

Fit met Voeding

Het allereerste leefstijl magazine, sinds 1993

Tieners prikken

voor de leraar?

Walnoten

Voed het brein

Visvetzuren: 50 jaar

Het begon op Groenland

De ADH's

Voor wie bedoeld?

4x
Baksoda
'anders'

Paprika,
tjokvol carotenoiden

Prikkelbare
darm en stress



Het interview

Guus van Imhoff

Biologisch-dynamisch boer

‘Wij zijn zo ongelooftlijk verwend’

GUUS VAN IMHOFF
BIOLOGISCH-DYNAMISCH BOER

Geboortedatum?

'9 november 1989.'

Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?

'Oef, ik heb geen idee, ik heb niet eens zo'n ...zo'n ding. We hebben geen weegschaal.'

'Ben je tevreden met je gewicht?'

'Nou, op het moment iets minder, door corona heb ik minder gesport en dat merk ik. Ik zou wel iets fitter willen zijn dan ik nu ben. Maar dat komt wel weer goed, ik sport veel. In de zomer wielrennen en in de winter schaatsen.'

Wat doe je in het dagelijks leven?

'Ik ben boer op De Vijfsprong. De Vijfsprong is een boerenbedrijf in Vorden in de Achterhoek dat een geheel vormt met Urtica. Urtica is een zorgboerderij die staat voor 'Herstellen in het Groen'. Wij wonen met ons gezin op het erf van Urtica De Vijfsprong en ik zorg voor de boerderij.'

Hoe ben je hier verzeild geraakt?

'Ik heb altijd boer willen worden. Buiten zijn, buiten werken geeft me een kick. Van de geur van koeien en vers gemaaid gras word ik blij. Ik ben geboren in Nunspeet op de Veluwe en mijn ouders hebben beiden Warmonderhof gedaan. (Warmonderhof is een opleiding voor biologisch-dynamische landbouw voor jongeren en volwassenen. EV) Toch heb ik het boerenvak geleerd bij onze burens die een intensieve veehouderij hadden. De keuze voor Warmonderhof was vervolgens vanzelfsprekend voor me omdat ik de werkwijze gewoon zoveel logischer vind. Je kijkt hoe de natuur in elkaar steekt en daarop baseer je wat je doet. Bovendien wilde ik echt wegblijven bij kunstmest en bestrijdingsmiddelen.

Mijn droom is altijd geweest om zelf een boerderij te bestieren. Op Warmonderhof leerde ik mijn vriendin kennen. Na de opleiding hebben we samen vier maanden op een boerderij gewerkt in Zwitserland. Terug in Nederland kregen we de kans om een doorstart te maken op deze boerderij toen de vorige boer wegging. Dat is ons geluk. We zijn ondernemers in loondienstverband. Zelf een boerderij kopen is vrijwel onbetaalbaar, niet alleen qua gebouwen en land maar bijvoorbeeld ook qua fosfaatrechten.'

Hoe ziet een doordeweekse dag eruit?

'Om half zeven ga ik de koeien melken. Daarna bren-

gen we de koeien naar de wei. Dan wordt de stal uitgeschoven, wordt de mest afgevoerd. Om tien uur drinken we gezamenlijk koffie. Daarna doe ik wat er gedaan moet worden. De ene keer ga ik de kippen en de varkens verzorgen, een andere keer doe ik administratie, ga het erf onderhouden, grasmaaien of kijken bij de pinken, de koeien van een jaar oud, die in de weides grazen die op wat meer afstand liggen van de

'Vitale grond geeft vitale gewassen'

boerderij. Om half vijf gaan we weer melken en daarna ga ik naar mijn gezin. Voor het eten gaan we het land op en plukken we de groenten waar we zin in hebben en doen we boodschappen in onze eigen winkel. We hoeven niet eens van het erf af, we zijn zo ongeloflijk verwend! Gezonder en lekkerder kan toch niet?'

Gebruik je voedingssupplementen?

'Nee, wij gebruiken geen supplementen. Wij zijn zo verwend met het eten van ons eigen land. Het is niet dat ik er iets tegen heb. Ik doe heel veel intuïtief en heb niet het idee dat we het nodig hebben. Mijn vriendin heeft tijdens de zwangerschap wel suppletie genomen. En de koeien krijgen mineralen en sporenelementen.'

Wil je wat meer vertellen over Urtica De Vijfsprong?

