

Een vingerafdruk van het leven

'We leven als mens van de etherkrachten uit onze voeding, niet zozeer van de stoffen die erin zitten'

Foto's: Hapé Smeele

Laat een minerale oplossing optrekken in een vloeipapier en je krijgt een min of meer rechte rand; laat plantensap optrekken en je krijgt juist een levendig ingesneden en gevarieerde rand te zien. Roelant de Vletter raakte als docent tuinbouw op de vrije school al gefascineerd door dit soort verschillen. Maar er zouden eerst nog twintig jaar volgen – waarin hij als clown onderzocht wat het betekent om open en kwetsbaar in het leven te staan – vóór hij zich zou storten op het maken van stijgbeelden van groenten, fruit en zuivel. 'Het grote verschil is dat ik nu voor het eerst geen publiek meer heb.'

Begin augustus strijk ik neer op een terrasje, uitkijkend op de laatste restanten van een zaterdagmarkt, met pal voor me een opbrekend fruitkraampje. De kraamhouder heeft al een paar keer de laatste bakjes aardbeien en kersen in de lucht gehouden. Hij moet ervan af. In een impuls sta ik op van mijn terrasstoel en koop ik de laatste bakjes kersen voor in totaal vijf euro.

Om de volgende dag tijdens een wandeltocht te merken dat niemand in de groep wandelaars ook maar enige trek heeft in de meegenomen kersen. Kersen staan in de top drie van meest bespoten fruit. En de sector is ook nog eens negatief in het nieuws gekomen door ontheffingen voor het gebruik van enkele omstreden bestrijdingsmiddelen. Als de eerste met tegenzin genuttigde kersen ook nog zacht en smakeloos blijken, kan ik niets anders bedenken dan de meegenomen voorraad in de afvalbak te dumpen. Hier maak je niemand blij mee.

Het Voedingscentrum zal het niet met me eens zijn. Op groente en fruit kunnen inderdaad resten van bestrijdingsmiddelen zitten, zo lees ik op de website van Nederlands' officiële vraagbaak voor alles wat met voeding te maken heeft. Maar de kans dat zo'n restje een gevaar voor de gezondheid vormt, acht het Voedingscentrum 'heel erg klein'. De mogelijke gezondheidsrisico's vallen in het niet bij de gezondheidsvoordelen van groente en fruit.

Intussen kiezen veel consumenten voor biologisch, omdat ze denken dat bio gezonder is. Maar ook dát is niet zo, aldus het Voedingscentrum. 'In sommige bio-producten zitten weliswaar meer vitamines, mineralen en bioactieve stoffen. Maar het is niet waarschijnlijk dat hierdoor gezondheidswinst ontstaat.'

Vruchtbaarheid

Abonnees die dit blad al een tijdje kennen weten dat VA in het verleden behoorlijk met het onderwerp 'voedingskwaliteit' heeft gestoeid. Ik herinner me hoe ik jaren geleden met een sortering gemerkte wortelen langs een auraloog in Den Haag ben gegaan, benieuwd wat hij met zijn energetische blik over de wortelen zou zeggen. En hoe ik met diezelfde wortelen doorreed naar het Louis Bolk Instituut voor een serie laboratoriummetingen.

De in een willekeurige Amsterdamse supermarkt gekochte wortels die er in de analyse van het Bolk Instituut als slechtste afkwamen, met hun hoge nitraatgehalte, scherpe nasmaak en slechte houdbaarheid, omschreef de auraloog 'blind' als 'een glas water in de grond' – waar hij 'totaal geen verhaal bij had'. In zijn ogen 'pure maagvulling'.

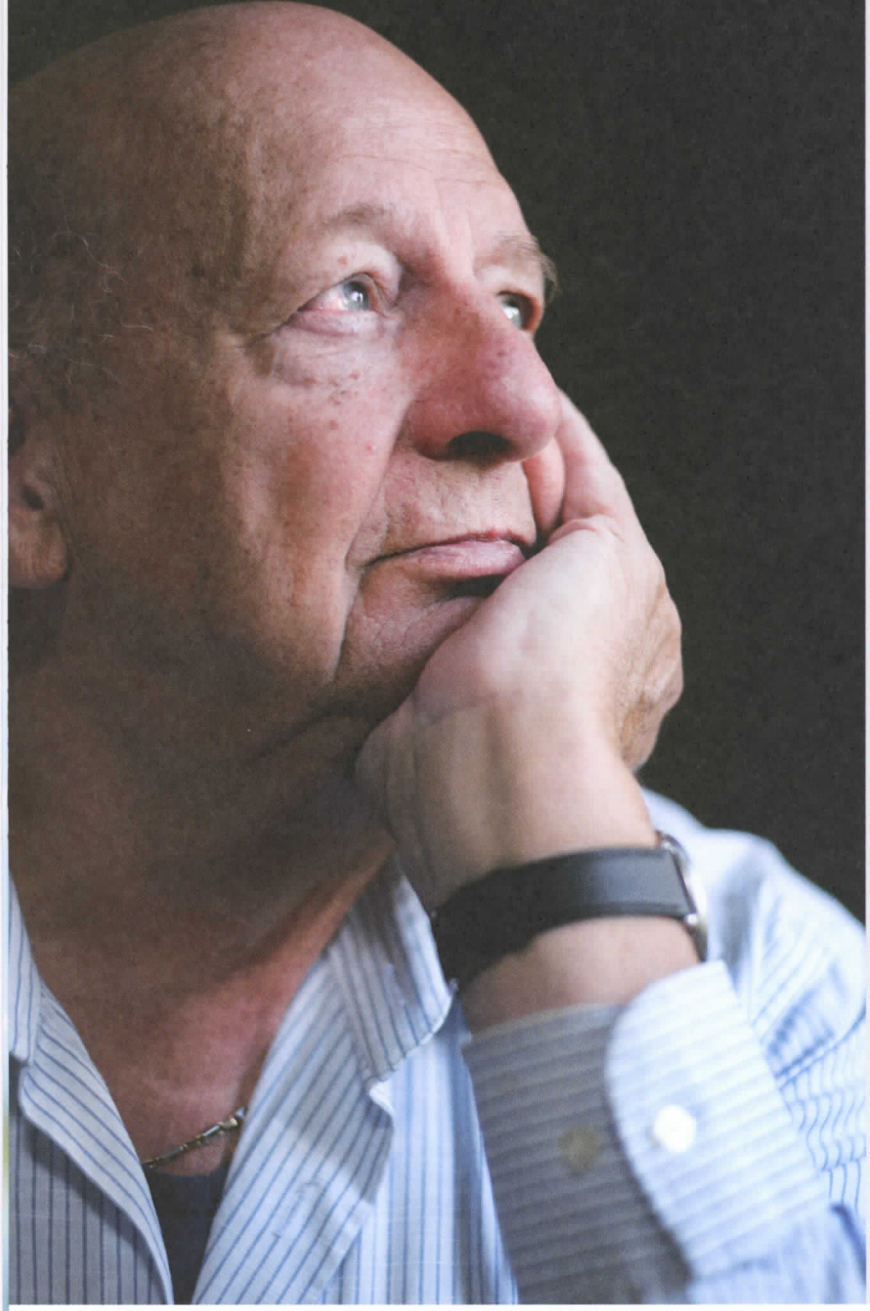
Maar hoe ongezond is 'een glas water in de grond'? De Werkgroep Levensmiddelenkwaliteit van de Universiteit Kassel pakte dat soort vragen ooit op door naar de vruchtbaarheid van proefdieren te kijken. Konijnen bleken al na vijf of zes weken forse verschillen in hun vruchtbaarheid te laten zien. Een fascinerende uitkomst, vond ik destijds, omdat ik in de Amsterdamse dierentuin Artis had gehoord dat de geboorte van een jong het ultieme bewijs is dat de dierentuin het de dieren naar de zin heeft weten te maken.

