****

**Verslag van het Groene IDeeCafé op 4 april 2011**

**Thema: “Pure Graze voor koeien” en “De brug tussen de laatste Studium Generale en de dagelijkse praktijk”**

***Aanwezigen:*** *Margje Vlasveld, Bessie Schadee, Wim van Rijn, Peter van Helsdingen, GerritJan de Bruyn, Carla Glorie, JanWillem van Leenhoff, Annet Willekes, Ludy Feyen, Arno Hazekamp, Anne Marie van Dam, Cees Verboom, Paul van Steijn, Uka Dijkstra, Marijke Deurloo & Shirley Tromp.*

**Opening:** Margje Vlasveld opent deze bijeenkomst van het Groene IDeeCafé en heet iedereen welkom. Ze vertelt dat we vanavond allereerst de stand van zaken van verschillende bezigheden zullen bespreken, waarna er presentaties zullen volgen van biologische boer Wim van Rijn over zijn visie over het voedsel van de koe. Daarna zal Margje zelf vanuit haar positie als diëtiste puur natuur een brug slaan tussen de theorie van de opgedane kennis van het Studium Generale en de praktijk van de dagelijkse boodschappen en het eten op ons bord.

**Stand van zaken:**

\*De Vlinderboot ligt momenteel aan de Oude Singel ter hoogte van de Oostdwarsgracht. Een vrijwilligster van Vrij Groen wil de boot bij regen regelmatig leegpompen. De boot kan nog vrijwilligers gebruiken en wordt aangemeld bij I-Doe en komt er een advertentie in de krant.

\*Er is besloten een VELT werkgroep op te richten, zodat we de cursus ecologisch tuinieren van Velt naar Leiden kunnen halen voor de vrijwilligers van Vrij Groen. Lid worden van VELT kost E25,- per jaar, aanmelden kan via [www.velt.be](http://www.velt.be), Afdeling Nederland. Stichting VELT staat 7 en 8 mei in de Hortus Botanicus met een kraam. Op 11 juni staat de IDeeWinkel samen met de kersverse Velt groep op de Bijenmarkt aan de Zoeterwoudsesingel.

\*Vandaag is de nieuwe website van de IdeeWinkel in de lucht! [www.ideewinkel.nl](http://www.ideewinkel.nl)

\*Verschillende bezoekers hebben met de tuinboon-actie tuinbonen geplant, maar de tuinboon-plant-plekken staan nog niet allemaal op de kaart, dat kan je doen op <http://www.ideewinkel.nl/Tuinboontje/pages/locaties.html>

(voor hulp: webmaster@ideewinkel.nl)

\*De nieuwsbrieven van de Milieudienst, Vrij Groen en de IDeeWinkel worden samengevoegd.

\*Er komt een nieuwe wandeling in de Vlietpolder.

**Biologische boer Wim van Rijn** **van** [**het Geertje**](http://www.hetgeertje.nl/) **over** [**Pure Graze**](http://www.puregraze.com/).

Wim geeft zijn visie op de voeding van de koe. Hij wil zijn koeien alleen nog groenvoer (‘pure graze’/gras) geven. Dit is beter voor de koeien en levert ook voor ons gezonde producten. Alles wat vanuit de natuur ontwikkelt, heeft zijn natuurlijke kracht. Wim bouwt het krachtvoer af, omdat daarmee veel energieverspilling en CO2-uitstoot gemoeid gaat. Hij besteedt nu veel tijd aan het verkrijgen van een gezonde bodem met veel bodemleven en biodiversiteit.

Terwijl in de gangbare landbouw koeien het hele jaar kalveren krijgen, krijgen ze deze in de biologische landbouw alleen in het voorjaar. Dit betekent een grote tank melk in het voorjaar en ‘s winters niets. Het leven als boer is veel vooruit rekenen en plannen. Van sommige ideeën die Wim heeft, blijkt pas soms jaren later in de praktijk de uitwerking. Dat is altijd spannend, zegt hij.

Hij vindt zijn manier van boeren een bepaalde kracht hebben. Hij verwacht niet dat heel de wereld dat gaat doen, maar vindt het nooit verkeerd als een schakel in het geheel het goed doet.

We spreken over hoe een kruidrijke, mineraalvolle grasbodem te bereiken, over koeien die een kudde vormen als ze de kans krijgen, over gezonde mest en het overwegen van meer bomen en tuinbouw combineren met de weilanden. Deze vorm van kringlooplandbouw blijkt het milieu, de gezondheid en de economie te versterken. De bezoekers praten over het natuurlijke verloop van voedselproductie. Veel bezoekers staan open voor streekproducten en zijn overwegend tevreden met het aanbod in onze streek.

[**Puur Gezond**](http://www.puurgezond.nu/) **diëtist** [**Margje Vlasveld**](http://www.de-meermin.nl/)**: geeft n.a.v. de lezingen in het Studium Generale van 21 maart over veehouderij en vleesconsumptie en haar visie op het eten van vlees en de gevolgen voor de gezondheid.**

In contrast met de vorige spreker wil Margje spreken over voeding van de mensen i.p.v. koeien. Margje vat de lezingen van het Studium Generale samen (zie het verslag van 21 maart op [www.ideewinkel.nl](http://www.ideewinkel.nl) -> groene ideecafë -> verslagen en nieuwsbrieven). Op dit moment eten mensen teveel dierlijke eiwitten en suiker. Ze raadt ons aan afwisselend te eten en meer groenten. We hebben ongeveer 50 gr eiwit nodig per dag. Er zit genoeg eiwit in groenten, granen en peulvruchten. Vooral peulvruchten zijn een uitstekende (vezel- en) eiwitbron. Eigenlijk hebben we geen vlees nodig,het bewijs wordt geleverd door de vele vegetariërs die er al zijn.

Hoewel de zuivelindustrie ons anders voorspiegelt is melk drinken geen preventie voor botontkalking. Botontkalking komt vooral voor in landen waar veel zuivelproducten geconsumeerd worden. Mensen die veel zitten en liggen krijgen sneller last. Lopen is voor iedereen tot 35 jaar de beste manier voor het verkrijgen en behouden van sterke botten, ook op latere leeftijd. Lopen is ook belangrijk voor een goede darmfunctie. De darmen worden daardoor op natuurlijke wijze gemasseerd . Voor gezonde darmen zijn naast gezonde lichaamsbeweging ook vezels nodig, uit groenten, granen, peulvruchten, zaden en noten en ook voldoende water drinken is belangrijk voor een goede stoelgang.

De normen in de voedingswereld zijn niet altijd even goed onderbouwd, ze verschillen ook nogal per land. Professoren zijn het niet eens, de één zweert bij een broodje kaas, de ander bij een broodje kroket.

Margje raadt aan te eten wat je lekker vindt, je bewust te zijn wat er op je bord ligt en na te denken over waar het vandaan komt en hoe het op je bord is gekomen. Margje vindt dat het een van vlees drastisch beperkt kan worden. Doe dat als onderdeel van een ritueel, maak er iets bijzonders van bij een bijzondere gebeurtenis. Het is ongelofelijk hoeveel vlees we consumeren zonder daarbij stil te staan. Margje wil vooral groenten, fruit, granen, noten en peulvruchten promoten.

**Het volgende Groene IDee Cafe is op maandag 18 april 2011 om 20.30 uur in het ScheltemaComplex met een presentatie van Marieke en Marlou over het inspirerende project Creatief Beheer. Dit is een Rotterdams expert bureau voor wijkontwikkeling en beheer van de buitenruimte.**