

GEZONDE BODEM
GEZOND VOEDSEL
GEZONDE TOEKOMST

Arjen van Buuren

INHOUD

Voorwoord	5
Leeswijzer: vind je weg in dit boek over natuurinclusieve landbouw	7
INLEIDING	9
Deel 1	
De groei naar een visie	
Zorgeloze jeugd	14
Keuze maken	21
Ierland	28
Keltische tijger	30
Deel 2	
De Velhorstaanpak. Samenwerken met de natuur in de praktijk	
Gemengd bedrijf	36
Het bouwplan	47
Natuurinclusieve landbouw	55
De bodem: ons belangrijkste productiekapitaal	73
De betekenis en functie van organische stof en wortels in het ecologische systeem van de bodem.	89
Mengteelt: de synergie van diversiteit op het veld.	99
Strokteelt: de kracht van diversiteit in banen.	110
Deel 3	
De context. Nederland en de uitdagingen	
Het Nederlandse landbouwsysteem: een product van de naoorlogse honger.	118
Waterkwaliteit in Nederland	123
Gezonde voeding	133
Willen we eten of voedsel?	139
Deel 4	
De boer als partner van de natuur	
De boer als landschapsbeheerder	143
Verdienmodel	147
En nu?	151
Wordt de boer de dokter van de toekomst???	154
Nawoord	160
 Van passie tot publicatie.	 160
Literatuur	162

Voorwoord

Wie had gedacht dat ik boerin zou worden? Ik in ieder geval niet. Maar soms kruisen bijzondere mensen je pad en neemt het leven een onverwachte wending. Voor mij gebeurde dat toen ik Arjen ontmoette. Ik werkte toentertijd bij KPN op het hoofdkantoor als keten-/ kwaliteitsmanager en coach/ consultant. In 2018 bestond de mogelijkheid om op basis van vrijwillige boventalligheid KPN te verlaten. Het vele reizen naar het Westen en te weinig kunnen genieten van onze mooie woonomgeving in de Achterhoek, was voor mij doorslaggevend om na 30 jaar weg te gaan bij KPN.

In datzelfde jaar ontstond de mogelijkheid om op Landgoed Velhorst in Lochem een natuurinclusieve boerderij te starten. Voor Arjen was het vanzelfsprekend om deze kans en uitdaging aan te gaan; voor mij was het een grote en uitdagende verandering. Een eigen onderneming, geen ervaring op agrarisch gebied en samenwerken met je partner. Dit was voor mij het begin van een veranderproces, zowel op zakelijk als persoonlijk niveau.

Arjen en Winny van Buuren. Foto Gabriela Hengeveld voor We Are The ReGeneration



Door Arjen leerde ik de kracht van de natuur kennen. Zijn bescheiden houding ten opzichte van de natuur inspireerde mij. “Als je de natuur haar gang laat gaan, herstelt ze zichzelf,” zegt hij vaak. Hoe mooi is het om te zien dat tussen de granen akkerbloemen zoals klaproos, kamille en korenbloem staan. Deze zaden zijn al decennia lang in de bodem aanwezig. Als je de bodem zoveel mogelijk met rust laat, ontstaat er ruimte voor deze akkerkruiden die bijdragen aan het verhogen van de biodiversiteit.

Balans is voor ons beiden belangrijk, zowel op zakelijk als persoonlijk vlak. Twee keer per jaar gaan we de “hei op” en evalueren we de afgelopen periode. Bij het maken van keuzes voor ons bedrijf kijken we naast de kosten en opbrengsten ook wat en wie energie vraagt, geeft en welke kwaliteiten we kunnen inzetten om onze missie te realiseren: “Een gezonde bodem, gezond voedsel en een gezond verdienmodel voor nu en toekomstige generaties”.

Mijn passie ligt vooral in het inspireren en motiveren voor anderen om – in welke vorm dan ook – bij te dragen aan de transitie in de landbouw, het verhogen van biodiversiteit en natuurwaarden, een gezonde bodem en gezond voedsel voor iedereen.

Gezond voedsel voelt voor mij als een overkoepelend thema. Als de bodem gezond is, kun je gezond voedsel met meer inhoudsstoffen produceren. Als je (mens en dier) gezond voedsel eet, heeft dit een positief effect op jouw gezondheid.

Ik ben opgegroeid met lekker vers en gevarieerd eten. Toen was ik me niet bewust hoe voedsel wordt geproduceerd en wat de effecten van voedselproductie zijn op mensen, dieren en natuur. Gelukkig worden mensen zich steeds meer bewust hoe (gezond) voedsel wordt geproduceerd. Ze maken een bewuste keuze wat ze kopen en waar ze dat kopen. Er ligt nog een grote kans om meer mensen bewust te maken hoe ze gezonder kunnen eten en kunnen bijdragen aan een gezonde leefomgeving voor mensen, dieren en natuur.