De Apeldoornse Apenheul bestelde in die tijd biologisch-dynamisch geteelde groenten omdat de verzorgers ervan overtuigd waren dat deze de verstoorde voortplanting van de apen weer op gang konden helpen brengen. Zoals Duitse KI-stations hun stieren hooi van alpenweiden voorschotelden omdat de spermakwaliteit er zoveel beter van werd. Het onderwerp voedingskwaliteit blijft even mysterieus als boeiend.

Improvisatie

Op een donderdag in augustus ben ik op weg naar een man die van onderzoek op dit gebied zijn passie heeft gemaakt. Ik omzeil het net beginnende Lowlands-festival in Biddinghuizen en arriveer even later via de haven van het oude havenstadje Elburg in Kamperveen, waar ik parkeer voor een droomhuisje. Door een waas van groen zoek ik mijn weg naar de voordeur.

Roelant de Vletter is een man met een intrigerende voorgeschiedenis. Jarenlang heeft hij de kost



'Rond mijn vijftigste koos ik volledig voor het clownswerk. Een ongelooflijk spannende sprong. Communicatietrainingen ook voor bedrijven – met de neus als hulpmiddel'

'Het ging altijd over kwetsbaarheid. Kunnen toegeven dat je een fout hebt gemaakt – wat voor de meeste mensen onmogelijk lijkt'

verdiend als clown. Tegelijkertijd een man van ernst en diepte, die in zijn jaren als vrijeschooldocent ondervond dat je met ernst alleen niet ver komt. 'Kinderen willen gewoon een leuke docent, die levendig kan vertellen en grapjes maakt,' verduidelijkt Roelant in het begin van ons gesprek. 'Die kant van mezelf heb ik wel naar boven moeten halen. Humor op afroep, in een gedwongen situatie beschikbaar hebben, is toch een hele kunst.'

Uit een oud nummer van het tijdschrift *Bres* heb ik voor vertrek een openhartig interview opgediept, waarin Roelant de Vletter het clown-zijn mooi typeert als: 'In het moment zijn, open en kwetsbaar durven zijn, meegaan met de ademhaling van het publiek, kunnen improviseren, voorbereiding los kunnen laten, durven om het niet meer te weten vanuit je hoofd, ja zeggen op wat zich aandient.'

'Prachtig,' zegt hij, als ik hem deze woorden, na een rondleiding door huis en tuin bij een kop koffie en thee, in herinnering roep. 'Maar hier ligt wel gelijk de reden waarom ik als clown gestopt ben. Want ach, het was zo spannend! Met z'n tweeën hebben we vijf jaar in een hospice in Zwolle gespeeld. Madeleine, mijn vrouw, met een rijdende harp en ik met dwarsfluit en een rode neus.

'Nou, dan kom je bij iemand binnen met een levensverwachting van hooguit twee maanden. En die echt niet op flauwekul zit te wachten – die alleen nog de essentie van de dingen wil proeven. En om dat in tien of twintig minuten voor elkaar te krijgen, moet je al je eigen voorstellingen kunnen loslaten – helemaal in het moment contact weten te leggen. En als dat lukt, ja, dan is het prachtig.

'Ik herinner me een bezoek aan een vrouw in de allerlaatste fase van haar leven. Een week later was ze overleden. Van de familie kregen we een uitvoerige bedankbrief: hoeveel we voor hun moeder hadden betekend. En dan te bedenken dat we alles bij elkaar maar tien minuten binnen waren geweest. Een kort moment waarin alle plichtplegingen achterwege mogen blijven. Dat is het mooie van het clown-zijn. Je kunt meteen recht naar de ziel, recht naar de essentie.'

Lukte het om jezelf elke keer weer open te stellen en in het moment te zijn? Je neemt toch ook je eigen bagage mee, stel ik me voor.

'Op het moment dat je je eigen bagage niet kan loslaten, kun je er niet *zijn*. Soms is die stap zelf nog wel te maken, maar dan slaat ineens de angst toe. Wat moet ik doen? We hebben het wel meegemaakt dat we helemaal vastliepen, en dat Madeleine uiteindelijk een popje uit haar koffertje haalde en dat popje bij het oor van de

vrouw hield – waarop zij knikte. Ja, het popje wist wat belangrijk was. Verder werd er geen woord gezegd. Dat was het...

'Je bent op zo'n moment zo kwetsbaar. Totaal niet wetend wat je moet doen. Niets anders doen kunnend dan loslaten. Niet wetend of er iets bruikbaars opkomt. Tegelijkertijd ook benieuwd blijvend óf er überhaupt iets opkomt. En wat dat dan mag zijn! Met het risico dat je met lege handen blijft staan ... Wat er in dit specifieke geval opkwam, was dus een klein popje aan het oor van een stervende.

'De mensen om wie het gaat, de mensen in bed, de stervenden, begrijpen het meestal wel. Het probleem voor ons lag vaak bij de bezoekers: 'Nou ja, jongens, hier ligt iemand te sterven en dan komen jullie met een rode neus binnenstappen'. We zijn ook wel eens weggestuurd in een hospice: 'Jullie zijn verkeerd, hier liggen alleen stervende mensen' ... Alles bij elkaar heb ik dit werk twintig jaar gedaan – eerst alleen, later samen met Madeleine. Een mooie en bijzondere, maar ook een heel spannende tijd.'

