieuw medicijn. Ik kreeg ze al als kind. Sommige kruiden, zoals pepermunt, framboosblad en kamille, worden gedronken als thee, niet alleen om hun helende werking, maar ook om hun smaak.

We staan de laatste tijd meer open voor het (her)gebruik van kruidenpreparaten omdat we weten hoe ze subtiel kunnen helen, en minder bijeffecten hebben dan medicijnen uit het lab. Zo is bijvoorbeeld het enthousiasme voor homeopathie sterk toegenomen, net als voor Chinese kruidengeneeskunst.









# Biodynamisch composteren

De biologische beweging heeft ons tuiniers op uitmuntende wijze getoond hoe we alle voeding die de tuin nodig heeft letterlijk onder onze neus kunnen vinden, zonder naar kunstmatige bemesting te reiken.

In water oplosbare meststoffen uit een pakje jagen de plantengroei op, leidend tot weelderige maar uitgeschoten stengels die slap zijn, en gevoelig worden voor ziekten. En dat niet alleen, zulke chemische voeding spoelt door de bodem naar het grondwater, waar het een kettingreactie van vervuiling op gang brengt. Zulke kunstmest is geen voeding voor onze tuin of Moeder Aarde.

Grond waarin vele jaren chemische middelen zijn gepompt is inert en levenloos. Planten die in deze inerte bodem staan moeten in water oplosbare mest toegevoegd krijgen om überhaupt te kunnen groeien. Biologisch tuinieren neemt een tegenovergesteld standpunt in: voed de aarde en de aarde voedt de planten.

