

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](https://odin.nl/nieuws)



Spitskool met appel en rozijnen

Spitskool is een veelzijdige groente. Je kunt 'm rauw of gekookt eten, geroosterd op de bbq of even bakken, zoals in dit recept. Lekker voedzaam met een gestoomde rijst of een ander graan.



Ingrediënten

- 500 g spitskool
- 1 appel
- 1 tl karwijzaad
- 1 tl kerriepoeder
- een handvol rozijnen, geweld
- een stukje gemberwortel, fijngeraspt
- 1 el muntblaadjes, fijngeknipt
- 50 ml kokosroom
- peper en zout
- 50 g gemengde noten, grof gehakt
- 250 g rijst, gierst, bulgur of een ander graan

Bereidingswijze

1. Snij de kool in reepjes.
2. Snij de appel in blokjes.
3. Verhit wat olie in een wok of grote koekenpan en bak de kool ongeveer een kwartier samen met de rozijnen, appelstukjes, kruiden en specerijen en roer het regelmatig om.
4. Voeg de kokosroom toe
5. Kook of stoom ondertussen de gierst, rijst of bulgur gaar.
6. Rooster de noten in een droge koekenpan.
7. Serveer het graan met de kool en strooi er de nootjes over.

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

Tortilla pie met paddenstoelen en pastinaak

Een originele taart vol winterse smaken. Paddenstoelen, pastinaak en walnoten vormen de romige vulling van het knapperige tortilladeeg. Lekker vegetarisch hoofdgerecht met een salade.



Ingrediënten

- 1 pak tortillawraps extra fibre (6 wraps)
- 2 el olijfolie
- 400 g gemengde paddenstoelen
- 2 preien
- 250 g pastinaak
- 1 wortel
- 1 bouillonblokje
- 2 tl rozemarijnnaaldjes
- 100 g walnoten
- 2 el bloem
- 100 g crème fraîche of sojaroomb

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snij of scheur de paddenstoelen in stukjes, de prei in halve ringen, de wortel en pastinaak in blokjes.
3. Kook de pastinaak en de wortel in een pannetje water met een bouillonblokje beetgaar. Giet af door een zeef, bewaar de bouillon.
4. Bak de champignons met de prei, de knoflook en de rozemarijn in wat olijfolie snel bruin.
5. Strooi er de eetlepels bloem over, roer en gaar de bloem even.
6. Voeg scheutjes bouillon toe, blijf roeren en als het allemaal een beetje begint te binden voeg je de crème fraîche of de sojaroomb toe. Meng de gare pastinaak en wortel erdoor. Proef of er nog wat zout en peper bij moet.
7. Vet een springvorm in en leg de tortillawraps er een beetje dakpansgewijs in.
8. Schep het paddenstoelmengsel erin en vouw de wraps er over.
9. Bak een half uurtje in de hete oven.
10. Serveer de taart in punten gesneden met een lekkere salade

TIP: vervang de rozemarijn door dragon, dat is een lekker kruid bij paddenstoelen!

Odin

abonnement

Deze week in jouw kleine groentetas:

biologische spitskool

Bio Andalusi in Malaga, Spanje

biologische courgette

Hortifervisa in Nijar, Spanje

biologische pastinaak

Arenosa in Lelystad, Nederland

biologische rode paprika

Hortifervisa in Nijar, Spanje

biologische witte champignons

Nesco in Boekel, Nederland