Ik ben dankbaar dat ik - door de inspiratie én uitdagingen van Arjen - veel heb mogen leren op het gebied van landbouw, bodem, biodiversiteit, teeltsystemen en nog zoveel meer. Het heeft mijn leven “rijker” gemaakt. Ik voel me vereerd dat ik op mijn manier een bescheiden bijdrage mag leveren aan een gezondere en groenere wereld.

Dit boek is een inspiratiebron voor iedereen die wil bijdragen aan een gezondere toekomst. Of je nu boer, burger, beleidsmaker of ondernemer bent: ieder van ons kan een verschil maken in het herstel van biodiversiteit, het versterken van de bodem en het produceren én consumeren van gezond voedsel.

Winy van Buuren

Leeswijzer. Vind je weg in dit boek over natuurinclusieve landbouw

Welkom bij de reis door dit boek. Het is mijn hoop dat je, net als ik, zult ontdekken wat er allemaal mogelijk is als we samenwerken met de natuur. Dit boek is geen blauwdruk, maar een ontdekkingsstocht, net als mijn eigen pad. Om je te helpen de weg te vinden door de verschillende inzichten en ervaringen, bied ik je deze leeswijzer aan. Elk hoofdstuk is een schakel in een groter verhaal: het verhaal van een landbouw die weer in harmonie is met de aarde, een verhaal van herstel, respect en verantwoordelijkheid. Sommige hoofdstukken duiken dieper in de technische aspecten van onze bedrijfsvoering. Als die specifieke details te ver gaan voor je, geen zorgen. Voel je vrij om deze over te slaan en direct door te gaan naar het volgende hoofdstuk. Het verhaal blijft onverminderd overeind staan, ook zonder die technische verdieping. De bijdragen van de experts op hun vakgebied zijn voorzien van een andere kleurachtergrond. Verspreid door het boek vind je qr-codes. Scan ze en bekijk de video's.

Voorwoord en inleiding, de persoonlijke start

Voorwoord en inleiding: leer mij als auteur kennen en ontdek de persoonlijke motivatie achter dit boek.

Deel 1: De groei naar een visie

Zorgeloze jeugd: Ontdek de vroege fascinatie voor de natuur die de basis legde voor mijn latere keuzes.

Keuze maken: boer of ecooloog?: Volg de innerlijke strijd en de uiteindelijke beslissing om de kennis van ecologie te combineren met de passie het boeren.

Ierland & Keltische tijger: Laat je inspireren door de ervaringen in Ierland en de inzichten die daar zijn opgedaan.

Deel 2: De Velhorst aanpak: Samenwerken met de natuur in de praktijk

Gemengd bedrijf: Ontdek de voordelen van een gemengd bedrijf en hoe dit bijdraagt aan een gezonde kringloop.

Het bouwplan: Leer over de strategieën voor het plannen van gewassen en het optimaliseren van de bodemgezondheid.

Natuurinclusieve landbouw: Duik dieper in de principes en praktijken van natuurinclusieve landbouw.

Bodem & organische stof: Begrijp de cruciale rol van een gezonde bodem en het belang van organische stof.

Mengteelt & strokenteelt: Ontdek hoe het combineren van verschillende gewassen de biodiversiteit

bevordert en de opbrengst verhoogt.

Deel 3: De context: Nederland en de uitdagingen

Het Nederlandse landbouwsysteem: Analyseer de uitdagingen en kansen binnen het huidige Nederlandse landbouwsysteem.

Waterkwaliteit in Nederland: Begrijp de problematiek rondom de waterkwaliteit en de rol van de landbouw hierin.

Gezonde voeding: Leer over de relatie tussen landbouw en gezonde voeding.

Deel 4: De boer als partner van de natuur

De boer als landschapsbeheerder: Ontdek hoe de boer een actieve rol kan spelen in het behoud en de verbetering van het landschap.

Verdienmodel: Verken de mogelijkheden voor een duurzaam en eerlijk verdienmodel in de natuurinclusieve landbouw.

En nu?: Een oproep tot actie en een blik op de toekomst.

Nawoord: De reis gaat door. Een afsluitende reflectie en een uitnodiging om samen de reis naar een duurzame toekomst voort te zetten.

Ik hoop dat deze leeswijzer je helpt om de diepgang en de samenhang van de onderwerpen in dit boek te waarderen. Jouw betrokkenheid is essentieel, want uiteindelijk maken we samen het verschil door onze keuzes.

