



## "De koe is niet de oorzaak van klimaatproblemen"

Met een stikstofcrisis waarin de koe haast wordt gezien als boosdoener en met toenemende zorgen over klimaat en milieu, komt de rol van het dier binnen de landbouw ter discussie te staan. Dat lijkt haaks te staan op het idee van de biologisch dynamische landbouw met een gesloten bedrijfskringloop: de koeien of andere huisdieren eten bedrijfseigen voer en hun mest voedt de bodem, waar de teelten in groeien. Dat dit principe eigenlijk juist de oplossing voor de bovenstaande problemen is, heeft Tineke van de Berg, boerin op Stadsboerderij Almere en voorzitter van Stichting Demeter mooi verwoord in een interview met Odin (groothandel en winkels):

Jullie hebben al vanaf het begin van jullie boerderij koeien. Wat voor functies hebben zij op de boerderij? "We hebben een gemengd boerenbedrijf en we houden de koeien op de eerste plaats om de vruchtbaarheid van de bodem te verbeteren. De koe zorgt daarvoor met haar mest. Zonder tussenkomst van de koe is voor het composteren van gras immers heel veel tijd en arbeid nodig en is het resultaat altijd minder goed. Zij staat dus in dienst van onze akkerbouw en groenteteelt en mensen vergeten soms hoe belangrijk de mest daarvoor is. Daarnaast zorgen de koeien ook voor onderhoud van natuurgebieden en creëren ze daar, door middel van begrazing, een prachtig landschap. We mogen door de fosfaatregels onze koeien niet melken, al zouden we dat wel graag willen omdat we daarmee ons biodynamische bedrijf compleet zouden maken. Om mij heen zie ik jonge boeren die in een landbouwsysteem zonder dieren willen werken. Ik zie echter wat de positieve invloed van dieren is op de boer, op het dier zelf en op het land. Het bodemleven bijvoorbeeld heeft niet alleen voedsel (organische stof) nodig, maar ook iets extra's wat koemest geeft. Het gras dat door de koe heen is gegaan, en daardoor iets van de koe heeft meegekregen, bevat namelijk iets wat plantaardige compost niet heeft. Ik noem het: koe-kwaliteit. Ik zie het resultaat daarvan: een levende, gezonde, gulle bodem. Ik ben er dan ook van overtuigd dat de koe onmisbaar is voor een gezonde landbouw."

Wat vind je ervan dat de koe tegenwoordig in een negatief daglicht staat door de stikstofcrisis? "Het doet mij pijn dat een dier als de koe steeds meer als 'klimaatkiller' wordt gezien, terwijl niet de koe de oorzaak is van de klimaatproblemen, maar de manier waarop wij met haar omgaan. De waarde van de koe moet weer gezien worden. Ten eerste zou de Nederlandse veestapel niet groter moeten zijn dan we kunnen voeren met de hoeveelheid grasland die we hier hebben. Ten tweede zouden we koeien geen krachtvoer, maar alleen gras moeten voeren. Ten derde moeten we de koe 'in haar waarde' laten. Duizenden jaren geleden heeft de mens het rund gedomesticeerd. Daar is onze koe uit →→

## Week 8, 23 februari 2022

### Inhoud groentepakket

onder voorbehoud van wijzigingen

Winterpostelein 't Leeuweriksveld

Prei

Bloemkool

Knolselderij

Waspeen

”  
via Udea (Fr)

BioRomeo, Ens

Polderfresh, N.O.P.

**Week 9 verwacht:** Winterpostelein, zuurkool, ...

→→voortgekomen. Zij is een landbouwhuisdier, en komt niet in het wild voor. Met het 'temmen' van de koe heeft de mens de verantwoordelijkheid gekregen om voor het dier te zorgen. Dat betekent onder andere, dat de koe 'naar haar aard' gehouden moet worden: De koe is een herkauwer; ze eet dus gras, geen krachtvoer. De koe is een kuddedier. En een koe heeft hoorns, en loopt buiten in de wei. Als we op die manier de zorg voor het dier dragen, is het ook oké dat we haar zuivel en vlees eten. In dankbaarheid. Het stoort mij zeer dat we niet meer weten hoe met dieren om te gaan. Aan de ene kant zijn ze verworden tot 'dingen', namelijk productiemiddelen in de intensieve veehouderij. We schieten echter ook door naar de andere kant en kijken naar dieren alsof het mensen zijn en behandelen we ze als knuffelbeesten. Daarmee doen we het dier ook geen recht. De kunst is echter om de eigenheid van het dier te zien en te respecteren."

En hoe zit het met de andere landbouwdieren, zoals varkens?

"Voor alle landbouwdieren telt: kijk naar wat hun rol is binnen het boerenbedrijf en het ecosysteem. Het varken is een restverwerker, zowel van graanproducten als van zuivelverwerking, en past goed in een bosperceel. Voor kippen geldt dat ze het prima doen op graanresten, op grasland of in de boomgaard. Ze kunnen echter idealiter maar in kleine aantallen op een bedrijf voorkomen. Landbouwdieren zijn dan een geweldige aanvulling op het boerenbedrijf en maken de kringloop compleet." Hoe ziet voor jou de ideale toekomstige relatie eruit tussen mens, dier en landbouw?

"Het zou sowieso goed zijn als iedereen minder dierlijke producten zou gebruiken. Er moet een balans komen in wat wij op een duurzame manier kunnen produceren en wat er op onze menukaart staat. Voor mij is de ideale boerderij een gemengd bedrijf waar akkerbouw, groenteteelt en veehouderij met elkaar in evenwicht zijn. Dan loopt het als een zonnetje. De koe kan bijvoorbeeld als geen ander door het grazen in de wei koolstof vastleggen in de bodem.

