



Driemaal denken ov

We kunnen de krant niet openslaan of we lezen iets over voeding. Vaak in negatieve zin: voedselschandalen, verkeerde voedingsgewoonten, et cetera. Niet voor niets heeft de BD-Vereniging enige jaren geleden besloten voeding aan haar naam toe te voegen: Vereniging voor biologische-dynamische landbouw en voeding. Onze voeding is immers het directe gevolg van de wijze waarop deze op het land tot stand komt. Reden te meer om in DP in de ruimste zin van het woord meer aandacht aan voeding te schenken. Met name de kwaliteit van voeding is voor ons – in de biologisch-dynamische landbouw – van essentieel belang. Wat we precies onder kwaliteit moeten verstaan, blijkt echter nog een ‘onontgonnen gebied’ te zijn. Om enig idee over dit begrip te kunnen vormen, citeren we hetgeen Rudolf Steiner hierover zei in de Landbouwcurcus (zie kader).

In dit nummer de volgende bijdragen over voeding:

- Johannes Kingma, diëtist en voedingskundige geeft in het artikel “Kwaliteit en licht in ons voedsel” zijn visie op kwaliteit van landbouwproducten.*
- Rob Kloosterman, voorzitter van de Vereniging voor Natuurconsulenten, benadert de voedingsproblematiek vanuit “Een vergeten vraag in de prijzenslag om levensmiddelen”.*
- Jan Diek van Mansvelt brak onlangs een lans voor de biologische voeding in Trouw.*

Kwaliteit en licht in ons voedsel

Jan Diek van Mansvelt

Johannes Kingma is diëtist en voedingskundige. Hij verzorgt op Kraaybeekerhof de seminar 'Lichtstofwisseling en voeding' voor ondermeer natuurvoedingsconsulenten, diëtisten en artsen. Hij is van mening dat niet calorieën of vitaminen, maar de kwaliteit en hoeveelheid licht die ons voedsel bevat, bepalend zijn voor het effect ervan op onze gezondheid. "Als je wakker, energiek en helder wordt van een maaltijd zit het met dat licht wel goed," aldus Johannes Kingma.

We treffen elkaar laat in de middag op Kraaybeekerhof, waar hij die avond weer cursus geeft. Als ik hem vraag wat de kern van zijn voedingsboodschap is, zegt hij:

"Veel van de kwalen waarmee de consumenten, dus wij allemaal, in deze tijd geconfronteerd worden zijn het gevolg van verkeerde voeding. We neigen ertoe ons blind te staren op de chemische samenstelling van wat we eten. En dan is de herkomst van de voedingsstoffen niet relevant. Of de eiwitten en koolhydraten, de vitaminen en vetten die we eten uit de chemische industrie komen of uit Eko of bd-landbouw: dat maakt in die opvatting niets uit. Met de nodige geur-, kleur- en smaakstoffen kun je alles dan precies zo krijgen als je het hebben wilt.

Maar als je ervan uitgaat dat je je uiteindelijk voedt met het licht dat bij de afbraak van de levensmiddelen en zogenaamde verbranding van de voedingsstoffen in jou vrijkomt, dan maakt het ineens veel uit welk licht de planten waarmee je je voedt, hebben kunnen

er voedingskwaliteit

Rudolf Steiner in de Landbouwcursus over voeding

"Er is een teruggang te constateren in de kwaliteit van onze producten. Dit kwaliteitsverlies hangt namelijk evenals de ingrijpende verandering in de menselijke zielestructuur samen met de afloop van het Kali Joega) in de kosmos gedurende de laatste decennia en de komende decennia. Wij staan ook voor een grote verandering in het innerlijk van de natuur. Alles wat wij uit oude tijden hebben meegekregen, wat wij ook altijd weer hebben bewaard en doorgegeven, zowel aan natuurlijke vermogens, aan overgeleverde inzichten en dergelijke, als ook wat ons aan geneesmid-*

delen is overgeleverd, verliest zijn waarde. We moeten ons weer nieuwe inzichten eigen maken om in de hele natuurlijke samenhang van die dingen door te dringen. De mensheid heeft geen keus dan ofwel op de meest verschillende gebieden vanuit het totale verband van natuur en kosmos weer iets te leren, ofwel de natuur net als het menselijk leven te laten afsterven, degenereren. Even nodig als het in oude tijden was om inzichten te hebben die werkelijk doordrongen in het innerlijk verband van de natuur, zo hebben ook wij vandaag de dag weer inzichten nodig die

werkelijk in het verband van de natuur doordringen."

