

Weet wat je eet, want eten is weten

Kon het voedsel ons maar vertellen hoe het heeft geleefd. Wat is het levensverhaal van onze voeding? Een pleidooi voor de productie van gezond voedsel die gelijk opgaat met de productie van een gezond landschap.

Jan Diek van Mansvelt

Hoe koopt u uw eten? Koopt u wat u lekker vindt of denkt u ook aan uw gezondheid? Of aan die van het milieu? Wie zich voor dit soort vragen openstelt, vindt vele raadgevers paraat.

Meer eiwitten zegt de een, en dat liefst nog puur ook, volgens sommigen. Meer groenten eten zegt de ander, of zelfs bij voorkeur rauw. Vooral koolhydraten, maar dan wel met wat groenten of juist met eiwitten, zeggen weer anderen. Eet wat je wilt en vul dat gewoon aan met de nodige vitaminen en mineralen die in alle mogelijke combinaties te koop zijn, is het advies van een nuchterling.

Er zijn ook mensen die sociaal-economische en milieueffecten laten meewegen bij hun voedselkeuze. Zij kopen bij de bakker, groenteman en slager uit de buurt, om die, en daarmee de buurt als geheel, in leven te houden. Of ze kopen bij een derdewereldwinkel om de kleine boeren in arme landen te steunen. Ze eten geen vlees meer om de dieronvriendelijke veehouderij te boycotten. Of ze kopen Eko of Demeter om milieu- en dierenwelzijnbewuste boeren te steunen.

Dan is er de Slowfood Foundation. Een Italiaanse, internationale organisatie met een actieve afdeling in Nederland. Zij stimuleert het eten van regionaal-typische gerechten, op basis van regionaal en kleinschalig geproduceerde voedingswaren. Koken en eten met respect, toewijding en liefde, zijn daarbij sleutelwoorden. Plus een scheut nostalgie.

Al met al is het zo in elk geval wel duidelijk dat het kiezen van de juiste voeding geen gemakkelijke zaak is. Het gaat steeds om de vraag wát er goed is aan het eten, en dus ook waarvóór dat dan goed is.

In het antroposofische circuit vind je vaak nog aanvullende gezichtspunten. Bijvoorbeeld dat je voor de voeding van je zielenfuncties: denken, voelen en willen (=doen), uit de plantenwereld respectievelijk de wortels, bladeren, bloemen en vruchten als voedsel zou moeten nemen. Ook over de specifieke werkingen van de voornaamste voedingbestanddelen, de koolhydraten, eiwitten, vetten en zo, is in de betreffende literatuur en cursussen van alles te vinden.

Met licht voeden

Een algemeen en fundamenteel antroposofisch voedingsgezichtpunt is daarbij dat we ons uiteindelijk, in essentie, met licht voeden. Dat is goed te begrijpen als je je realiseert dat alle voeding zijn oorsprong heeft in de groene planten, die hun stoffelijkheid danken aan de fotosynthese. Door ons met planten te voeden, voeden we ons dus met licht, dat met hulp van de planten, lucht, water en de nodige mineralen, in de plantaardige stoffen verdicht is. Op hun beurt voeden de dieren zich met planten, hetzij direct (planteneters) of indirect (vleeseters).

Hierover doordenkend kun je gaan zien dat de stofwisseling uiteindelijk een manier is om het licht weer uit haar binding, uit de aardse stoffelijkheid, te bevrijden. Zoals de mens zijn ziel door te slapen, te mediteren of te sterven, in meer of mindere mate uit de stoffelijke lichamelijke bevrijdt, zo bevrijden wij het in de stof gebonden licht uit het voedsel als wij dat, door het te kauwen en verder in onze maag en darmen af te breken, in ons vernietigen. Wat van boven kwam, uit de zonnige lichtwereld, gaat terug naar het

licht. Wat van beneden kwam, uit de donkere aarde, gaat terug in zijn stoffelijkheid. Daar kan het, vanuit de overschotkrachten van de levend natuur, met hulp van de planten, weer in nieuwe levenscycli worden opgenomen.

In de jaren dat Rudolf Steiner voordrachten hield over zijn nieuwe inzichten in de essentie van gezondheid en voeding waren er ook boeren en landbouwkundigen die hem om advies vroegen. Zij vroegen: hoe kunnen we zo boeren dat onze producten, het voedsel, de consumenten helpen in hun bewustzijnsontwikkeling in plaats van dat die hen hinderen? Daarop hield Steiner in Koberwitz, zomer 1924, een serie van acht voordrachten die later als 'de landbouwcursus' bekend zou worden. In de late jaren twintig, na Steiners dood, kozen de boeren die vanuit deze cursus met toegepast onderzoek op hun bedrijven aan de slag waren gegaan voor de naam 'biologisch-dynamisch'. Daarmee wilden ze aangeven dat zij met hun aanpak enerzijds recht wilden doen aan de aardse wetmatigheden van de ecologie (biologisch) en anderzijds evenzeer aan die van de geestelijke werkelijkheden die zich in het stoffelijke manifesteren (dynamisch).

Geërgerde gezichten

Wie nu denkt dat sindsdien alle enthousiaste antroposofen, zelf en in hun werkgebieden, vanzelfsprekend al hun voedingsproducten uit de biologisch-dynamische landbouw kiezen, heeft het gloeiend mis. Wie daar op vrijescholen, heilpedagogische instituten, therapeutica of ledenbijeenkomsten naar vraagt, krijgt maar al te vaak verbaasde of zelfs geërgerde gezichten te zien. Je krijgt dan reacties als: Waar bemoei je je mee? Zulke voeding is toch nergens te krijgen? Die Demeterproducten zijn toch veel te duur voor normale mensen? Ik kan toch zeker niet alles tegelijk goed doen? Als mensen moeten kiezen, gaan andere belangen vaak voor, en niet de eigen gezondheid via het eten. Zij richten zich liever op hun gezondheid via het verzorgen van een innerlijk leven. Dat is wat hun betreft ruim voldoende. Zo duur eten is immers puur materiële luxe!

