

# Regeneratieve landbouw: toekomstbestendig of greenwashing?

Tegenwoordig kom ik de term 'regeneratief' steeds vaker tegen. Maar wat zegt het eigenlijk wanneer iets als regeneratief wordt aangemerkt? Zegt dit iets over de invloed op mensen, dieren en de aarde? En misschien nog belangrijker, hoe wordt het toegepast en gecontroleerd? Ik heb geen idee. Wat ik wél zeker weet, is dat we bij Odin altijd kiezen voor 100% biologisch, en het allerliefst voor biodynamisch'. Door Yvet Dikken.

*Hoe zit het ook alweer met biologisch en biodynamisch?*

Bij de productie van biologisch voedsel wordt uitgegaan van de principes van gezondheid, ecologie, fair trade en voorzorg. Biodynamische landbouw voldoet aan de normen voor biologische landbouw, maar daar bovenop gelden voor biodynamische landbouw extra eisen en geheel eigen uitgangspunten. Het is holistisch en gaat uit van het natuurlijke karakter van planten en dieren. De basis van de biodynamische landbouw is de bodem. De structuur en vruchtbaarheid van de bodem worden versterkt en opgebouwd door dierlijke mest, compost, vruchtwisseling en de toepassing van preparaten. Dit zorgt voor een natuurlijke en gezonde bodem en een rijk bodemleven. Beide vormen van landbouw hebben een keurmerk, voor biologische landbouw is dit het EU Biologisch-keurmerk (het groene blaadje) en voor biodynamisch het Demeterkeurmerk. Dit betekent dat er voorwaarden zijn waar boeren en producenten aan moeten voldoen, bovendien worden deze gecontroleerd door een onafhankelijke partij: Skal Biocontrole.

*Wat is dan regeneratieve landbouw?*

Ook bij deze vorm van landbouw staan methoden die bijdragen aan verbetering van de bodemkwaliteit centraal. De visie is dat de boer de bodem niet uitput, maar het bodemleven herstelt, waardoor de grond vruchtbaarder wordt (en daarmee productiever) én meer water en koolstof opslaat. Regeneratieve boeren laten zich inspireren door allerlei andere landbouwstromingen die met de natuur samenwerken, zoals; biologisch, biodynamisch, permacultuur en agro-ecologie. Regeneratief is geen wettelijk beschermde term, zoals biologisch wel is, en er is geen enkel extern toezicht op de uitvoering ervan. Hierdoor is er ruimte voor grote landbouwmultinationals die het vooral als marketingmiddel inzetten om hun eigen belangen veilig te stellen. Ronald van Marlen en Tosca Peschier (Extinction Rebellion Landbouw) schrijven in een opiniestuk: 'Corporaties als PepsiCo, McDonald's, Unilever, Nestle, Cargill, Yara, Bayer, Syngenta en vele andere agrifoodbedrijven roepen nu luidkeels dat ze het klimaat en de bodem gaan herstellen met regeneratieve landbouw.' Maar in een daadwerkelijk eerlijk en ecologisch landbouwsysteem hebben deze multinationals helemaal geen plek en zouden ze macht moeten inleveren. In plaats daarvan promoten ze vage doelen, zoals CO2-opslag, die ze meten met hun eigen technologie. Hierdoor lijkt het alsof ze duurzaam bezig zijn, terwijl hun winstmodel blijft draaien om kunstmest, pesticiden en andere schadelijke producten. De term regeneratief wordt door hen als groene imago booster gebruikt.

Lees meer over de addertjes onder het gras bij regeneratieve landbouw op [Odin.nl/nieuws](http://Odin.nl/nieuws)



## Broccolisoep versierd met eigen roosjes

Een eenvoudige soep, waarbij je zowel de roosjes als de stronk gebruikt. Lekker bij de lunch of als voorafje.



### Ingrediënten

- 200 g broccoli
- 0,5 liter water
- 1 teentje knoflook
- 1 ui
- 1 klontje (plantaardige) boter
- 1 scheutje (plantaardige) room
- zeezout naar smaak
- 1/2 tl (witte) peper
- een paar takjes verse tijm of een tl gedroogde tijm
- olijfolie
- tamari of ketjap

### Bereidingswijze

1. Schil de stronk van de broccoli met een dunschiller. Snij de stronk tot aan de bloemhoofdjes in vieren en daarna in kleine stukjes totdat de broccoli in roosjes uit elkaar valt. Bewaar stronk en roosjes apart van elkaar.
2. Hak de ui en knoflook fijn en fruit even glazig in de boter. Voeg de broccolistronk, zout en peper en water toe. Kook in ongeveer 15 min goed gaar. Pureer de soep met een roerzeef of staafmixer. Schenk de room eerst even in een soepkom en giet er een soeplepel soep bij om schiften te voorkomen. Even roeren en dan aan de soep toevoegen. Ris de blaadjes van de tijm boven de soep van hun steeltjes. Dat kan goed door je vingers of nagels van boven naar beneden langs de tijm te halen. Of voeg gedroogde tijm toe.
3. Verwarm de olie en bak de broccoliroosjes kort op een middelhoog vuur. In 2 tot 5 min zijn de roosjes glazig groen en knapperig. Zet het vuur uit en blus de roosjes af met tamari/ketjap. Schep de soep in kommen of borden en verdeel de roosjes erover.

# Andijviesalade met peer en sinaasappel

Andijviesalade met fruit en kaas. Salade kan ook lekker zijn in de winter, voor wat extra vitamine!



## Ingrediënten

- 1 kropje andijvie, gewassen
- 1 peer, in kleine stukjes gesneden
- 1 uitje, gesnipperd
- 1 (sinaas)appel, in stukjes gesneden
- 75 g jonge kruidenkaas, in blokjes
  
- Dressing:
  - olijfolie
  - azijn of citroensap
  - 1 tl zachte honing of gembersiroop
  - een mespuntje geraspte sinaasappelschil
  - evt 1 teentje knoflook, geperst
  - peper en zout

## Bereidingswijze

1. Snijd de andijvie in heel smalle reepjes. Meng er het fruit en de kaasblokjes door en klop de dressing. Meng de dressing door de salade en laat het minimaal een kwartiertje intrekken. Schep de andijviesalade nogmaals om en serveer.

Variatie met raapsteeltjes of paksoi:

Gebruik raapsteeltjes of paksoi in plaats van andijvie voor nog een heerlijke salade.

# Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groentetas:

*biologische broccoli*

Terra Adriatica in Bari, Italië

*biologische andijvie*

Jonicabio in Ginosa, Italië

*biologische pastinaak*

Arenosa in Lelystad, Nederland

*biologische komkommer*

Eco Sur in Almeria, Spanje

*biodynamische gele uien*

Gaos in Swifterbant, Nederland

Week 6

...deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](http://Odin.nl)