**) Kali Joega. Het 'duistere' tijdperk, volgens Steiner van 3101 v. Chr. tot 1899 na Chr. In die 'duistere' tijd raakte de mens in zijn bewustzijn van de goddelijke wereld verwijderd; daardoor werd hij echter zelfstandig en verwierf hij met name vrijheid van denken. De verantwoordelijkheid voor een nieuwe, opgaande ontwikkeling, die sinds de afloop van dit tijdperk mogelijk is, ligt bij de mens zelf.*

Als je ervan uitgaat dat je je uiteindelijk voedt met het licht dat bij de verbranding in jou vrijkomt, dan maakt het ineens veel uit welk licht de planten hebben kunnen opnemen.

opnemen. Waar en hoe zijn ze gegroeid? Bij welke soort en hoeveelheid bemesting? Onder welke stand van de zon, maan en sterren? Met welke inzichten hebben de telers die groei begeleid? Met wat voor aandacht zijn ze geoogst en als maaltijd toebereid? Dat zijn allemaal vormen van licht die de planten al groeiend en vervolgens bij de bereiding in zich opnemen. Als we zó naar de voeding kijken, wordt het natuurlijk ineens een heel ander verhaal.”

Licht en warmte

Dat belooft wat. Maar voor ik daarover doorvraag wil ik graag iets over Johannes' eigen ontdekkingsstocht in de voedingswereld weten. Over licht-voeding hoor je tenslotte niet zoveel in de gebruikelijke voedingsopleidingen. Waar heeft hij dit idee, deze zienswijze opgedaan?

“Het waren vooral de artsen Leen Mees en Otto Wolf die mij inspireerden met hun andere kijk op de voeding. Zij wezen me er op dat alles wat leeft uit licht en warmte gevormd is. Licht, dat zich in de planten, door de fotosynthese, met aardse stoffelijkheid verbonden heeft. Je kunt dat gemakkelijk inzien, want alles wat leeft is immers brandbaar. Dan komen het licht en de warmte die er in gebonden waren weer vrij. Hoe dieper die kosmische energie door de planten in de stof gebonden is, hoe minder licht er bij de afbraak vrijkomt en hoe meer het warmte wordt. Denk maar aan het lichte karakter van strovuur, het warme karakter van houtvuur en de vrijwel pure warmte van antraciet: lang geleden samengeperste en verkoelde plantenresten.”

Vreemd, het klinkt zo logisch en tegelijkertijd toch op z'n minst ongebruikelijk. Ik vraag dan ook hoe hij er toe gekomen is om mensen als Mees en Wolf te bestuderen. Dat is immers geen leerstof voor Universiteiten als Wageningen en Nijmegen waar Johannes studeerde?

“In Nijmegen ben ik afgestudeerd op de didactiek van kookcursussen. Eigenlijk had ik op voeding en spiritualiteit willen afstuderen: dus nagaan wat er in de verschillende religies aan voedingsopvattingen en -gebruiken bestaan. Hoe wordt er aangekeken tegen wel of geen vlees, wel of geen varkensvlees, wel of geen alcohol, de rol van vastenperiodes, de balans tussen Yin en Yang. Maar dat was bij nader inzien toch wel een erg groot onderwerp en daarom heb ik iets heel praktisch gekozen”.

Materiële versus niet-materiële werkelijkheid

Hoe en waar raakte je geïnteresseerd in voeding? En hoe kwam je op dat idee van voeding en religie?

“Thuis lekker kokkerellen was altijd al een hobby van me. Door een ernstig ongeluk bij het zelf vuurwerk maken, rond mijn vijftiende, kreeg ik een bijna-dood ervaring. Die maakte dat ik heel anders tegen de wereld en mezelf ben gaan aankijken. Naast de vertrouwde materiële werkelijkheid bleek er toen immers ook een niet-materiële werkelijkheid te zijn. En in mijn ervaring was die echter dan de wereld die ik tot dan toe als 'de' werkelijkheid had beleefd. Sindsdien ben ik dieper over het leven gaan nadenken, en ook over mijn eigen bestaan. Maar ik ben toen ook intensief gaan sporten om weer lekkerder in mijn lijf te komen.

In Wageningen was de voedingsstudie me veel te abstract en te chemisch. In Nijmegen was er de mogelijkheid diëtetiek te studeren. Dat was geweldig. Weliswaar was ik daar de enige man tussen zo'n honderd vrouwen. Maar toch vond ik het een veel leukere studie, vooral omdat het praktijkgeoriënteerd was. In die tijd was ik buiten de studie actief met bier- en wijnbereiding. Wat het koken betreft trok de Franse keuken me erg aan. Dat was in het begin van de Cuisine Nouvelle. Daar ging het over exquisite hapjes”.