Landbouwdieren kunnen zo juist bijdragen aan een oplossing voor het klimaatprobleem, wij moeten alleen anders met ze omgaan."

[www.stadsboerderijalmere.nl](http://www.stadsboerderijalmere.nl)

### **Aardappel-knolselderijpuree met prei**

hoofd- of bijgerecht voor 2 personen

*300 gr aardappels, 250 gr knolselderij (gesneden), 1 grote of 2 kleine preien, klontje boter, 50-75 ml melk, zout, peper, nootmuskaat*  
Schil de aardappels en de knolselderij en snijd in gelijke stukken. Was de prei en snijd deze zeer fijn. Kook de aardappels en knolselderij in ongeveer 20 minuten gaar. Stamp de aardappels en knolselderij met de melk en boter tot een puree. Voeg de prei toe en maak op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Direct serveren. Lekker met een gebakken visje, bijv kabeljauw.  
Bron: [www.mijnreceptenboek.nl](http://www.mijnreceptenboek.nl)

### **Snelle mosterd-prei-knolselderijsoep**

hoofd- of bijgerecht voor 2 personen

*1 flinke stengel prei, ½ knolselderij, 1 aardappel, 2 kleine teentjes knoflook, ½-1 eetl. mosterd, ½ bouillonblokje, peterselie naar smaak, 1 eetl. olie, 1 of 2 zongedroogde tomaten*  
Was de prei en snijd deze in ringen. Schil de knolselderij en aardappel en snijd ze in blokjes. Pel de knoflook en snijd deze fijn. Snijd de zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes. Verhit de olie in een soeppan en voeg de prei en de knolselderij toe. Even roerbakken en de knoflook en aardappel toevoegen. Zoveel (gekookt) water toevoegen dat de groente onder staat. Bouillonblokje toevoegen. Kook tot de groente beetbaar is. Roer de mosterd en de peterselie erdoor en pureer het geheel met de staafmixer. Garneer met de zongedroogde tomaat. Lekker met stokbrood met kruidenboter.

### **Gegratineerde bloemkool**

bijgerecht voor 2 personen

*1 bloemkool (± 400 gr), 15 gr roomboter, 1 eetl. bloem, 150 ml melk, zout, peper, nootmuskaat, 100 gr geraspte oude kaas, 2 eetl paneermeel*  
Snijd de bloemkool in roosjes. Kook de roosjes in een pan met een bodempje water net gaar. Smelt de boter in een steelpan. Roer de bloem erdoor en laat al roerend op laag vuur in 3 min. gaar worden. Voeg de melk toe en breng al roerend aan de kook. Laat op laag vuur 5 min. koken. Voeg 50 gr geraspte kaas toe en laat smelten. Breng de saus verder op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Verwarm de ovengrill voor. Doe de bloemkool in een ovenschaal en schenk de saus erover. Meng de rest van de geraspte kaas met het paneermeel. Strooi dit mengsel over de bloemkool. Bak de bloemkool 2 minuten onder de hete grill tot hij goudbruin is.

### **Worteltjes met rijst en falafelballetjes**

hoofdgerecht voor 2 personen

*400 gr worteltjes, scheutje olie, 1 teentje knoflook, 1 theel. korianderpoeder, 1 theel. gemberpoeder, peper en zout, een handje rozijnen, 1 pak falafelmix of 150 gr falafelballetjes of 150 gr gehaktballetjes, 150 gr rijst*  
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Maak ondertussen de wortels schoon en snijd ze in plakjes. Pers de knoflook. Bak de wortelplakjes samen met knoflook en specerijen in een scheutje olie. Voeg een scheutje water en de rozijnen toe en laat 5 minuten sudderen. Kneed van de falafelmix kleine balletjes of platte koekjes (volg het recept op de verpakking). Bak de falafel- of gehaktballetjes in olie. Meng de wortels met de rijst, rozijnen en falafel- of gehaktballetjes.

### **Winterpostelein met champignons**

lunch/bijgerecht voor twee personen

*150 gr winterpostelein, 10 cherrytomaatjes, 1 kleine ui, 2 eetl (kruiden)azijn, 1 theel mosterd, 3 eetl (noten)olie, 4 takjes peterselie, peper, zout, 1 bakje (kastanje)champignons, 1 eetl boter, 1 teentje knoflook, citroensap, 2 eetl fijngehakte cashewnoten*  
Verwijder eventueel de worteltjes van de winterpostelein, was de winterpostelein en laat uitlekken. Verdeel de postelein over twee borden. Snijd de tomaatjes doormidden en leg ze op de winterpostelein. Pel en snipper de ui. Knip de peterselie fijn. Roer in een kommetje een sausje van de azijn, mosterd, olie, peterselie, ui, zout en peper. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Verhit in een koekenpan de boter of en pers het teentje knoflook erboven uit. Doe de plakjes champignon ook in de pan en bak deze in ongeveer drie minuten mooi bruin van kleur. Strooi er een beetje peper over en besprenkel de gebakken champignons met citroensap. Verdeel de champignons over de sla. Sprenkel de dressing erover. Strooi tenslotte de gehakte cashewnoten over de champignons. Lekker met donkerbruin brood.

### **Wouter en Kathinka Kamphuis**

**Zandzoom 72, 7814 VJ Emmen**

**0591-381445**

[info@leeuweriksveld.nl](mailto:info@leeuweriksveld.nl)

[www.leeuweriksveld.nl](http://www.leeuweriksveld.nl)