Lievegoed

Hoe was je hier eigenlijk ingerold?

'Vóór mijn clownsjaren heb ik jarenlang als docent op de vrije school gewerkt. Een docent die zijn lessen altijd zo degelijk mogelijk probeerde voor te bereiden. Toen ik na 23 jaar wilde stoppen met lesgeven, heb ik een aantal collega's die ik hoog in het vaandel had gevraagd wat ze mij als tip mee zouden kunnen geven. Wat ik terugkreeg was de suggestie eens iets te gaan doen waarin ik mijn gebruikelijke voorbereiding achterwege zou kunnen laten.

'In die tijd zag ik een clown optreden en dat raakte me. Ik wist niet waarom, maar het kwam binnen. Even later las ik het boekje van de Nederlandse psychiater en antroposoof Bernard Lievegoed *Over de redding van de ziel*, waarin Lievegoed ingaat op de verschillende lagen in de ziel – het denken, het voelen en het willen, en hoe moeilijk het is om die drie op elkaar aan te laten sluiten.

'Lievegoed beschrijft dat het de opgave van onze tijd is om die drie lagen in onszelf samen te laten werken. Om mezelf uit mijn toenmalige midlifecrisis te trekken, heb ik daar een clownsact van gemaakt. Een toneelstukje over een boer, een clown en een antroposoof – alle drie vastgelopen. En dan komen ze bij een klein poortje.

'De antroposoof ziet boven het poortje de letters 'a m e n' en vat dat op als een aanmoediging om meer te gaan mediteren en bidden. De boer ziet de letters 'w e r k e n' en denkt dat hij harder moet werken. Alleen de clown merkt de letter S op, waarmee het woord S a m e n w e r k e n ontstaat. Vervolgens komen ze alle drie tot de conclusie dat in henzelf een gekwetst, klein kind om aandacht vraagt. En dat kind halen ze tevoorschijn en zo – kort samengevat – komen ze uit de crisis.

'Nou, met dit toneelstukje heb ik behoorlijk wat mensen aan het lachen, maar ook aan het huilen gekregen. Het sloeg vooral aan, viel me op, bij mannen. Tijdens optredens had ik een koker op mijn rug, waarin een heel klein opgevouwen kindje zat – koud en verkleumd. Ontleend aan een droom die ik had gehad. Een beetje als in de legende van Christophorus – die de rivier van het leven oversteekt met een kind op zijn schouder.

'Voor mij was dat spelen gewoon therapie. Therapie voor het gekwetste kind in mezelf. Ik heb het stuk alles

De levenskracht van Demeter



Mede dankzij de kwantummechanica is inmiddels wetenschappelijk aangetoond dat alles in het leven met elkaar is verbonden en materie zich op micro-niveau gedraagt als deeltje en als golf (energie).

Alles in het leven is energetisch en fysisch met elkaar verweven: de planeten, de ecosystemen op aarde en ons menselijke lichaam, dat ritmisch via hart en longen en via de spijsvertering is verbonden met wat we eten en in- en uitademen.

De mens heeft zich sinds de Verlichting met groot enthousiasme gestort op alles wat direct zichtbaar, meetbaar en weegbaar is. Dat heeft veel voortgebracht, maar is doorgeschoten in een reductionistisch-technologisch frame van maakbaarheid – waarbij we de samenhang met de onzichtbare en vaak nog onmeetbare levenskrachten steeds vaker uit het oog zijn verloren. De wetenschap is heel goed in inzoomen en manipuleren van de fysieke wereld, tot aan DNA-niveau aan toe, maar zoomt te weinig uit om te doorgronden wat ingrijpen op microniveau betekent voor de veerkracht van ecosystemen en onze samenleving.

De biodynamische landbouw is naast het werken met de materieel zichtbare wereld, gebaseerd op het werken met levenskrachten. Vanuit het inzicht dat je het levende moet koesteren – in plaats van met chemie proberen je wil op te leggen; omdat je per definitie met chemie meer kapot maakt en verstoort dan de schimmel, het insect of het onkruid dat je wilt bestrijden.

Maar hoe zorgen we dat mensen voedsel vol levenskracht kopen en waarderen, nu marketing rondom met name bewerkte voeding ons steeds verder van onze intuïtie en kennis verwijdert? Dat een verse zongerijpte tomaat uit de volle grond van een biodynamische tuinderij echt iets anders is dan een op steenwol gekweekte kastomaat zullen veel mensen begrijpen en kunnen proeven. Totdat ze helaas bij het winkelschap de uiterlijk mooiste en goedkoopste variant kiezen.

Toch ook maar eens kijken hoe je het 'onzichtbare' zichtbaar maakt? De grondlegger van de biodynamische landbouw Rudolf Steiner heeft daar met vele tijdgenoten aan gewerkt. Zo ook aan de ontwikkeling van stijgbeelden als een voorbeeld van een beeldvormende onderzoeksmethode voor levenskracht in voeding.

Hopelijk gaat het velen overtuigen om bewust te kiezen voor Demeter-producten die met de kracht van de natuur zijn gekweekt.