Mij lijkt dat daarin wellicht een nog jeugdige hang naar veredeling tot uitdrukking kwam. Een streven naar het fijnste als een vroege vorm van spiritualisering.

“Dat kun je zo wel zien”, zegt Johannes. “Ik was in die tijd ook actief met Boeddhistische meditatie bezig. Maar allengs bleek dat de Zen-achtige benadering niet de mijne was. In die tijd deed ik stages in

verschillende ziekenhuizen. Ik werd daar echter zelf steeds beroerder van de 'geval'-behandeling van de zieken. Elk 'geval' had zijn eigen dieeteisen. Alles werd puur en alleen als stofjessysteem opgevat: de patiënt zo goed als de voeding. Op zich een waterdicht systeem. Maar ook vreselijk on-menselijk, on-menswaardig voor mijn beleven. Zeker na wat ik zelf had meegemaakt kon ik daar op den duur niet meer tegen, en ik ging op zoek naar een andere benadering van mens en voeding.

Uiteindelijk via Kraaybeekerhof, waar Peter van Hees in die tijd kookte en voedingscursussen gaf, leerde ik de antroposofische ideeën over voeding kennen. Daar ben ik toen als vrijwilliger mee gaan werken."

Wat trok je daarin aan, na alles wat je daarvoor al onderzocht had?

"Dit was toch wel een bijzonder consistente benadering van de voeding. Mensbeeld, landbouwmethode, voeding en geneeskunde sloten hier naadloos bij elkaar aan. Net als op de universiteit. Alleen vond ik hier een benadering die recht deed aan de spirituele ervaringen die ik had leren kennen. Hier was zowel ruimte voor de stoffelijke als voor de geestelijke kant van de voeding en ons bestaan überhaupt. Ze slooten elkaar niet uit zoals elders, maar vulden elkaar prachtig aan. Daar genoot ik van. Ook alles wat ik in de voedingcursus over de verschillende kwaliteiten van de granen leerde, fascineerde me hevig. En alles wat er in de vegetarische keuken te doen was: zo heerlijk veel meer dan alleen maar weglaten van vlees en daarvoor in de plaats een ei of plak kaas. Toen Peet van Hees wegging, nam ik de Kraaybeekerhofkeuken van hem over, en ging zelf ook cursussen geven. Daar gaf ik toen, in 1987, de aanzet tot de één jaar durende voedingscursus waaruit vervolgens de huidige opleiding tot natuurvoedingsconsulent is ontstaan."

Hoe zie je op dit moment de uitdagingen die de voeding aan ons, Europese burgers van 2004, stelt?

"Zoals ik in het begin al zei: het gaat er om of we de kosmische kant van de voeding voldoende recht kunnen doen. Of er in het voedsel dat we aan onszelf en onze medemensen voorschotelen, voldoende licht en warmte zijn vastgelegd om ons denken geschikt te maken voor het opnemen van de nieuwe inzichten. Om te leren inzien wat er nodig is om in vrede met onze medemensen, met de aarde als geheel te kunnen leven. Dat klinkt nu erg hoogdravend en ver weg. Maar uiteindelijk gaat het er om of we zelf merken hoe voedsel dat veel zonlicht heeft kunnen opnemen ons denken helpt verlichten.

Uiteindelijk gaat het er om of we zelf merken hoe voedsel dat veel zonlicht heeft kunnen opnemen ons denken helpt verlichten.

Hoe het verteren van de koolhydraten het zonlicht weer vrijmaakt dat de planten er in vastlegden. En hoe dat vrijkomende zonlicht ons nieuwe levenskracht geeft. Letterlijk ge-zon-d maakt."

Snacks en fast food

Zie je dat voor alle mensen in dezelfde mate? Denk aan het snackgedrag van de pubers en de fast-foodmaaltijden van de jongvolwassenen?

"Ik zie het in de eerste plaats als essentieel voor de jonge moeders en hun kinderen, zeker tot een jaar of veertien, om zoveel mogelijk licht-rijk eten te krijgen. Dan leggen zij immers de basis voor hun lichaam en daarmee voor hun gezondheid. Dat blijft dan natuurlijk de hele jeugd een rol spelen. Maar net als kinderen door de ontmoeting met andere kinderen kinderziekten opdoen, en daaraan groeien en weerstand opbouwen, zo zie ik het ook met het eten. Door ook 'gangbaar' voedsel te eten kan het kind leren met die stoffen en kwaliteiten om te gaan. Weerbaar te worden.

