



Stichting Grondbeheer

biologisch-dynamische landbouw



WANDELGIDS

Zinnenprikkelende rondwandeling

**Langs bos, weiland, tuin, mesthoop en stal
om de boerderij in al haar aspecten te ervaren!**

Voor: volwassenen & kinderen
Lengte: 1,5 kilometer
Duur: 30 à 45 minuten
Startpunt: boerderijwinkel

Deze rondwandeling is speciaal ontwikkeld door Urtica de Vijfsprong en Stichting Grondbeheer. Hiermee willen we supporters van vrije grond een unieke beleving op de boerderij geven. Bent u nog geen supporter van vrije grond, en bent u nieuwsgierig wat dit betekent? Neem dan een folder mee uit de boerderijwinkel of kijk op: www.bdgrondbeheer.nl/vrije-grond-voor-urtica-de-vijfsprong.

Urtica de Vijfsprong geeft ons vitaliteit

Urtica de Vijfsprong is niet zomaar een boerderij. Zij biedt een vitaal landschap met een rijke natuur waar een grote variatie aan vitaal voedsel wordt geproduceerd. Hier kun je ervaren hoe gul en gastvrij de aarde is voor alles wat leeft.

Vitaliteit wordt ook wel levensenergie of levenskracht genoemd. Het is niet meetbaar of weegbaar maar je kunt het wel ervaren. Als jijzelf vitaal bent, stroom je over van levenslust en heb je zin om te huppelen en rennen. Een vitaal landschap en een vitale bodem stromen ook over van de levensenergie, die voortkomt uit de levenslust van alles wat daar leeft. Maar hoe kun je die vitaliteit ervaren en in je opnemen? Dat lukt het beste als je al je zintuigen opent en je gedachtes even stilzet.

Met deze wandelgids in de hand helpen wij je op weg om de vitaliteit van Urtica de Vijfsprong via al je 12 zintuigen te ervaren. Wil je weten welke zintuigen dat zijn? Kijk dan op de laatste pagina van deze wandelgids voor het overzicht.

**Paaltje nr. 1 staat naast het bordje 'Rustpunt' aan de Reeoordweg.
Volg vervolgens de pijlen naar paaltjes nr. 2 t/m 7.**

Verhaaltje bij paaltje nr. 1

Heb je er zin in? Dan gaan we nu beginnen! Om je zintuigen wakker te maken (en je gedachtes in slaap te sussen) nodigen we je uit om het eerste stuk (tot aan paaltje nr. 2) in stilte te lopen. Spits je oren en open je neus: luister naar alle geluiden en snuif alle geuren op die je onderweg tegenkomt. Op het erf hoor je misschien pratende mensen of een landbouwmachine en ruik je etensgeuren of koeienmest? In het bos hoor je misschien ruisende bomen of fluitende vogels ... en ruik je hout of bosgrond? Laat je volop verrassen door je eigen oren en neus!

Drie verhaaltjes bij paaltje nr. 2

1) Het bospad - waar je net overheen bent gegaan - is geliefd bij medewerkers en cliënten van Urtica de Vijfsprong. In de behaaglijke omhulling van het bos vinden zij rust en (innerlijke) stilte. In Japan noemen ze zo'n natuurervaring een bosbad: een verkwikkend en kalmerend bad in de levensenergie van de bomen. Kun je vanbinnen voelen wat het bos met jou heeft gedaan?

2) Vanaf paaltje nr. 2 ga je vanuit de beschutting van het bos het open weiland in. Met je ogen zul je het verschil in licht direct merken. Misschien wil je zelfs een zonnebril opzetten. Kijk eens met een ruime blik om je heen: zie je de slootkanten, hekpalen, graspollen en bosranden? In deze randjes, overgangen en hoekjes zit het meeste leven. Van de lente tot en met de herfst groeien hier de meeste bloemen en kruiden. Daar komen insecten, vlinders en bijen op af. Laat je ogen ontdekken hoeveel kleuren, vormen en bewegingen er rondom deze grensgebiedjes zijn.

3) Loop het weiland in en kijk halverwege het pad nog eens goed om je heen. Wat je nu ziet, heet een coulisselandschap. De open weilanden worden afgewisseld met bomenrijen en heggen. Links kun je langs wel drie bomenrijen heel diep het landschap in kijken. Voor, rechts en achter je zijn de zichtlijnen een stuk korter. Al die overgangen - van bos naar weiland en van weiland naar boomrij - zijn de lievelingsplekjes van heel veel soorten planten en dieren. Ze zijn dus essentieel voor de biodiversiteit!