Bert van Ruitenbeek

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding | stichtingdemeter.nl

demeter

Drie soorten cola



Cola zero, met Acesulfaam-K en aspartaam

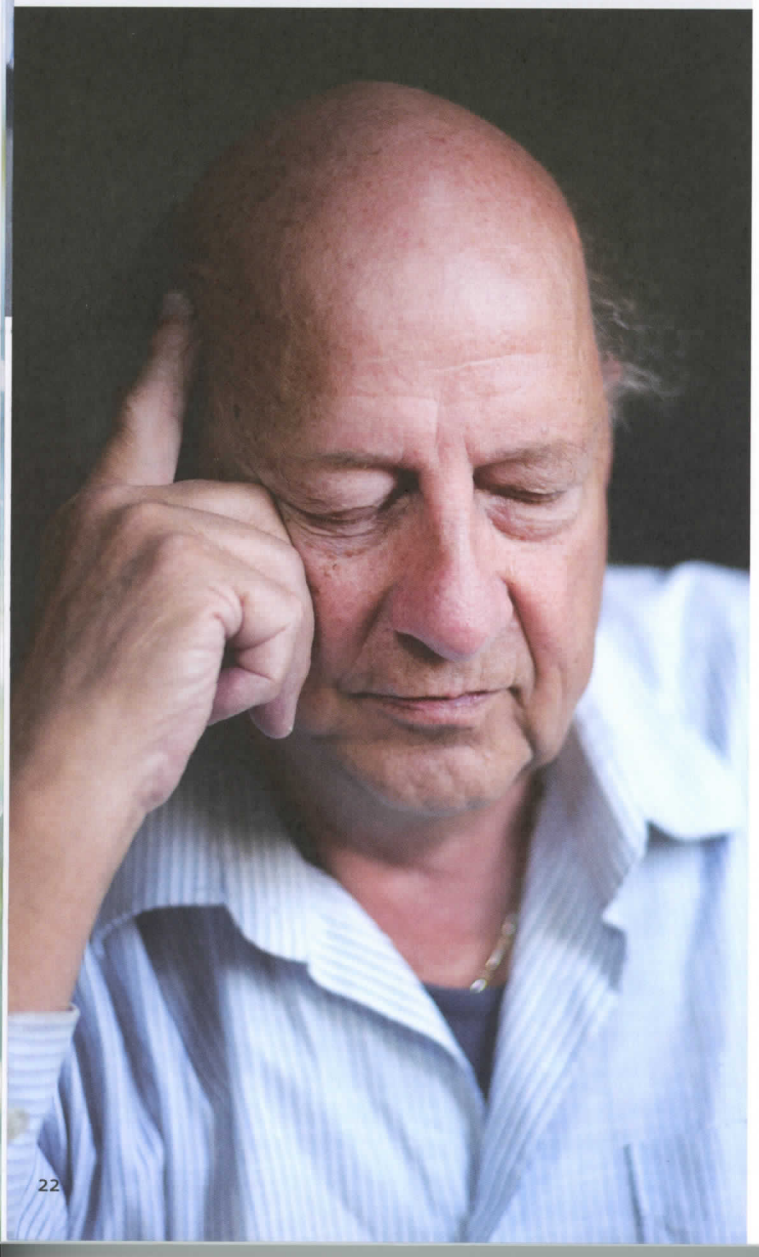


Originele suikerhoudende cola



Cola bio met druivensap

'Cola zero laat een leegte zien: weinig vitaliteit of vormkracht. De bio-cola toont een zeer levendig beeld, en is dus gezonder. Maar als de keuze beperkt blijft tot gewone cola en cola zero, kun je volgens mij beter gewone cola drinken'



bij elkaar wel tachtig keer opgevoerd. Vervolgens kreeg ik de vraag of ik niet een improvisatievorm kon bedenken waarin anderen mochten meespelen. In de daarop volgende periode gebeurden de mooiste dingen. Alsof het karma doorbrak bij mensen! Sommigen beleefden ongelooflijke pijn of juist ongelooflijke vreugde; anderen wisten ineens wat ze wilden in het leven. Tegelijk merkte ik hoeveel mensen, met name mannen, worstelen met zo'n gekwetst of verdrietig kind in zichzelf.'

Sprong

'Rond mijn vijftigste koos ik volledig voor het clownswerk. Een ongelooflijk spannende sprong. Van de clownsoptredens alleen kon ik namelijk niet leven. Dus ik ging ook clownscursussen geven – die uiteindelijk uitmondden in communicatietrainingen voor bedrijven – met de neus als hulpmiddel.

'Ik deed simpele spelletjes die bij wijze van spreken op een kinderpartijtje niet hadden misstaan. Spelletjes 'tegen je verlies kunnen' bijvoorbeeld. Het ging altijd over kwetsbaarheid; kunnen toegeven dat je een fout hebt gemaakt – wat voor de meeste mensen een onmogelijkheid lijkt. Daarmee omgaan hebben we immers nooit geleerd. Op school al helemaal niet: elke fout werd onmiddellijk beantwoord met een rode streep.

'Madeleine is na tien jaar mee gaan doen met het clownswerk. Eerst schoorvoetend en daarna met steeds meer kracht. Toen merkte ik dat zij er beter in was dan ik. En ook zag ik dat zij optredens heerlijk vindt. Inclusief de momenten van 'het even niet meer weten' – terwijl ik juist merkte dat ik het wel genoeg vond.'

Paardenbloem

Het gekke is dat ik op de weg hiernaartoe wat zat te mijmeren over je clownswerk en je huidige passie voor de vitaliteit van levensmiddelen. Even was het alsof ik een soort link zag tussen beide bezigheden. Of is dat te vergezocht?

'Nou, je bent de eerste die dat zegt.'

Als je een stijgbeeld maakt, ben je toch ook op zoek naar iets wezenlijks?

'Ja, het wezenlijke in de dingen. Als je het zo stelt ... Bij het opvoeden van kinderen kwam ik die vraag natuurlijk ook tegen. Wat is dit voor kind, wat vraagt dit kind van mij? Bij de clown is het zelfs overduidelijk. Zelfs bij optredens, als je voor een zaal staat. Steeds de vraag waar je wel op ingaat en wat je laat liggen. Het grote verschil met mijn huidige vitaliteitsonderzoek is dat ik met mijn stijgbeelden geen publiek heb. Hier beneden in de kelder ben ik bezig met een ambacht – dingen maken.'

Er zijn niet veel mensen die zich met zoveel passie in dit type onderzoek hebben gestort. Wat maakte nou dat je hiernaar toegetrokken werd?

'Het begon al in mijn tijd als docent toen ik een boekje met afbeeldingen van stijgbeelden onder ogen kreeg. Meteen had ik het gevoel dat hier iets essentieels zichtbaar werd gemaakt. Je laat wat sap of vloeistof in een filtreerpapier opstijgen. Daarna zet je datzelfde vel filtreerpapier in zilvernitraat. Dat reageert met het sap. Vervolgens zet je het vel in het licht en dan ontwikkelt zich een prachtig beeld, dat vaak wonderschoon is.

'Wat me in die tijd echt trof was een stijgbeeld van het

Zonsverduistering

Stijgbeelden van het jonge blad van fluitenkruid, geplukt in Kamperveen, rond de zonsverduistering van 20 april 2023. Deze zonsverduistering was totaal aan de andere kant van de aarde. In Nederland en België was de verduistering niet zichtbaar.

'De stijgbeelden van 18 april en 22 april lijken op elkaar. Bij 19 april treedt al een beetje verandering op; 20 april laat een totaal in elkaar geschrompeld beeld zien. Op 21 april begint het fluitenkruid zich te herstellen. Op 22 april zijn we weer terug bij het oorspronkelijke beeld. Bijzonder is dat het fluitenkruid de dag vóór de zonsverduistering al laat zien dat de verduistering er aankomt! Het feit dat de zonsverduistering zich afspeelde aan de andere kant van de aarde, laat zien dat het niet om fysieke stralen gaat, maar om heel iets anders.'



