

# “Bio moet dringend weer ecolo

*Ze geniet al eens van een glas wijn en is niet vies van een sigaartje. Toch belichaamt niemand beter de macrobiotische levenswijze dan Mieke Vervecken, chef-kok van dansgezelschap Rosas en de bijbehorende school P.A.R.T.S., van choreografe Anne Teresa De Keersmaeker. “Het belang van voeding is niet te onderschatten,” zegt ze.*

## Door Maarten Byttebier, freelance

“Macrobiotiek is een levensstijl die bijdraagt tot een groter project, dat je gerust mag omschrijven als de wereldvrede. Van dat project is voeding de motor.” Wie Vervecken (52) in haar omgeving opzoekt, weet dat het geen grootspraak is. Je ontsnapt bij een bezoek trouwens nooit aan een lekkere hap.

‘De natuurlijke kookschool’ staat te lezen op het hek van een Engels landhuis in de groene omgeving van Westmalle. In de tuin staat een woonwagen. “Die was bedoeld voor de gasten van de shiatsuschool van mijn man, maar intussen woont mijn oudste zoon er.” Zes kinderen heeft Vervecken, van 12 tot 22 jaar. De gasten logeren nu dus gewoon in huis, waar altijd een gezellige drukte heerst. “Wij vierden twee keer kerst. Een keer in de ‘klassieke’ familie en een keer met de ‘grote’ familie”, zegt Vervecken.

## Ziekenhuiseten = ongezond eten

“Hier logeren altijd wel gasten. Behalve de leerlingen van de shiatsuschool zijn dat ook buitenlanders in een uitwisselingsproject bijvoorbeeld. Ooit hadden we hier twee jonge drugsdelinquenten. Zware gevallen. Of patiënten op weg naar gezondheid. Wie bereid is te veranderen, kan zijn gezondheid snel verbeteren. Zonder dure geneesmiddelen of begeleiding van een huisarts. Met de juiste voeding word je zelfs beter van de ziekte van Crohn, een slepende darmziekte die met medicijnen moeilijk te behandelen is.”

Op haar achttiende sukkelde Vervecken met overgewicht en het begin van suikerziekte. Niets hielp. Tot ze de macrobiotiek ontdekte. Toen die ook nog eens tegemoet bleek te komen aan haar bezorgdheid om honger en armoede in de wereld, was ze helemaal verkocht. “Ziekenhuiseten’ is spreekwoordelijk geworden voor ongezond eten. Crimineel toch? Terwijl in gezonde voeding net de belangrijkste oplossing schuilt voor de meeste ziekten. Toen ik macrobiotisch begon te eten, veranderde mijn wereld.

Ik had drie uur minder slaap nodig, keek veel vrolijker tegen het leven aan en had geen pijnlijke maandstonden meer.”

Vervecken studeerde Germaanse filologie en filosofie en gaf dertien jaar les in het middelbaar onderwijs. Kok werd ze uit noodzaak. “Ik kookte voor ons gezin. Maar ook de leerlingen van de shiatsulesen van mijn man hadden gezond eten nodig. Bij gebrek aan een goede kok ben ik maar zelf achter de potten gaan staan. Door eten klaar te maken voor niet-macrobioten ontdekte ik de verfijning. Ik mocht niet louter koken uit idealisme, maar moest er vooral voor zorgen dat het lekker was. Daar ben ik in geslaagd, zonder mijn principes overboord te gooien. Nu behoren zakenmensen tot mijn beste klanten. Ze weten wat verfijning is en zitten na de maaltijd niet overvol, ze hebben energie over.”

## Een groot, rijk leven

Macrobiotiek wordt vaak ervaren als een stel beperkende regeltjes, maar Vervecken eet al eens vlees en durft te genieten van een glas wijn. “De term macrobiotiek komt van de Griekse woorden makros, ‘groot’, en bios, ‘leven’. Een groot, rijk leven dus, helemaal niet beperkend. Maar wel een levensstijl die de verantwoordelijkheid bij jezelf legt. Als je die zelf neemt en de wereldleiders doen dat, zijn we al een flink eind op weg naar die ‘vredevolle wereld’ waar de Japanse leider van de moderne macrobiotische beweging Michio Kushi het over heeft in zijn boeken.”