Verder is het overal waar mensen aan ontberingen blootstaan belangrijk dat ze via hun voedsel het nodige zonlicht en de nodige zonnewarmte kunnen opnemen. Het moet er dan dus ook wel inzitten. Dat geldt ook voor alle sporten: de lichamelijke zowel als de geestelijke. In de lichamelijke sporten is natuurlijk ook de warmte essentieel."

Blijft dat het hele leven lang zo?

"Naarmate mensen ouder worden kunnen ze met minder stoffelijk voedsel toe. Er zijn zelfs mensen die dan helemaal niets stoffelijks meer eten. Die voeden zich puur en alleen met het licht dat ze door de uitwendige zintuigen opnemen. Het gaat mij echter veel te ver om dat nu als ideaal voor iedereen te zien. Ik kan niet beoordelen of dit voor bepaalde mensen individueel een juiste ontwikkeling is. Maar

over het algemeen ben ik van mening dat men hiermee doorschiet in een anachronisme, voortkomend uit de (onbewuste) wens terug te keren naar het paradijs.

Wat ik wel ervaar is dat veel volwassenen en senioren veel meer eten dan ze nodig hebben. Ook in het 'sofencircuit'. Dat is nergens voor nodig, zelfs ongezonder.

Door zelf actief in het leven te staan, veel belangstellingen te koesteren, steeds weer nieuwe vaardigheden te leren, nieuwe dingen te doen, blijven zij gezonder dan wanneer zij zich uit het actieve leven terugtrekken en alleen nog maar om eten geven. Als men dan zegt dat er toch energie nodig is om energiek te kunnen zijn en blijven draai ik dat om: je moet wel stoffelijke dragers hebben om je idealen vorm te kunnen geven. Maar door veel te eten om maar genoeg stoffelijke dragers te hebben krijg je nog geen idealen."

Verhongerden aan een volle tafel

En hoe zie je dat dan voor wat betreft de stroom van voedingssupplementen (pillen met vitaminen, mineralen en hormonen)?

"Supplementen zijn kunstmest voor ons mensen. Voor het moment lijkt alles beter, op den duur maken we de bodem waarop menselijke activiteit kan gedijen onvruchtbaar.

Onlangs gevarieerde, naar huidige maatstaven volwaardige voeding met voldoende toevoer van vitaminen en mineralen, hebben veel mensen het gevoel iets tekort te komen, ze vertonen zelfs duidelijke klachten zoals immuunzwakte en chronische moeheid, die ook optreden bij voedingsstoftekorten. Dit is een merkwaardig fenomeen. Ik noem dat "verhongerden aan een volle tafel."

Supplementen lijken aanvankelijk te helpen. Na enige tijd blijkt die werking echter te verminderen of zelfs te verdwijnen. Veel vitaminen en sporenelementen activeren niet de stofwisseling als geheel maar alleen heel specifieke deelprocessen. Volgens mij is het beter om de stofwisseling te leren met de kleinste hoeveelheden van die stoffen alle nodige activiteiten te ontplooiën. Vitamine C bijvoorbeeld activeert het immuunsysteem. Maar psychosomatisch, vanuit ziel en geest op het lichaam, werken vergelijkbare principes: als we ons veel zorgen maken, bang en wantrouwig tegenover onszelf en/of de wereld staan, verzwakt dit ons immuunsysteem; dan worden we ontvankelijker voor de alom tegenwoordige ziekteverwekkers dan wanneer we actief, volmoed en vertrouwen zijn. In tegenstelling tot het dier heeft de mens afstand gedaan van de mogelijkheid in de lever eigen vitamine C te maken. Zo konden we leren door eigen geestelijke activiteit onszelf en



ons immuunsysteem te activeren. Je kunt ook aan vitamine D, oestrogeen en andere geslachtshormonen denken. Die vormen we normaal gesproken in onze eigen stofwisseling uit cholesterol. Als we er pillen van gaan slikken ontmoedigen we die eigen productie en moeten we er nog meer van gaan slikken. Maar daarnaast lijden de meeste mensen aan een gebrek aan zonlicht. Zeker in de winter. We hebben natuurlijk overal onze neon-, gloei- en spaarlampen, maar dat is toch iets heel anders; en als we planten eten die bij kunstlicht zijn geteeld krijgen we ander licht binnen dan als ze de zon, maan en sterren direct zelf 'gezien' hebben."

Hoe zie je of een gewas, een voedingsmiddel, in zijn groei genoeg 'goed' licht heeft opgenomen? Kun je dat direct aan het gewas zien, of aan de aura, bijvoorbeeld. Of heb je andere manieren om dat bij de voedselaankoop mee te kunnen laten wegen?