Arjen

INLEIDING

Al op jonge leeftijd voelde ik me sterk aangetrokken tot alles wat groeide en bloeide. Dat kwam vast door mijn geboorteplaats: het dorp Dieren, dat ligt aan de voet van de mooie Veluwe en de bochtige IJssel. Maar mijn ouders hadden minstens zo'n grote invloed. Elk weekend namen ze mijn zus en mij mee op lange ontdekkingsstochten over de uitgestrekte Posbank. En niet alleen in de weekenden; ook de schoolvakanties stonden in het teken van plekken waar de natuur volop aanwezig was. Urenlang liepen we door dichte bossen, langs zacht stromende beken, brede rivieren en heuvelachtige duinen. Onderweg vertelden mijn ouders over de planten en dieren die we zagen. Ze wezen ons op de kleinste details en de grootste geheimen van de natuur.



IJssel bij de Steeg. Foto Loreena van Buuren

Mijn vroege interesse in al dat groen en gevogelte bleef niet onopgemerkt. Met verjaardagen kreeg ik vaak boeken over vogels, planten en verschillende soorten landschappen. Vaak mocht ik dan tijdens onze wandelingen vragen beantwoorden als: "Kijk Arjen, wat is dat voor vogel?" of "Weet jij welke plant dit is?". Die vroege kennismaking met de natuur en de aanmoediging van mijn ouders hebben ongetwijfeld de basis gelegd voor mijn diepe band met de natuur.

Maar niet alleen die wandelingen samen voedden mijn verwondering. Ook na schooltijd trok de natuur me aan. Vanuit ons huis fietste ik het dorp uit, de dichte bossen in, met een geheim plan: een schuilhut bouwen, mijn eigen plek om vogels van heel dichtbij te bekijken. Of ik zocht de natte paden van het Soerense Broek of de heldere beken van de Sprengen op, met als doel kikkervisjes, stekelbaarsjes en salamanders te vangen.



De Sprengen, Laag Soeren. Foto Arjen van Buuren

Mijn vaste route ging meestal langs het fietspad met het opvallende torentje van Jut, officieel het Priesnitz Monument. Dit bijzondere monument, met zijn stenen vierkante onderkant, de nissen aan elke kant met de namen van dokters erboven, en het puntige dak, was een fijne plek voor een korte stop. Regelmatig ging ik daar zitten om mijn boterham op te eten. De sterke gevoelens die het weidse uitzicht opriep als ik daar zat, horen voor mij nog steeds bij de mooiste dingen van het leven. Dat diepe gevoel van verbondenheid met de natuur, het besef dat je er deel van bent en er zeker niet boven staat. Of de heerlijke geur van bosgrond, sterk en aards, net nat geworden door een plotselinge regenbui. Het zachte, monotone gezoem van bijen, die onvermoeibaar op zoek waren naar nectar. Gelukkig vertrouwden mijn ouders me genoeg om deze avonturen alleen te ondernemen, want vaak was het al donker voordat ik weer thuis kwam. Eenmaal binnen liet ik mijn gevangen waterdiertjes voorzichtig los in het aquarium op mijn slaapkamer. Daar kon ik urenlang naar kijken, gefascineerd door hun leven in het water, totdat mijn ogen zwaar werden en ik in slaap viel, dromend van de avonturen van de dag.

Op school voelde ik me vaak beperkt, in een keurslijf gedwongen van een rol die niet bij me paste. Misschien was het naïviteit, misschien een te rooskleurig beeld van de schoolse wereld. Gelukkig kon ik de kennis en ervaringen die ik in de natuur opdeed, wel kwijt in opstellen en spreekbeurten. Mijn klasgenoten luisterden dan altijd aandachtig, zeker als ik met enthousiasme vertelde over de grote buizerd die boven de velden cirkelde, of de in de lucht hangende torenvalk, op zoek naar muizen. Tegelijkertijd wist ik maar al te goed dat, hoewel ze wel interesse hadden, de echte kennis vaak ontbrak. Het viel me op dat maar weinig ouders de moeite namen om met hun kinderen de

Priesnitzmonument te Laag Soeren, foto Loreena van Buuren

natuur in te gaan. De klasgenoten die ik soms meenam op mijn avonturen in het bos of het weiland, kregen thuis vaak een standje. Meestal omdat ze de tijd waren vergeten en bezorgde ouders zich afvroegen waar hun kinderen uithingen. Of omdat ze van top tot teen onder de modder zaten, wat onvermijdelijk was na een onverwachte glijpartij van de helling in de sloot.

