

# 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)



# Pompoen-perengalette

Frisse peer, romige geitenkaas en aardse pompoen in een lekker robuust deeg. Ook lekker om mee te nemen voor een potluck bijvoorbeeld of picknick.



## Ingrediënten

- **Ingrediënten voor het deeg**
- 200 g bloem
- 150 g koude boter
- 1 eidooier
- 50 ml koud water
- **Ingrediënten voor de vulling**
- 1 kleine oranje pompoen
- 1 rode ui
- 1 handje geroosterde pompoenpitten
- 1 el Provençaalse kruiden
- 2 peren
- 4 el zachte geitenkaas of crème fraîche
- 4 takjes tijm

## Bereidingswijze

1. Doe de bloem in een kom en snij met een mes de koude boter er door. Maak er een kruimelig deeg van.
2. Klop de dooier los met het koude water en voeg dit toe aan het kruimeldeeg. Kneed er snel een bal van. Laat het deeg afgedekt zeker een half uur in de koelkast rusten. Hoe langer, hoe beter.
3. Verwarm de oven voor op 200 °C.
4. Snij de pompoen in schijven of parten en hussel om met wat olijfolie en Provençaalse kruiden. Bestrooi met een tl zeezout.
5. Bak circa 25 min in de oven, of tot de pompoen zacht is en begint te kleuren.
6. Snij de appels in schijfjes.
7. Rol het deeg uit tot een ronde lap van ongeveer 30 cm en leg op een bakblik met bakpapier.
8. Verdeel wat lepels geitenkaas of crème fraîche over de bodem en leg de pompoen en de appel erop. Laat een rand deeg vrij, zodat je deze om de vulling kunt vouwen.
9. Zet 30 min in de oven of totdat de bovenkant een beetje goudbruin is geworden. Decoreer met wat takjes tijm en bestrooi met de pompoenpitten.

# Pasta met raapstelen en fenegriekkaas

Snelle pastamaaltijd met raapsteeltjes en nootachtige fenegriekkaas. Een topper voor na je werk- of schooldag.



## Ingrediënten

- 200 g pasta
- 1 bosje raapstelen
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- een scheutje olijfolie
- 1 dl tomatensaus
- 3 el tomatenpuree en een scheutje water
- 2 gepelde tomaten
- 6 olijven, zonder pit
- 80 tot 100 g fenegriekkaas
- 1 tl Italiaanse kruiden
- evt meel of maïzena als bindmiddel

## Bereidingswijze

1. Was de raapsteeltjes en snijd ze in korte stukjes of smalle reepjes.
2. Hak de ui en knoflook fijn.
3. Fruit de ui met de knoflook in olie en voeg er de raapsteeltjes en Italiaanse kruiden bij.
4. Laat de groente slinken en voeg de olijven, dan de tomatenpuree met het water en de in stukjes gesneden tomaat toe.
5. Kook ondertussen de pasta beetgaar.
6. Eventueel kun je de saus nog wat binden met meel of maïzena.
7. Dien de pasta op met de saus en rasp de kaas erover.

# Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groente- en fruittas:

*biologische oranje pompoen*

Bio Brothers in America, Nederland

*biodynamische groene kool*

Gaos in Swifterbant, Nederland

*biologische raapstelen*

Bio van Dijk in Schalkwijk, Nederland

*biologische witte champignons*

Nesco in Boekel, Nederland

*biologische bananen*

APP Bosa in Rio Negro, Peru

*biologische Doyenne du Comice*

Van de Erve in Goudswaard, Nederland

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

Week 6