Het punt is dat bovengenoemde voedingsverhalen een keuze voor wel of niet biologisch-dynamisch vaak zo goed als totaal open laten. Wat het nu precies uitmaakt voor de voedingswaarde van ons voedsel of het al dan niet vanuit de bd-gezichtspunten is geteeld, blijft onduidelijk. Of de vruchtwisseling uitmaakt, waarin het gewas stond. Wat de soort mest uitmaakt, die de boer gebruikte. Of wat de bodemkwaliteit er uiteindelijk toe doet. Het soort voer dat de dieren kregen, of hun levensruimte. Of de diversiteit van bomen, bloemen, vogels en vlinders op het bedrijf, de aantrekkelijkheid van het landschap dat de boer met zijn manier van werken produceert.

Het gaat, zo meent men veelal, immers uiteindelijk toch slechts om de afbraak van het voedsel in mond, maag en darmen? Om het vrijmaken van het gevangen licht? Om de nuttige voedingsbestanddelen? De nodige voedingsstoffen? Wat maakt het daarbij uit of die stoffen afkomstig zijn van gewassen of dieren die zus of zo geteeld zijn? Ze moeten immers toch dood, toebereid en uiteindelijk verteerd worden om door de darmen opgenomen te kunnen worden?

Kloof in het denken

Voor mij kwam er een doorbraak in deze denkkloof toen ik me realiseerde dat licht niet zomaar alleen licht is, in de zin van een neutrale kracht.

Ik bedacht dat licht in wezen informatie is, of wat klassieker gezegd: wijsheid. En dat het hele proces van chemische analyse dat we in ons spijsverteringstelsel uitvoeren wel eens de manier zou kunnen zijn waarop we aflezen wat het voedsel dat we eten, wat de stoffen die we afbreken, ons te vertellen hebben over hun wordingswijze.

Zoals velen met mij het eigenlijk wel logisch vinden dat experts aan goede wijn het landgoed (Chateau) en het jaar waarin de druiven gegroeid zijn kunnen proeven, zo kan ik me voorstellen dat ik, voorlopig nog onbewust, het in de vertering vrijkomende licht kan lezen. Dat ik daaraan kan zien hoe de kool, de sla, de kippen (ei) en de koeien (melk) geleefd hebben. Kan zien hoe gezond zij gegroeid, hoe blij zij geleefd hebben. Hoe doorzon-d zij zich konden ontwikkelen. Hoe ge-aard zij mochten leven om zo tot goedaardig

voedsel voor ons, consumenten, te kunnen worden. Voedsel dat ons helpt te aarden, zodat wij onze ware aard kunnen ontwikkelen, ons hogere zelf. Voedsel dat ons helpt in de gezonde verlichting, in de bewustzijnsverruiming die we nastreven. Dat het zonlicht dus niet een abstracte, neutrale energievorm is maar een alomvattend bericht. Een boodschap, een bericht van boven.

Dit idee raakte me behoorlijk. Ineens was er geen ontkomen meer aan. Zou het niet zo zijn dat het eten van voedsel dat overal ter wereld vandaan kan komen, dat door 'niemand' geproduceerd is, onder tegennatuurlijke omstandigheden die je liever niet wilt kennen, leidt tot psychische desintegratie van jezelf? Dat je daarvan ongemerkt, stapje voor stapje, uiteen valt in stukjes en beetjes? Dat je daardoor zelf, als mens, desintegreert in plaats van heel wordt? Dat je dat ook buiten je kunt zien gebeuren met de natuur in de landbouwgebieden om ons heen? Kijk maar naar het valse licht van de kassen in het winterse Westland. Kijk naar de anonieme en uniforme veehouderijschuren op de Veluwe, in Brabant en vele andere streken van ons land. Geen consument wil weten hoe het er daarbinnen uitziet, ruikt en klinkt. Maar kippen, varkens en zelfs koeien zie je steeds minder buiten lopen. Kijk naar de kleur- en vorm-arme landschappen van de akker en tuinbouwgebieden. Overal is het wat dat betreft armoe troef.

Tot je een bd-bedrijf treft en je verbaast over de veelheid van vormen, kleuren en geuren dat dat je te bieden heeft. Dan realiseer je je ineens dat de productie van gezond voedsel gelijk opgaat met de productie van een gezond landschap. Gezond en gezondmakend. Het gaat dan om het levensverhaal van onze voedingsmiddelen. Het levensverhaal van het landschap. Om wat het voedsel ons kan vertellen over hoe het geleefd heeft. Om hoe planten en dieren, en wij als voedselproducenten, samen het licht van de zon op en in de aarde binden, het omzetten in ontelbare vormen en kleuren en levenswijzen. En hoe wij als mensen dat licht, die wijsheid, vanuit onze stofwisseling, verrijkt weer in de kosmos terugstralen.

Daarom is het wat mij betreft hoog tijd om ons als individuele consumenten, maar ook als werkers in scholen, therapeutica, instituten en gezinnen, veel bewuster om de herkomst van ons eten te bekommeren.

Als je wat minder 'te veel' eet dan je gewend bent met het gangbare voedsel, is het goed te betalen. Dan kom je immers even duur uit zonder wezenlijk tekort te komen.

Artikel uit: **Motief, maandblad voor antroposofie** - nr. 73, april 2004

© Antroposofische Vereniging in Nederland

www.antroposofie.nl