Minder eten is wel een basisregel van de macrobiotiek. “Het is het beste middel tegen de obesitas in het Noorden en tegen de honger in het Zuiden. Onze wereld is gebaseerd op angst voor tekorten. Denk maar aan al die vitamines die we slikken. Nochtans zijn al onze problemen net te herleiden tot een teveel. Zelfs een tekort aan ijzer duidt op een teveel aan iets anders. Vasten en bidden, het is eeuwenlang een probaat middel geweest tegen van alles en nog wat. En het werkt.”

Plantaardige voeding is nog zo’n basis waarop de macrobiotiek bouwt. “Iedereen weet toch dat plantaardige voeding gezonder is? Vlees hebben wij met onze levensstijl in het Westen

helemaal niet nodig. Wij staan niet elke dag in de kou op het land. Vlees is slecht voor het milieu en het bezorgt ons een overdosis energie. Hoe je dan de typisch moderne klachten over chronische vermoeidheid verklaart? Al eens een glas bekeken dat tot de rand gevuld is? Daar kan niets meer bij, daar is geen stroming, geen beweging meer mogelijk. Dat leidt tot apathie en zelfs depressie. Het beste middel tegen depressie is twee uur gaan wandelen. Zo creëer je weer tijd, ruimte, leegte.”

“Ook ons sociaal vangnet is een boosdoener. Wij kunnen depressief wegteren terwijl de staat ons verzorgt. Dat is niet gezond. Zonder sociale zekerheid zou je zelfs met een depressie wel gaan wandelen, omdat je ertoe gedwongen wordt. Maar als ik hier een aidspatiënt tijdens zijn laatste maanden begeleid, krijg ik daar geen geld voor omdat hij geen familie is.”

## Vijftig jaar pillen

Zit er misschien iets fundamenteel fout in de manier waarop onze maatschappij redeneert en functioneert? “We zorgen meer voor de materie dan voor onszelf. Voor onze auto kopen we de beste olie, terwijl we ons eigen lichaam vol stoppen met goedkope, maar minder evenwichtige vetstoffen. Nog zo’n kromme redenering: honderden euro’s geven we uit aan wellnessweekends in plaats van gewoon met de fiets naar het werk te gaan.”

De raad van Vervecken: “Het leven kan zo simpel zijn als je de weg van de natuur volgt. Waarom vertrekken wetenschappers bijvoorbeeld van een ziekte om een zoveelste pilletje uit te vinden? Kijk gewoon waarom iemand gezond blijft. Volgens het eeuwenoude systeem van de Chinese blotevoetendokters: die werden meer betaald naarmate ze minder klanten hadden, dus minder zieken. Met ons systeem gaat het net de andere kant op. En vergeet niet dat we nog maar vijftig jaar pillen aan het slikken zijn, hé. Nog, eens zolang kunnen wij niet meer aan.”

“Iemand als minister van Volksgezondheid Rudy Demotte (PS) heeft fantastische ideeën. Jammer dat hij nog te veel zijn mond moet houden omdat de tijd er nog niet rijp voor is. Het tij is gelukkig aan het keren, de farma-industrie raakt in diskrediet,

“Mocht iedereen biovlees eten, dan was de wereld er slechter aan toe”

# ogischer worden”

de eerste stap is gezet. Er wordt tenminste al gesproken over het kiwimodel dat geneesmiddelen goedkoper moet maken. Vijf jaar geleden zou dat idee even goed zijn weggehoond als bepaalde vooruitstrevende ideeën van Demotte nu.”

## Eigen kweek eerst

“Kruiden, room en dierlijke bouillon. Die tref je in zowat alle kookboeken aan. Nigella Lawsons gerechten zijn daar een goed voorbeeld van. ‘Naked Chef’ Jamie Oliver kan ik wel appreciëren, omdat die tenminste een echte kok is.” Misschien omdat hij ook met bio werkt? “Voor mij is bio maar een vertrekpunt. Macrobiotiek gaat veel verder, wil vooral ecologisch zijn. Er is niets bio aan zalm gekweekt met biograan. Graan is helemaal geen voedsel voor zalm.”

De biowetgeving ervaart Vervecken dus helemaal niet als een keurslijf. “Integendeel, die zou veel strenger moeten. Uit economische noodzaak zijn biowetten zo beperkt. Ze moeten grootschaligheid toelaten.” Vervecken wil de biosector waarschuwen. “Bio moet dringend weer een ecologische meerwaarde bieden. Mocht iedereen bio vlees gaan eten, dan waren we er wellicht nog slechter aan toe. Ik probeer dierlijk voedsel te beperken en gebruik inheemse groenten en fruit van het seizoen. Eigen kweek eerst. Daar wordt iedereen beter van. Alleen al van wat ik bij hem koop, komt mijn groenteboer rond. Bovendien leidt dat ook tot minder racisme, want de mensen worden er rustiger en verdraagzamer van.”