18 april 2023



19 april 2023



20 april 2023



21 april 2023



22 april 2023

paardenbloempreparaat – een van de zes preparaten uit de biologisch-dynamische landbouw waarvan een klein beetje in de composthoop wordt gedaan om de kwaliteit van compost en mest te verhogen.

'In dit geval de bloemetjes van de paardenbloem die, in het darmscheil van een koe worden verpakt – een orgaan vol bloedvaten, lymfevaten en zenuwen die de darmen van voedingsstoffen, zuurstof en zenuwprikkels voorzien. Het geheel wordt een winter lang in de bodem bewaard.

'De zes compostpreparaten (paardenbloem, duizendblad, eikenschors, valeriaan, brandnetel, kamille) – zo beschrijft Rudolf Steiner in zijn Landbouwcursus – ondersteunen de levensprocessen in de wijde omgeving van het landbouwbedrijf. Ik vind deze preparaten echt een van de mooiste dingen die hij op aarde heeft neergezet. Echt een wonder. Wat mij betreft: geniaal!

'Van het paardenbloempreparaat maakten we dus een stijgbeeld. Maar dat beeld liet zo'n grote afwijking zien dat we dachten een fout te hebben gemaakt. In plaats van het rustig kabbelende gordijn dat je normaal bij een stijgbeeld ziet, dook hier een enorme trechter op. De afwijking was eenvoudig te groot om te kunnen kloppen, dachten we. Maar de volgende proef leverde hetzelfde opvallende resultaat op.'

Stel dat jouw buurman hier nou aan tafel zou zitten, dan zou die mogelijk niet 'geniaal' zeggen, maar 'volkomen mesjogge' – om twee dingen met elkaar te verbinden die op het oog niks met elkaar te maken hebben – de bloemen van de paardenbloem en het darmscheil van een koe. Waarom noem jij het nou 'geniaal'?

'Omdat ik het geniaal vind dat je het wezenlijke van een dierlijk orgaan zo goed kent dat je de weldadige eigenschappen van paardenbloem dan nog weet te versterken door dat dierlijke orgaan; dat je ziet dat je met de combinatie van die twee eigenlijk iets nieuws op aarde brengt. In feite een soort schepping.'

Lily Kolisko

Als ik je vraag wat al die verschillende stijgbeelden uitdrukken die je de afgelopen jaren hebt gemaakt van groente, vruchten, zaden, vruchtensap, melk, vlees, vis, honing en suiker, laat je het woord 'leven' vallen.

'In antroposofische termen zeg je dat een stijgbeeld etherkrachten zichtbaar maakt. Voor mensen die dat woord niet kennen, spreek je over vitaliteit of levenskrachten.'

En hoe ben je erachter gekomen dat hier de essentie ligt?

'In feite hebben anderen dat al voor mij uitgezocht. De Oostenrijkse onderzoeker Lily Kolisko is honderd jaar geleden op aangeven van Rudolf Steiner begonnen met deze stijgbeelden. En Ehrenfried Pfeiffer ontwikkelde twee zustertechnieken: chroma's en kristallisaties, die in feite hetzelfde doen: levenskrachten zichtbaar maken.'

Ik las dat Ehrenfried Pfeiffer eens zei dat je eigenlijk helderziend moet zijn om de resultaten precies te kunnen duiden.

'Ja, en hier ligt gelijk de reden waarom de gangbare wetenschap er zo'n moeite mee heeft – omdat je bij het beoordelen van de beelden je gevoel nodig hebt. En dan niet je persoonlijke gevoel – wat vind ik mooier of wat vind ik lelijk – maar het gevoel als zintuig –als waarnemingsorgaan.'

Roelant de Vletter vertelt over Goethe en hoe deze dichter-schrijver-natuuronderzoeker zijn eigen gevoelige reacties op kleuren als onderzoeksmateriaal inzette. Hoe hij rond 1800 stelde dat we niet losstaan van wat we bestuderen, maar er deel van uitmaken. In tegenstelling tot zijn tijdgenoot Newton nam Goethe de *ervaring* van kleur serieus – hoe kleuren ons emotioneel raken en wat dit zegt over hun wezen.

Wat in het stijgbeeldonderzoek nodig is, vervolgt Roelant, is dat we ons gevoel zo weten te scholen dat we het stijgbeeld tot ons kunnen laten spreken. 'En ja, dat heet dan dat je het beeld helder ziet.' Het is volgens hem enigszins vergelijkbaar met het leren kennen van een mens. 'Pas als we erin slagen om echt contact te maken met een ander, zul je hem of haar leren kennen.'

Je bent de afgelopen jaren flink beziggeweest met het maken van ontelbare stijgbeelden. Zie je bij jezelf nu ook dat je goed bent geworden in het lezen van die beelden?

'Ja en nee. Af en toe wordt me gevraagd om een stijgbeeld zonder voorkennis, blind, te beoordelen. En dan word je wel op de proef gesteld! Ik moet eerlijk toegeven: soms lukt het me, soms weet ik het echt niet. Mijn vrouw lijkt er dikwijls zelfs beter in dan ik. Laatst liet ik haar de stijgbeelden van drie soorten wortels zien. Toen wees ze er een aan en zei dat ze die vermoedelijk 'het lekkerst' zou vinden, maar dat een van de andere wortels voor haar 'het beste' zou zijn ... Daar heb je de vrouwen weer hè.'

Maar als jij, met al je ervaring, je al niet zeker voelt in zo'n blindtest, geeft dit dan niet ook de beperking van de methode aan?

'Absoluut. Zo is het ook. Ik zal de laatste zijn die zegt dat ik het kan! Ik ben slechts op weg. En ik help mezelf door stijgbeelden te maken tijdens verouderingsproeven. Iedereen weet dat verse groenten gezonder zijn – en dat het leven eruit trekt als je groenten lang bewaart.

'Kijk, hier heb ik een vergelijking tussen vers en minder versgeperst aardappelsap. Stijgbeelden van hetzelfde aardappelsap – de ene keer vers, de andere keer één dag oud, of twee, drie, vier dagen oud. En dan zie je het beeld steeds fletser en vager worden. Het is zo leerzaam om te zien hoeveel kracht er in dat eerste beeld van het versgeperste sap zit en hoe het sap langzaam uitgeblust raakt.