'Urtica en De Vijfsprong zijn twee stichtingen die eigenlijk getrouwd zijn met elkaar. De Vijfsprong is een boerderij met akkerbouw en veeteelt, een zuivel- en kaasmakerij en een boerderijwinkel, met het Demeter keurmerk. Misschien kun je onze boerderijwinkel beter natuurvoedingswinkel noemen. Je kunt er alles krijgen dat je nodig hebt.

Urtica biedt een behandel- en hersteltraject aan voor mensen met psychiatrische klachten en kwetsbaarheid. De zorg wordt gegeven vanuit de basis van de 'positieve gezondheid' van ieder mens. De boerderij en de omliggende natuur bieden de rust die de bron is voor het herstel. Er is zowel ambulante GGZ-zorg voor mensen die in de omgeving wonen, als interne zorg voor mensen die ondersteuning nodig hebben om in de maatschappij terug te keren. Zij wonen in de buurt.

Ook zijn er veel dagbesteders. De mensen van Urtica werken mee op de boerderij.

We werken allemaal samen. Hier op het erf noemen we de patiënten mensen. We zijn allemaal mensen, we hebben allemaal iets. Iedereen is hier gelijkwaardig en geeft zijn eigen bijdrage. Er is veel te doen op de boerderij en al het werk is even belangrijk. Dus de ene stempelt de eieren en de ander helpt met factureren. Iedereen draagt bij wat zij of hij kan.'

Wat maakt de werkwijze die je leert op Warmonderhof bijzonder voor jou?

'We leren om verder te kijken. Verder dan wat je om je heen ziet. We maken bijvoorbeeld de connectie met de kosmos. De stand van de zon, de maan en de planeten is van invloed op onze werkzaamheden. Maar er zijn veel meer aspecten in veeteelt en landbouw waarbij we verder kijken. Onze koeien hebben horens omdat deze een functie hebben. Er loopt bloed doorheen, en iedere keer dat een koe kalft, vormt zich een soort jaarring. In de horens liggen bovendien mineralen opgeslagen die de koe gebruikt als ze deze nodig heeft. Koeien met horens hebben een uitgesproken karakter. Dat zien we als positief, ook al vraagt het om een grote stal en veel ruimte. Er is rangorde in de kudde die om aandacht vraagt. Sommige koeien willen niet bij elkaar in de buurt komen, anderen liggen tegen elkaar aan. Een kudde koeien zonder horens durft zonder problemen dicht bij elkaar te staan.

We observeren ook het leven in de bodem bewust: wat leeft er en hoe wil het bemest worden? Vitale grond geeft vitale gewassen. Vervolgens zorgen we ervoor dat wat 's middags in de winkel ligt, 's ochtends geoogst is. Dat proef je. En heel praktisch, het maakt de groentes ook langer houdbaar. We zorgen ook dat, bijvoorbeeld, tomaten echt afrijpen aan de plant. In de weides staan planten en kruiden die de smaak en de kwaliteit van de melk vergroten. We geven zorg en aandacht aan de hele kringloop van alles waar we mee bezig zijn. En dat is niet alleen het vee en de landbouw, we beheren ook veel natuur voor natuurmonumenten. We maaien het gras en maken er hooi van, maar pas later in het jaar. De maaidatum is uitgesteld vanwege de reekalfjes en de bloeiende bloemen die van groot belang zijn voor het ecosysteem.'

Wat betekent de winkel voor de boerderij?

'Het is dankzij de winkel, en dankzij het feit dat wij al onze zuivel zelf verwerken en verkopen, dat we droge zomers het hoofd kunnen bieden. Daardoor hebben we onze eigen markt in handen en zijn we onafhanke-

lijk. We hebben dus niet te maken met de marges van de groothandel. We hebben klanten met een oogstabonnement die één of twee keer per week zelf hun groenten oogsten en dus super verse producten op tafel hebben. Mensen kopen ook graag onze zuivelproducten en de andere producten in de winkel. Dat schept een band. Hun betrokkenheid bij De Vijfsprong is groot. Ze stellen ons veel vragen over onze werkwijze, bijvoorbeeld hoe het proces van slachten van koeien is of wat we doen met de stierkalfjes. Dat zet ons aan het denken.'

En wat doen jullie daarmee, met die vragen?