Onderweg naar mijn favoriete plekken deelde ik mijn diepe fascinatie voor de natuur met hen, door even stil te staan bij een bijzonder plantje in de berm, of te wijzen naar een buizerd die rustig op een paal in de wei zat te dutten, zonder ons te merken. Of naar een biddende torenvalk in de lucht, altijd op zoek naar een prooi die niet oplette. Voor mij betekende dat, en nog steeds, een intens gevoel van thuiskomen. De directe, diepe verbondenheid met de natuur, en deze vanuit mijn hart te volgen. De wonderlijke schoonheid en de onbegrijpelijke mysteries ervaren, in plaats van het leven alleen maar te willen verklaren met feiten en de koele logica van de wetenschap.

Torenvalk Foto Michiel Schaap



verplichtingen, geen afleiding, maar een rustige beleving van alles wat er om me heen gebeurde in de natuur. Liggen op mijn rug, kijkend door het groene bladerdak van de bomen naar de eindeloze hemel.

Op warme zomerdagen met blote voeten in het koele slootwater, waar kleine stekelbaarsjes nieuwsgierig aan je tenen knabbelden en waterjuffers om je heen vlogen. De herkenbare, kruidige geur van vers gemaaid gras, van de wei achter je waar de boer aan het werk was. Door helemaal op te gaan in die natuurlijke omgeving, voelde ik me vanzelfsprekend onderdeel van het grote geheel.

Variabele waterjuffer mannetje, foto Arjen van Buuren



Gedurende mijn leven blijf ik steeds nieuwe kennis en ervaringen opdoen, vooral gedreven door een onstilbare nieuwsgierigheid en een diepe verwondering, en minder door mijn verstand alleen. Dit geeft mijn leven meer voldoening, mede doordat ik meer met mijn zintuigen waarneem: horen, zien, voelen, ruiken. Maar als het gaat om het onverklaarbare, het geheimzinnige van de natuur, zijn we vaak geneigd alleen te kijken en te vertrouwen op wat we met onze ogen zien. Een soort oppervlakkige waarneming die de eisen van het moderne leven ons opleggen en tegelijkertijd de mogelijkheden van ons brein beperkt.

In de moderne landbouw zijn we, sinds de belangrijke uitvinding van kunstmest, de noodzakelijke band met de natuur en daarmee met een gezond en actief bodemleven kwijtgeraakt. Economisch gezien was het een groot succes, de oogsten werden veel groter dan ooit tevoren. Maar de kwaliteit van de bodem, de voedingswaarde van onze producten en uiteindelijk ook de gezondheid van mensen hebben er helaas onder geleden.

Gelukkig is de natuur sterk, heeft ze een enorm herstellend vermogen en is ze in de basis dankbaar. De wisselwerking tussen mens en natuur, dát is waar het echt om gaat. Wat heeft de natuur nodig om onze bron van gezondheid te blijven, als de basis van ons bestaan? En hoe kunnen wij, als boeren maar ook als gewone mensen, actief bijdragen aan een positieve ontwikkeling van diezelfde natuur? De landbouw is de afgelopen decennia steeds meer veranderd in een industriële manier van

werken. Een ontwikkeling die langzaam maar zeker alle variatie uit het boerenlandschap dreigt te verdrijven. Natuurinclusieve landbouw biedt juist een concrete manier om de vele moeilijke problemen op het gebied van stikstof, waterkwaliteit, biodiversiteit (de variatie aan planten en dieren), energie en klimaat aan te pakken. En als je goed kijkt, zie je dat al deze problemen eigenlijk dezelfde oorzaak hebben: een intensieve vorm van landbouw met een eenzijdige, bijna dwangmatige focus op steeds hogere productie.

Een overstap naar natuurinclusieve landbouw is voor veel boeren echter niet makkelijk; ze lopen tegen allerlei soms onzichtbare, soms heel duidelijke hindernissen aan, vooral op financieel gebied. En wat als de nodige kennis ontbreekt, of als er geen goede voorbeelden zijn? Hoe begin je dan als boer om je bedrijf zo in te richten dat het bijdraagt aan één of meer van deze belangrijke doelen? De verantwoordelijkheid ligt trouwens niet alleen bij de boer. Ook de consument met zijn koopgedrag, de machtige winkels, de grote voedselindustrie en de overheid spelen een belangrijke rol om samen aan deze noodzakelijke verandering te werken.

Ik zie het als mijn persoonlijke doel om actief bij te dragen aan deze dringend nodige verandering in de landbouw.

Mijn hoop is dat ik, samen met mensen die er net zo over denken, in dit boek onze gezamenlijke kennis en ervaringen kan delen en zo de lezer kan inspireren om concrete stappen te zetten op weg naar een duurzame en gezonde leefomgeving voor ons allemaal.