

NADINE MAARHUIS:

“NU AL ZIN IN
VOLGENDE WEEK.”

Regeneratieve boeren werken samen met de natuur. Hierdoor blijven ze niet alleen binnen de ecologische grenzen van de Aarde, maar zijn ze tevens in staat om het leven op hun boerenerf te herstellen. En dat voel je aan alles.

De helende werking van regeneratieve landbouw

Gevoed door het leven

TEKST NADINE MAARHUIS

Iedere vrijdag help ik mee op een regeneratieve boerderij. Soms twijfel ik of ik zal gaan, moe van de werkweek die achter me ligt. Maar vanaf het moment dat ik het erf oploop, weet ik dat ik de juiste keuze heb gemaakt. Ik hoor de vogels fluiten, de wind ritselt door de bomen en de hond des huizes komt me tegemoet. Dit is, voor mij, de essentie van het leven.

Of ik nu tomatenplanten bevrijd van onkruid, gedroogde bonen afweeg voor de markt of fruit pluk in de boomgaard, na een paar uur op het land begin ik me meer mezelf te voelen. Rustiger en helderder, en tegelijk levendiger. Overal waar ik kijk, beweegt, zoemt of fladdert er iets. De lucht zit vol heerlijke luchten, die ik diep op wil snuiven. Tussen het wieden, oogsten en plukken door doe ik dat. Dan recht ik mijn rug en neem ik een paar goede ademteugen. Wat een voorrecht om onderdeel te mogen zijn van deze plek.

MEER MENS

Inmiddels weet ik hoe het voelt om een

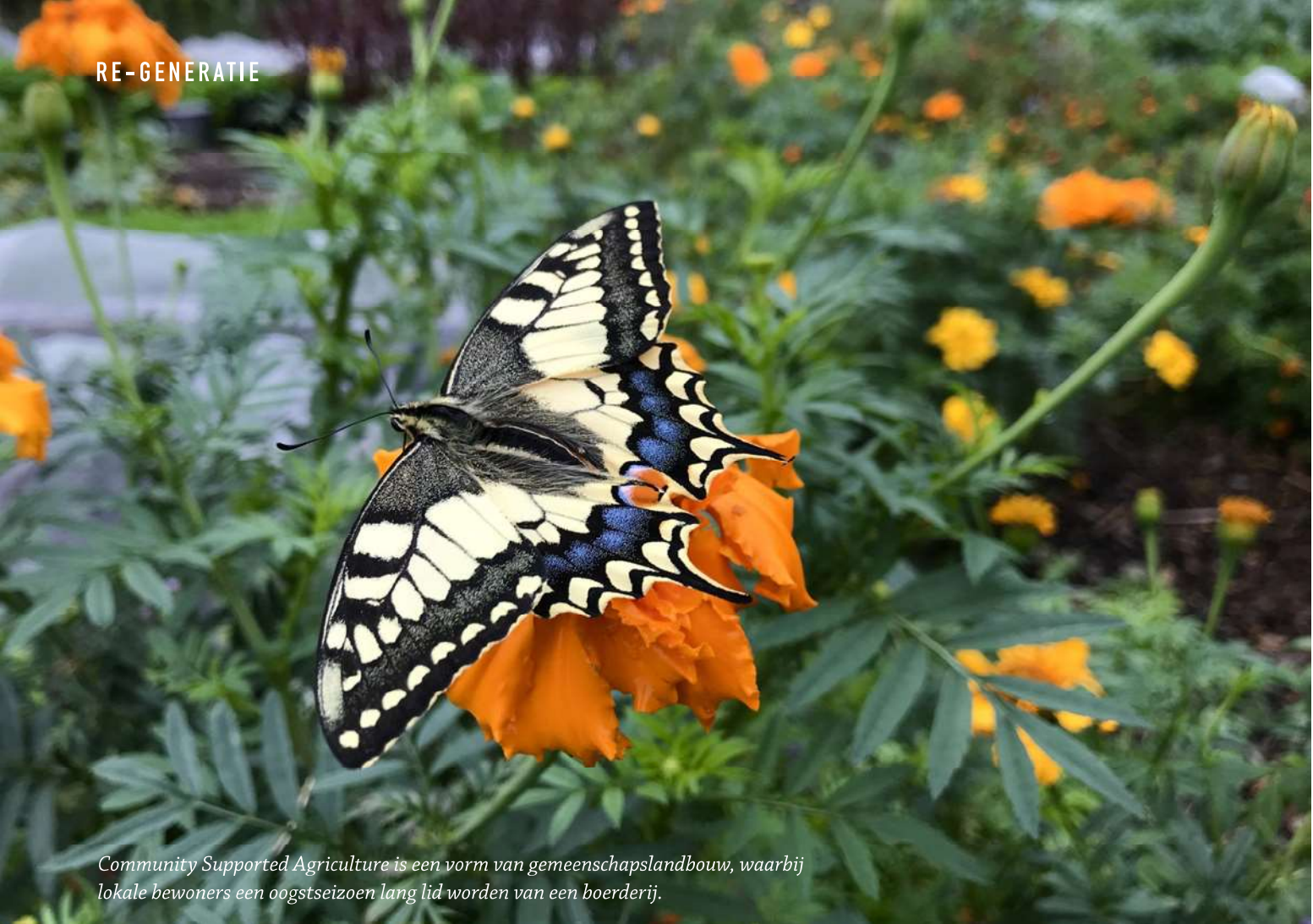
composthoop te bouwen, zaailingen te planten en meer te oogsten dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. Ik weet dat een bijensteek best meevalt, hoe je aubergines inmaakt en dat ik net zo gek ben op het geredde boerderijvarken als op de geredde boerderijhond. Door deze ervaringen is niet alleen mijn liefde voor landbouw en eten, maar ook mijn liefde voor alles dat leeft toegenomen. En voel ik me – iedere vrijdag – een stukje meer mens, letterlijk en figuurlijk gevoed door het leven.