'Het is natuurlijk allemaal een overweging, hoever willen we gaan? Dat houdt ons bezig. Want uiteindelijk is de keuze om melk te drinken en koeien in de stal te houden, een zoektocht. Daar maken we steeds keuzes in. Met de koeien produceren we puur dierlijke eiwitten maar we hebben natuurlijk ook een tuinbedrijf. De beweging richting plantaardige eiwitten speelt bij ons

‘Hier op het erf
noemen we de
patiënten mensen’

ook. We onderzoeken hoe we daar een bijdrage kunnen leveren. Niet dat we de koeien wegdenken hoor, het is voor ons én - én. We kijken bijvoorbeeld naar gewassen zoals lupines, die plantaardige eiwitten kunnen leveren, en naar de mogelijkheden om haver melk te gaan produceren. Maar dus wel naast de koeien want ik geloof niet in landbouw zonder dieren. Waar het voor mij om gaat is dat we teruggaan naar de goede verhoudingen. Er moet balans zijn. Je hebt bemesting nodig voor je akkerbouw. En vergeet niet dat een koe van laagwaardig gras hoogwaardig eiwit maakt. Op de gronden waar gras groeit, kunnen we geen eiwithoudende gewassen telen waar we weer melk of burgers van kunnen maken. Dus een koe is een wezenlijk onderdeel van de kringloop. En de mens trouwens ook. Daar moeten we ook nog over nadenken, hoe we de mens weer terug in de kringloop kunnen krijgen.'

Leg eens uit?

'Het lijkt misschien een beetje een gek idee om de



Meer informatie: www.urticadevijfsprong.nl

menselijke mest te gebruiken in de landbouwsystemen, ik moet daar ook wel erg aan wennen. Aan de andere kant is dát het grote lek in de kringloop, we moeten daar met zijn allen echt over gaan nadenken. Zoals ik al zei, het is dankzij onze winkel en dankzij het feit dat we onze eigen zuivel verwerken, dat we een droge zomer kunnen overleven. Maar we zijn ons er natuurlijk van bewust dat de tijden veranderen en dat het belangrijk is om mee te bewegen met die veranderingen. We vragen ons dus steeds af wat het beste is op dit moment. Op het ogenblik verdiepen we ons in agroforestry, landbouw met bomen. De klimaatverandering brengt soms enorme droogte en op andere momenten juist extreem veel regen. Onze weides en landbouwgronden zijn in beide situaties erg kwetsbaar. We onderzoeken daarom of de aanplant van bomen in het weidegebied en op de akkergronden ons kan helpen om beter om te gaan met het veranderende weer.'

Wat zou je doen als je morgen minister van landbouw werd? Of van VWS?

'Ik wil eerst graag zeggen dat ik veel respect heb voor minister Schouten, ze zit in zo'n lastig parket. Als je ziet waar de landbouw vandaan komt, hoe de productie omhoogging toen het quotum eruit ging en wat er nu gebeurt met de stikstofprotesten. Het valt echt niet mee, er zijn veel boeren die vast willen houden aan het oude. Maar de weg is uitgestippeld, we weten waar we heen moeten want het is overduidelijk dat het anders moet. Het probleem is mondiaal maar Nederland heeft extreem veel dieren en dus ook extreem veel mest. Er moet veel voer van elders komen uit

landen die daarvoor ontbossen. Ik zeg niet dat ik weet hoe we het probleem kunnen oplossen, alleen dat het

‘Zorg en aandacht voor de hele kringloop’

anders moet. We moeten terug naar een landbouw waarin de verhoudingen kloppen. Als dat kringlooplandbouw heet, is dat het. En als ik ineens ook nog minister van VWS werd, zou ik over ongezonde en milieubelastende dingen meer belasting heffen. Zodat je daarmee kunt sturen dat mensen gezonder gaan eten.'

Wat is j ouw meest ongezonde eetgewoonte?

'Mmm, even denken. Ik denk patat halen op vrijdagmiddag als we geen zin hebben om te koken.'

Heb je nog een advies voor de lezers?

'Zeker! Je hebt met de keuze van de winkel waar je je boodschappen doet, zelf in de hand hoe je omgeving eruitziet. Als je bij een boer boodschappen doet, zorg je dat de boerderij nodig is in de samenleving. Dus doe alsjeblieft je boodschappen rechtstreeks bij de boer of bij een webshop die eigendom is van een boer. Dan krijg je bovendien de beste kwaliteit producten vers op je bord. En denk na over je keuzes, over het belang van de natuur voor ons welzijn.'