Leuk om te zien

Roofvogels zitten in boomtoppen of cirkelen door de lucht. Zo overzien ze een groot gebied. Dat is handig voor het vinden van een prooi. In de dichte bosjes en hagen zitten de kleinere vogels en zoogdieren verstopt. Onzichtbaar voor roofvogels en roofdieren.

Leuk om (niet) te zien

Links is de nachtweide van de koeien. 's Nachts kan het hier aardedonker zijn. Dan zie je geen hand voor ogen. Voor de koeien is dat geen probleem. Met hun neus en oren kunnen zij 'zien' waar de andere koeien lopen, het lekkerste gras groeit en waar de hekken staan.

Verhaaltje bij paaltje nr. 3

Je staat nu middenin het bos. Op warme zomerdagen geeft het bos verkoeling. In koude en natte periodes geeft het bos juist beschutting. Bij extreme temperaturen werkt het bos dus als een buffer. Insecten, vogels en dieren maken daar dankbaar gebruik van. Wat doet het bos vandaag met jouw behoefte aan warmte of koude?

Hoe herken je vitale koeien?

Onderweg (of bij het eindpunt) kom je de koeien van Urtica de Vijfsprong tegen. Van de lente tot de herfst grazen ze in het weiland. In de winter staan ze op stal. Een gezonde koe herken je aan haar glanzende vacht en krachtig gevormde hoorns. Volgens boer Guus is dat een overduidelijke eerste indruk, die je niet kunt missen. Als je dan nog wat verder kijkt, kun je misschien over de buik twee of drie streepjes zien lopen. Dat zijn geluksstreepjes!

Verhaaltje bij paaltje nr. 4

Een orkestdirigent heeft verschillende instrumenten en hoge en lage tonen nodig om tot een harmonieus muziekstuk te komen. Eigenlijk is een boer ook een soort dirigent. Met hoogtes en laagtes, open en dicht landschap, natte en droge gronden en verschillende plant- en boomsoorten componeert de boer een harmonieus landschap. Het mooie van al die verschillende plant- en boomsoorten is ook dat zij elkaar in evenwicht houden. Hoe meer soorten, hoe minder kans op ziektes en plagen. Als je vanaf paaltje nr. 4 over het weidepad loopt, zie je links en rechts flinke hoogteverschillen. Soms maken boeren dat egaal maar op Urtica de Vijfsprong zijn we juist blij met deze glooiingen. Rechts van het pad groeien verschillende boomsoorten. Er staan onder andere essen, hazelaars, populieren, elzen, vlierbomen, eiken en meidoorns. Kijk eens om je heen: ervaar jij een harmonie in het landschap?

Waar is het water?

Ben je onderweg het blauwe bordje tegengekomen waar 'Waterwingebied' op staat? Het water heb je misschien niet gezien maar het is er wel: het zit onder je voeten, als fris grondwater, in de poreuze zandgrond. De boeren van Urtica de Vijfsprong zorgen met hun biodynamische landbouwmethode dat dit grondwater schoon en vitaal blijft.

Verhaaltje bij paaltje nr. 5

Je staat nu bij het koeienpad. Over dit pad lopen de koeien door het landschap van Urtica de Vijfsprong van weiland naar weiland. Onderweg komen ze al die verschillende kruiden, bloemen, grassen, boomblaadjes en bloesems tegen. Voor de koeien is dat een feest om van te snoepen! Van alles wat groeit en bloeit, nemen ze een hapje. Zelfs de braamstruik met doorns vinden ze lekker! Dit gevarieerde menu geeft een rijke smaak aan hun melk. Via de zuivel en kaas van Urtica de Vijfsprong kun jij dus ook zelf het landschap proeven. Smaakt de lentemelk anders dan die van de zomer, herfst en winter? Probeer het eens!

Verhaaltje bij paaltje nr. 6

Vanaf hier kun je - linksom of rechtsom - een rondje om de tuin lopen. In elk seizoen zie je hier andere gewassen groeien en bloeien. Steek je handen maar eens in de aarde. Neem een kluitje grond in je handpalm en betast het met je vingers. Voelt het nat of droog, hangt de kluit samen of valt het uit elkaar, voel je zachte of harde korrels? Kun jij je voorstellen dat de kluit - die je nu in je handen hebt - barstensvol leven zit? Een worm of kever kun je natuurlijk met het blote oog zien. Maar daarnaast zijn er ontelbaar kleine en zelfs onzichtbare woelers en krioelers die hun thuis hebben in de aarde.

De waarde van een levendige aarde

Al die mini-bodembeestjes bij elkaar opgeteld zorgen ervoor dat er genoeg voeding en water beschikbaar is voor de gewassen. Ook zorgen ze ervoor dat de grond niet te nat en niet te droog wordt, en dat al die losse korreltjes samenhangen en niet wegspoelen bij een grote regenbui. Het klinkt misschien gek maar dankzij deze bodemdierpjes kunnen wij - en de insecten, vogels en dieren - elke dag eten en drinken!