'Als je vervolgens de beelden van honing en witte suiker naast elkaar zet – waarvan het Voedingscentrum zegt dat ze voor ons lichaam op hetzelfde neerkomen – stuit je op een enorm verschil. Er zijn mensen die aan het wittesuikerstijgbeeld zeggen te kunnen zien waarom 'je tanden er op den duur van uitvallen'. Een soort tandeloos gebit. Je ziet ook minder verbinding. Bij de honing is het juist een totaal gevuld beeld.

'Van dit soort vergelijkingen moet ik het hebben. Dergelijke vergelijkingen helpen me om greep op deze materie te krijgen. Op weg naar het heldere zien heb ik deze hulp nog nodig.'

Infuus

Stijgbeelden zijn een vinding van de Oostenrijkse onderzoekster Lili Kolisko (1889 – 1976), zei je net – om het wezenlijke van producten zichtbaar te maken. Op internet las ik hoezeer de volgens haar toen al tanende kwaliteit van ons voedsel haar aan het hart ging. 'Zonder levenskrachtige voeding,' luidde haar stellige overtuiging, 'kunnen mensen niet gezond en sterk worden; noch zijn ze in staat om de heldere geest en morele kracht te ontwikkelen die we zo dringend nodig hebben.'

'Ooit is aan Rudolf Steiner de vraag gesteld hoe het komt dat de spiritualiteit zo moeizaam wortel schiet. Toen wees hij naar de voeding. Onze voeding is zo aards, zei hij. Dan vraag je je af hoe aards de voeding in onze tijd wel niet is, nu bijna alle gewassen aan het infuus liggen. Ze krijgen alle mineralen die ze nodig hebben. Maar de stijgbeelden laten zien dat ze toch iets tekort komen, in vergelijking met planten die zelf op zoek moeten naar hun voeding in een levendige bodem.

'Ons voedsel is steeds aardser geworden – steeds mineraler. Ik kan me voorstellen dat je op een gegeven moment niet meer tot spiritueel denken komt. Het eerste stijgbeeld dat ik ooit maakte, was van radijsscheuten uit de zogeheten verticale landbouw – waar planten groeien op basis van wateroplosbare minerale voeding en ledverlichting, en waar geen raam meer opengaat, om geen insecten binnen te krijgen. Ik wilde met stijgbeelden onderzoeken of deze manier van produceren gezond is. Van radijsscheuten maakte ik een stijgbeeld en dat ziet er dan zo uit... (zie de afbeelding hieronder).'

Wat ik zie, is een kaal beeld. Wat zie jij?

'Een behoorlijk doods beeld. Het is eigenlijk een wonder dat deze plantjes nog leven. Misschien is dit wel het duidelijkste voorbeeld van een stijgbeeld waaruit alle leven verdwenen is.

'Dezelfde radijskluitjes heb ik vervolgens bij mij in de tuin gezet. Na vier dagen heb ik opnieuw een stijgbeeld gemaakt; na zeven dagen nog eens. En dan zie je langzaam het leven er toch weer intrekken.'

Keramisch koken

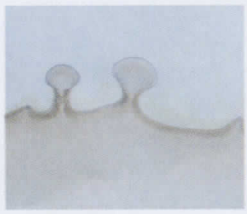
Ik begrijp dat je ook een proef hebt gedaan met twee nieuwe vormen van elektrisch koken: 'keramisch' en 'inductie'.

'We zullen in Nederland op den duur stoppen met het

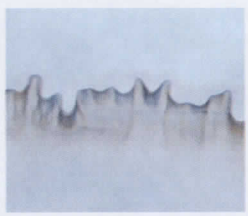
Radijsscheuten



Radijsscheuten opgekweekt met led verlichting en minerale voeding



Dezelfde radijsscheuten, na vier dagen volle grond



Dezelfde radijsscheuten, na zeven dagen volle grond



gebruik van aardgas. Het inductiefornuis wordt tegenwoordig als het belangrijkste alternatief voor het gasfornuis gezien. Inductie is iets duurder in de aanschaf dan het andere alternatief; een keramische kookplaat, maar heet iets gemakkelijker in het gebruik te zijn, omdat de kookplaat sneller warm is.

'Een keramische kookplaat werkt door middel van directe warmte; inductie op basis van magnetisme. Maar de stijgbeelden maken duidelijk dat ze allesbehalve inwisselbaar zijn en dat er een enorm verschil tussen beide is.

'In een proef heb ik broccoli op twee verschillende wijzen bereid: een deel van de broccoli op een keramische kookplaat en een deel op inductie. Na het koken heb ik beide porties zes dagen achtereen in de koelkast gezet en vervolgens gekeken hoe ze er toen uitzagen. De keramisch gekookte broccoli bleek nog eetbaar, de inductieversie was beschimmeld.

'Soms krijg ik daarop de reactie van mensen die zeggen dat ze hun groenten nooit vijf of zes dagen zouden bewaren. Dat mag zo zijn, maar door die broccoli wél zes dagen te bewaren, wordt duidelijk hoe het al die tijd met de levenskrachten heeft gezeten. Je mag veronderstellen dat in de keramisch gekookte broccoli voldoende levenskracht aanwezig is geweest om de schimmels te weerstaan.

'Ik heb dezelfde proeven ook gedaan met op gas en op hout bereide groenten. Hout is eerlijk gezegd een beetje irreëel, omdat we niet meer op hout koken. Gas blijkt dan beter uit de bus te komen dan keramisch, en keramisch weer beter dan inductie. Gas geeft sowieso het beste resultaat.'

Zijn deze proeven voor jou ook een reden om het gasfornuis nog wat langer aan te houden?

'Voor de verwarming van ons huis zijn we overgestapt op zonnecollectoren, maar voor koken is betrekkelijk weinig gas nodig. Als het even kan, zou ik zeggen: blijf gewoon op gas koken (*). Mocht je toch overschakelen, dan lijkt keramisch koken het gezondste alternatief. Gezonder dan inductie. Een magnetron laat overigens het grootste verlies van vitaliteit zien. Nog veel meer dan inductie.'

Haal je wat je nu zegt over de magnetron ook uit je eigen onderzoek?

'Ja, ik heb hier stijgbeelden van rauwe melk, van de Novalishoeve, plus stijgbeelden van op gas gekookte en in de magnetron gekookte melk. De rauwe melk geeft een onvoorstelbaar levendig, bijna woest beeld te zien in het stijgbeeld. Het stijgbeeld van de op gas gekookte melk is rustiger. Bij de magnetron zien we alleen nog maar een streep met daarboven een soort explosie. Een explosie is in feite ook wat er gebeurt met de cellen in de magnetron: water wordt in beweging gezet en cellen zetten uit.'