**“OOK NIET-MENSEN
VINDEN HELING OP EEN
REGENERATIEVE
BOERDERIJ”**

Ook niet-mensen vinden heling op een regeneratieve boerderij. Schimmelnetswerken onder de grond kunnen hun hart ophalen, omdat kunstmest, drijfmest en pesticiden afwezig zijn en er niet of nauwelijks wordt geploegd. Gewassen staan er trots bij, met hun wortels in een levende bodem vol nutriënten. En talloze soorten zoals wilde bijen, vogels en kleine zoogdieren floreeren, omdat biodiversiteit de plek heeft ingenomen van monoculturen.

BOERENMARKT

Op woensdagavond neem ik deel aan een ander regeneratief ritueel: de wekelijkse boerenmarkt. Vol enthousiasme vullen mijn partner en ik meerdere boodschappentassen met biologische en regeneratieve groenten, kruiden, fruit en eieren. Terwijl we afrekenen, en we degenen die ons voedsel hebben geproduceerd in de ogen aankijken, weten we nog voordat we überhaupt één hap hebben genomen dat we een gezonde keuze hebben gemaakt. Voor ons lichaam, maar zeker ook voor ons hoofd en hart.



Community Supported Agriculture is een vorm van gemeenschapslandbouw, waarbij lokale bewoners een oogstseizoen lang lid worden van een boerderij.

En het mooie is, net zoals de boerin mij wekelijks op haar erf verwelkomt, doen veel regeneratieve boeren en tuinders precies hetzelfde. Bijvoorbeeld omdat ze hun producten in hun eigen boerderijwinkel verkopen, rondleidingen geven of meewerkdagen organiseren. Of omdat ze kiezen voor *Community Supported Agriculture*: een vorm van gemeenschapslandbouw, waarbij lokale bewoners een oogstseizoen lang lid worden van een boerderij. Vooraf betalen de leden een vast bedrag en in ruil daarvoor ontvangen ze iedere week een eerlijk deel van de oogst. Zo is de boer verzekerd van een eerlijk inkomen en ontdekken mensen weer wat er alle-

maal bij regeneratieve voedselproductie komt kijken. En hoe waardevol dat is.

SOLIDAIR

Als we allemaal voor regeneratieve landbouw zouden kiezen, dan hadden we nu geen stikstofcrisis of biodiversiteitscrisis. En misschien ook wel een minder grote ongelijkheidscrisis. Steeds meer regeneratieve boeren kiezen namelijk voor solidaire betaling, waarbij degenen die wat meer kunnen betalen dat doen, en het zo voor mensen met een kleine portemonnee mogelijk maken om ook regeneratief te eten. Andere boerenorganisaties halen regeneratieve landbouwgrond zelfs uit de

economie, om een eind te maken aan speculatie en gezonde voedselproductie, stukje bij beetje, terug te geven aan de gemeenschap.

AFSPIEGELING

Voor mij zijn regeneratieve boerderijen een afspiegeling van de wereld waarin ik ooit hoop wakker te worden. Een wereld waarin we in verbinding staan met al het leven om ons heen en we de tijd nemen om dat leven te leren kennen. Zodat we vanuit gelijkheid kunnen samenwerken en het welzijn van de Aarde en de gemeenschap het altijd wint van financiële hebzucht.

Het is vrijdag, een uurtje of zeven 's avonds. De boerin en ik zitten naast elkaar op een stoepje. Zij een biertje, ik een fles door haar gebrouwen kombucha. We kijken naar de lucht, die langzaam lichtroze kleurt. Ik voel m'n schouders ontspannen en glimlach. Nu al zin in volgende week. ■

“REGENERATIEVE BOERDERIJEN ZIJN EEN AFSPIEGELING VAN DE WERELD WAARIN IK OOIT HOOP WAKKER TE WORDEN”