Verhaaltje bij paaltje nr. 7

Je staat nu bij de mesthoop. Deze mix van koeienpoep en stro vertelt het complete verhaal van de boerderij. Ruik eens. Mest van gezonde koeien in een vitaal landschap ruikt eigenlijk best goed! Zacht, kruidig en een beetje zoet. Deze poep geeft een goede impuls aan de vruchtbaarheid van de tuin en weilanden, waar vervolgens smaakvolle gewassen kunnen groeien. De mesthoop brengt de boerderij als geheel in balans: wat de koeien eten uit het landschap, stroomt via hun mest terug naar het land. Dat evenwicht is niet alleen een kringloop maar tegelijkertijd een opwaartse spiraal: door de kwaliteit van de mest, neemt de vitaliteit van de bodem en het landschap alleen maar toe!

Leuk om te voelen

Staan er koeien of kalfjes op stal? Kom ze dan even een aai geven. Voel hun zachte vacht, vochtige neus en misschien ook hun schuurpapier tong. Als de koe het toelaat, kun je voelen hoe warm de hoorns zijn. Die warmte is een teken dat er leven inzit. Bij de kalfjes voel je de beginnetjes van hun hoorns als harde puntjes bovenop de kop.

Slotvraag!

Zo, je bent weer terug bij het begin! Kom gerust nog even op het bankje bij de boerderijwinkel zitten. En, heeft de wandeling je energie gekost of energie gegeven? Als je nu in een paar zinnen (of met een tekening) zou overbrengen hoe het hier is op de boerderij, wat zou je dan vertellen (of tekenen)?

Proef de boerderij

Wil je de boerderij ook proeven? Koop dan een product van Urtica de Vijfsprong in de boerderijwinkel. Het jaarrond is er zuivel, kaas, eieren en vlees. Van het voorjaar tot de herfst is er een ruim assortiment groentes uit eigen tuin.

Bijlage: de 12 zintuigen

Tast	Grenzen tussen jezelf en de wereld ontdekken. Binnen < --- > buiten	Paaltje nr. 6
Levenszin	De levensprocessen in je lichaam bespeuren, 'hoe voel je je?' Behaaglijk < --- > onbehaaglijk	Paaltje nr. 2
Zelfbewegingszin	Van binnenuit voelen dat je beweegt en ergens naartoe bewogen wordt. Vrijheid < --- > beklemming	Paaltje nr. 1 Paaltje nr. 5
Evenwichtszin	Jezelf in de ruimte ervaren en tegelijkertijd de ander ontmoeten. Balans < --- > onbalans	Paaltje nr. 4 Paaltje nr. 7
Reuk	Ruiken doe je altijd, want verbonden met je ademhaling. Het komt hoe dan ook binnen en gaat overal heen, alsof het je hele lichaam vult. Ruikt goed < --- > ruikt kwaad	Paaltje nr. 1
Smaak	Proeven is een intiem gesprek met de stof. Je proeft: Gezond < --- > ongezond	Paaltje nr. 5
Zien	Met je ogen zie je kleuren en vormen, maar ook stemmingen en uitdrukkingen. Het klopt < --- > het klopt niet	Paaltje nr. 2
Temperatuurzin	Je kunt warmte en kou voelen door de temperatuur van de lucht, maar ook door aandacht. Aandacht terug = warm < --- > Geen aandacht =- koel	Paaltje nr. 3
Gehoor	Met je gehoor kun je nog dieper waarnemen dan zien. In het gehoor klinkt de stem van de dingen. Consonant (harmonie) < --- > dissonant (kakafonie)	Paaltje nr. 1 Paaltje nr. 4
Taalzin	Met woorden kun je een onhoorbare wereld hoorbaar maken. En 'achter' iemands woorden hoor je de betekenis. Brenge de woorden 'het hemelse op aarde'?	Paaltje nr. 7
Voorstellingszin	Wat is de idee achter de woorden waardoor we met elkaar verbonden zijn? Waar < --- > niet waar Zin < --- > zinloos	Paaltje nr. 6
Ik-zin	Merk je dat de ander ook een 'ik' is? En kun je ruimte geven om het ik van de ander echt tot verschijning te laten komen?	Slotvraag

Bron: 'De twaalf zintuigen, poorten van de ziel', Albert Soesman

Colofon

Concept: Karina Hendriks, www.eetjeuitzicht.nl

Productie en tekst: Annelijn Steenbruggen

Zinnenprikkelende rondwandeling