Maar het is nu al zo moeilijk om bio te verkopen aan de gewone consument, letterlijk en figuurlijk. Wordt dat niet helemaal onmogelijk met zo’n ingewikkelde boodschap: minder vlees en bij voorkeur seizoensgebonden groenten en fruit? “We leven in een cultuur van schuld en boete. Alles wordt meteen geïnterpreteerd als ‘mijn fout’. Maar het draait erom die negatieve bijklank van schuld om te draaien naar iets positiefs: verantwoordelijkheid.”

“En ik zeg ook helemaal niet dat Coca-Cola slecht is. Ik verdeel voedsel onder in basic en fun food. Mijn stelling is: eet fun food

zolang het fun is. Waar die grens ligt, dat bepaal je zelf. Zo rook ik ook al eens een sigaretje. Maar ik weet wanneer ik moet stoppen.”

## Yin en yang

Diezelfde verdeling zorgt er ook voor dat bio helemaal niet duurder is dan gangbaar voedsel. “Als je basisproducten van het seizoen bij de boer koopt, kost bio helemaal niet meer. Fun food en afgewerkte bioproducten in de supermarkt, daar betaal je veel voor. Maar ik ben zelf creatief met basic food en wij geven niet meer uit dan een normaal gezin aan voeding. Integendeel, wij hebben hier de laatste dertig jaar weinig dokterskosten.”

Hoe staat Vervecken tegenover bio in supermarkten? “Ik heb niets tegen supermarkten op zich. Maar bio draait voor mij vooral om bewustmaking van consumenten. Lokale boerenmarkten steunen, het belang van gemengde boerenbedrijven benadrukken, het bewerken van een eigen lapje grond promoten zoals Velt doet. Dergelijke extra informatie en service is vooral te vinden in natuurvoedingswinkels.”

“Wat ik mezelf in de toekomst nog zie doen? Vooral verder doen wat ik graag doe. Kooklessen geven waarin ik naast recepten ook wetenschappelijke achtergrond meegeef en de energetische kennis van yin en yang. Verder koken voor P.A.R.T.S., want dat is de school van de toekomst waar jonge mensen doen wat ze graag doen en met kunst bezig zijn.”

“Voor de rest zou ik nog graag meewerken aan projecten, van het ministerie van Volksgezondheid bijvoorbeeld. En keukens oprichten in bedrijven en ziekenhuizen. Geef mij eenvoudig keukenmateriaal en ik leid een poetsvrouw op tot kok. Betaal haar drie uur per dag en je hebt de gezondste en gelukkigste werknemers ooit. Dat deed ik onlangs voor een architectenbureau. Op die manier wil ik graag bijdragen tot het bewust maken van mensen.”

[www.denatuurlijkekookschool.be](http://www.denatuurlijkekookschool.be)



*Mieke Vervecken: “Toen ik macrobiotisch begon te eten, veranderde mijn wereld. Ik had drie uur minder slaap nodig en keek veel vrolijker tegen het leven aan”*

## Wat is macrobiotiek?

Macrobiotiek is een levenswijze die gebaseerd is op de wetten van de natuur. Het woord is afkomstig van de Griekse termen makros, ‘groot’, en bios, ‘leven’: een macrobioot leeft een groot, rijk leven in gezondheid en geluk. Hij streeft naar het energetische evenwicht tussen yin en yang en voelt zelf aan wat zijn lichaam nodig heeft – en misschien vooral ook niet nodig heeft. Het macrobiotische dieet speelt daarbij een belangrijke rol: 50% granen, 25-30% seizoensgroenten uit eigen streek, 5-10% bonen, tofu, tempé, seitan en zeevieren, 5-10% soepen en 5% aanvullend voedsel waaronder vis, fruit en noten. De levensstijl is duizenden jaren oud, maar werd in de jaren vijftig opnieuw geïntroduceerd in het Westen door de Japanse filosoof George Ohsawa. Zijn leerling Michio Kushi zorgde voor de recentste ontwikkelingen.

Michio Kushi, *De makrobiotische weg: de volledige gids voor makrobiotische voeding en lichamelijke oefeningen*, Genmai, Rotterdam.