In de praktijk zal Demetermelk nooit worden gekookt.

'Ja, maar in het kader van dit onderzoek dus wel. Voor de proef hebben we de melk tot honderd graden verhit. Ik kan je ook een stijgbeeld laten zien van melk die is gepasteuriseerd. Dan zie je hoe levendig het beeld blijft als je slechts tot zeventig graden verhit.

'Behalve melk heb ik ook zoete bataat (aardappel) in de magnetron gekookt en de stijgbeelden daarvan vergeleken met op gas gekookte bataat. De magnetronvariant laat een ziek beeld zien. Ik kan het niet anders zeggen. Geen of nauwelijks radiaalstralen die de verbinding tussen de verschillende elementen laten zien. Een kale woestijn in het midden.'



Zes maal volle melk

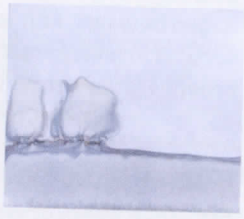
'Wat je bij deze stijgbeelden ziet, is dat de houdbare melk een beeld geeft dat op een woestijn lijkt. Dood als een pier. Vandaar dat het ook niet kan bederven. De rauwe melk is van een biodynamisch verzorgde koe. Dat is juist een beeld vol leven. Veel vitaliteit. De andere beelden zitten er ergens tussenin'



Rauwe melk



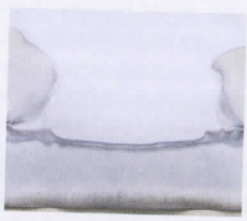
Demetermelk gepasteuriseerd



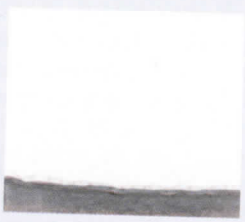
Weerribben bio halfvol



Campina bio



Arla bio



Plus supermarkt bio houdbaar

Verouderingsproef met komkommers

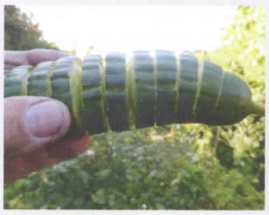


13 juli



13 juli

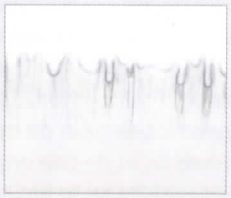
'Bij deze verouderingsproef snijd je twee komkommers in plakjes en wikkelt ze in folie. Dan laat je ze twee weken liggen bij kamertemperatuur. De bio-komkommer blijkt weer aan elkaar gegroeid. De niet-bio is gaan rotten. Na 14 dagen wordt zichtbaar dat bio meer vitaliteit toont dan niet-bio. Je zou kunnen zeggen: de bio-komkommer geeft ons bij consumptie meer vitaliteit.'



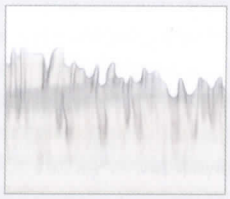
1 augustus



1 augustus



komkommer



bio-komkommer

'De stijgbeelden zijn gemaakt van verse komkommers. Het rechterbeeld laat structuur en vormkracht zien. Het linkerbeeld oogt waterig en slap.'

Komkommers

Heel overtuigend zegt Roelant ook het resultaat van een komkommerproef te vinden. 'Ik begon deze proef met twee op het oog identieke komkommers – de een bio en de ander gangbaar geteeld. Op het oog nauwelijks verschillend. De stijgbeelden laten dan echter al een behoorlijk verschil zien. De bio-komkommer toont meer structuur en kracht, het beeld is veel minder waterig.

'Vervolgens sneed ik de twee komkommers in plakjes, om die plakjes vervolgens weer aan elkaar te plakken, het geheel in folie te wikkelen en dat alles vervolgens twee weken te laten liggen.

'Na twee weken bleek de gangbare komkommer verrot, terwijl de bio komkommerplakjes weer aan elkaar waren gegroeid. De weer aan elkaar gegroeide bio-komkommer kon je ook zonder folie gerust oppakken, terwijl er van de gangbare komkommer alleen een rottende substantie was overgebleven.'

Dit is een proef, aldus Roelant, waar ook de nuchterste mensen voor zwichten. Nog maar een enkeling die dan nog tegensputtert en volhoudt dat deze proef niets zegt, omdat 'niemand zijn komkommers veertien dagen bewaart'. Dat mag zo zijn, maar 'als je ze wel veertien dagen bewaart, kun je op een hele mooie manier het verschil in levenskrachten laten zien. Dit soort simpele proefjes laten het verschil in vitaliteit zelfs zo mooi zien dat je eigenlijk niet eens stijgbeelden hoeft te maken.'

Koeien met hoorns

Een aantal weken geleden wees jij me per mail op een uitzending van de Keuringsdienst van Waarde over koeien zonder hoorns. Een heerlijke uitzending, vond ik het. Het onschuldige, verbaasde enthousiasme waarmee de mensen van de keuringsdienst te werk gaan, werkt elke keer weer aanstekelijk. In deze uitzending verbazen de programmamakers zich over het bestaan van koeien mét hoorns. Verwonderd vragen ze zich af of ze het nou echt goed begrepen hebben. Stieren hebben hoorns. Maar koeien?

'Een uitzending die duidelijk maakt dat we eigenlijk niet meer weten dat tot in de jaren zeventig bijna alle koeien hoorns hadden. En nu alleen de koeien op biologisch-dynamische bedrijven nog maar. Naar aanleiding van deze uitzending van de Keuringsdienst van Waarde heb ik een onderzoekje gedaan en stijgbeelden gemaakt van drie soorten melk van alles bij elkaar zes koeien van hetzelfde bedrijf: hoornloos gefokt, onthoornd en met hoorn. De stijgbeeldverschillen verschilden spectaculair!'

Waar vind je op één bedrijf nog gehoornde en onthoornde koeien?

'Melkveebedrijf Ten Claere Water in Hattem, vier jaar geleden omgeschakeld op Demeter, had uit het verleden nog koeien zonder hoorns plus een aantal hoornloos gefokte koeien, terwijl ze nu als Demeter-bedrijf alleen nog koeien met hoorns hebben lopen.

'Het mooie is dat ik in dit geval zeker wist dat alle koeien hetzelfde voer hadden gekregen, op hetzelfde bedrijf hadden gestaan en dezelfde boer hadden gehad. Ideaal voor een dergelijk onderzoek. Bij een van de twee onthoornde koeien deed het stijgbeeld denken aan een zandwoestijn. In zo'n geval heeft het zilvernitraat eenvoudig niet door de melk heen kunnen breken.'

Want hoe werkt dit procedé dan?

'In de eerste fase zuigt het vloeipapier de melk op tot ongeveer anderhalve centimeter hoogte. Daar moet het zilvernitraat doorheen breken om de levenskrachten zichtbaar te maken. En dat is hier gewoon niet gebeurd. Bij de tweede onthoornde koe die we onderzochten, is het enigszins gebeurd.

'Om in de beeldspraak van de 'zandwoestijn' te blijven, zou je kunnen zeggen dat bij die tweede onthoornde koe twee 'struiken' in de woestijn waren opgekomen. Bij de hoornloos gefokte koe zagen we al meer struikgewas. Dan blijkt er dus al meer zilvernitraat door de melk heen te zijn gebroken. Bij de koeien mét hoorns heeft zich zelfs een complete wildernis gevormd.'

En nu de duiding?

'De stijgbeelden laten voor mij zien dat in de melk van de koeien mét hoorns veel meer levenskrachten zitten dan in de melk van de hoorn*loos* gefokte koeien. Het verschil is helemaal groot als je de melk van koeien met hoorns vergelijkt met die van onthoornde koeien.'

Geprikkeld en nerveus

In de uitzending van de Keuringdienst van Waarde wordt dan nog uitgelegd dat hoorns binnen de biologisch-dynamische landbouw belangrijk worden geacht voor de warmtehuishouding van de koe. Ik heb even opgezocht wat Marieke de

Rauwe melk van een biol.-dyn. bedrijf



onthoornde koe | hoornloos gefokte koe | koe met hoorns

'De beelden zijn voorjaar 2025 gemaakt. Verzorging, voer, weide, stal en boer zijn gelijk. De melk laat zien hoe ingrijpend het onthoornen is: een leeg of bijna leeg stijgbeeld. Bij de gehoornde koe een sprankelend, levendig beeld, dat duidt op veel vitaliteit.'

Vrij hierover vanuit intuïtieve waarneming heeft gezegd. Zij wees op de fijngevoelige zenuwuiteinden onder de hoorn, en de bescherming die de koehoorn biedt. Het verlies van de hoorns roept volgens haar algehele matheid bij koeien op. De koeien zonder hoorns voelen voor haar 'geprikkeld en nerveus' aan – met vermoeidheid en een verzwakt gestel tot gevolg. Het is nogal wat.

'Een boer uit de buurt heeft me eens verteld dat de dierenarts vroeger op zijn bedrijf als eerste aan de hoorns van een koe voelde – om te weten hoe het met de koe ging. De hoorns zijn onderdeel van de spijsvertering. En ja, op het moment dat een koe gaat herkauwen, worden zijn hoorns warm.

'Rudolf Steiner beschreef de hoorns niet alleen als fysieke uitstulpingen, maar ook als energetische organen die het dier helpen om zich te oriënteren. Als je binnen in de koe zou kunnen kijken, zei hij, dan zou je zien dat de koehoorn subtiele krachten terugkaatst naar de spijsvertering. Bij een hert werkt het juist andersom: het gewei trekt krachten vanbuiten aan. Maar een koehoorn zou de krachten binnenhouden. Hans Wolterbeek, een van de allereerste BD-boeren in Nederland, heeft bij wijze van proef eens een beetje (radioactief) radiumzout in een koehoorn gestopt. En toen hield de geigerteller inderdaad op met tikken.'

Het is en blijft eigenlijk één groot mysterie, hè?

'Ja, ik bedoel, ik pruttel hier maar wat, bij wijze van antwoord, maar het is zoveel groter en ingewikkelder dan wij denken. Ik hoorde een boer eens zeggen dat hij de ervaring had dat het bij onthoornde koeien twee jaar duurde voordat die koeien weer op de oude hoeveelheid melk zaten. Ook dat laat enigszins zien wat een gigantische invloed zo'n hoorn kan hebben.'

Etherlichaam

Als ik nou samenvattend zou willen weten waar die passie voor stijgbeelden vandaan komt, waar doe je dit voor?

'Dan zou ik zeggen dat stijgbeelden de mens duidelijk helpen maken dat er behalve de fysieke wereld die we kennen ook een wereld van levenskrachten is – die wel met de fysieke wereld verbonden is, maar die toch een totaal andere dimensie heeft. En dat we als mens leven van etherkrachten, en niet zozeer van de stoffen die in onze voeding zitten.

'Zodra je echter de term 'levenskrachten' laat vallen, haken veel mensen af. Daar kunnen ze helemaal niets mee – omdat ze alles vanuit het fysieke willen verklaren. Toch zijn er nu eenmaal zaken die je fysiek niet kunt verklaren.

'Dat is voor mij het mooie van de stijgbeelden. Dat je met zo'n nuchtere proef kan laten zien dat er levenskrachten zijn. Laat een minerale oplossing opstijgen in een stijgbeeld, en je krijgt een min of meer rechte rand, terwijl plantensappen en zuivel een veel levendiger ingesneden en gevarieerdere rand laten zien.

'Mijn ervaring is dat we als mens pas geïnteresseerd raken in andere benaderingen zodra er problemen opduiken. Wie ziek wordt of in een crisis belandt, gaat nadenken – wat kan ik anders doen? En dan gaat het ineens niet meer over het fysieke lichaam, maar over het etherlichaam.'

Bart Hommersen / Portretten: Hapé Smeele

Website: stijgbeeld.nl | Wie het leuk vindt, kan dit onderzoek steunen door Stijgbeeld Onderzoek Volger te worden. 'Je krijgt dan elke week stijgbeelden per mail: €1 per week' | Er bestaan zes boekjes met stijgbeeldvoorbeelden, €10 per stuk plus verzending | Voor wie zelf stijgbeelden wil leren maken, zijn er cursussen, zoals 25 okt in Huissen, bij Arnhem. Info en aanmelden: info@stijgbeeld.nl | Marien Goedhart en Roelant de Vletter hebben intussen de stichting Vör-foundation in het leven geroepen voor het gezamenlijk uitvoeren van beeldvormend onderzoek: vor-foundation.nl

* Wat onverlet laat dat er bij een gasfornuis verbrandingsgassen vrijkomen, die ventilatie nóg belangrijker maken.