"Ik ben geen plantenteler. Maar ik werk zoveel mogelijk met Demeter-producten, of anders in elk geval Eko. Als kleur, geur en smaak goed ontwikkeld zijn, en de bladeren goed doorgedroogd zijn, dan wijst dat wat mij betreft op een sterke lichtwerking. Daartegenover zie ik grote, waterige bladeren en vruchten, die gauw rotten en schimmelen, als een teken voor een gebrekkige lichtwerking. Maar het beste middel om die lichtwerking na te gaan is zelf proeven en ervaren hoe de maaltijd in je doorwerkt. Word je er moe en zwaar van, of juist wakker, energiek en helder? Dat kun je relatief gemakkelijk leren opmerken bij jezelf en de familieleden of gasten die je te eten geeft. De ervaring geeft dan tenslotte de doorslag." ■

Een vergeten vraag in de prijzenslag om levensmiddelen

Gaat het om het product of om het voedingspatroon?

*Rob Kloosterman,
voorzitter Vereniging voor Natuurvoedingsconsulenten*

Wat was ook alweer de aanleiding van de recente prijzenslag in onze levensmiddelenindustrie? Ahold kwam in moeilijkheden door internationaal gestunt met cijfers. De nood was hoog en zoals zo vaak in panieksituaties werd het overzicht verloren en teruggegrepen naar de laatste strohalm, die van het manipuleren van de kleinst mogelijk zichtbare eenheid. In dit geval door het steeds verder verlagen van de prijs per product. Veel andere redmiddelen hebben marketeers trouwens niet in huis, hun publicitaire geweld ten spijt. Vervolgens rent de hele branche achter deze 'strategie' aan. De consument denkt hier beter van te worden, hetgeen op langere termijn echter een illusie zal blijken te zijn. Hoe altruïstisch de distributie van voeding ook lijkt, het draait ook in deze industrie in de eerste plaats om eigenbelang. Gangbare voeding of natuurvoeding maakt niet uit. Alleen blijft bij de één het belang van de klant wat meer in zicht dan bij de ander. De mate van dit korte-termijn-denken en kortzichtig eigenbelang verschilt van partij tot partij.

Wanneer wij de levensmiddelenindustrie indelen in gangbare en natuurvoeding dan zien wij dat beide richtingen hun waren uitsluitend per product aanprijzen en vergelijken en weinig pogingen ondernemen om die producten in het breder verband van een voedingspatroon te plaatsen.

Wanneer wij niet van goede of slechte levensmiddelen willen praten, kan dit wel van goede of slechte voedingspatronen. Overheid en voedingsdeskundigen hameren op gezonde voedingspatronen waarmee het aantal gevallen in ons land van sterk voedingsgerelateerde ernstige aandoeningen zoals suikerziekte, kanker, obesitas en hart- en vaatziekten zou kunnen worden verminderd. De overheid blijkt in dit geval vooruitstrevender dan het bedrijfsleven. Dit komt niet vaak voor en pleit niet voor de flexibiliteit van onze ondernemers. Overigens is het vernieuwingsbeleid van de overheid vooral ingegeven om de sterk stijgende zorgkosten te beheersen.

Gangbare levensmiddelen zijn vaak goedkoper dan die uit de natuurvoedingsbranche. Een goed voedingspatroon met natuurvoedingsproducten en -bereidingswijzen brengt echter veelal veel lagere kosten met zich mee dan een slecht voedingspatroon met gangbare producten en bereidingswijzen. Wat betekent dit in de praktijk?

De productgroep granen is een goed voorbeeld.

Een individueel voedingspatroon heeft diverse kenmerken. Natuurlijk zijn onder andere kwaliteit en samenstelling van belang. Cultureel spelen behalve prijs en beschikbaarheid de factoren tijd, bewaarbaarheid, bereiding en gemak een belangrijke rol. Al deze elementen zijn van groot belang voor supermarkt en consument. Door marktwerking zijn de granen grotendeels geëvolueerd tot kant-en-klare brood-, rijst- en pasta-producten, voedzaam en snel te bereiden. Hier lijkt niets mis mee, ware het niet dat twee zaken uit het oog worden verloren. Het belang voor het voedingspatroon van niet-industrieel-bewerkte granen en het feit dat het hier meestal om slechts twee soorten graan gaat: tarwe en rijst, die tegelijkertijd een groot deel van het dagelijkse voedingspatroon beslaan. De vele overige graansoorten en aanverwanten zoals spelt, gerst, gierst, rogge, haver, boekweit, et cetera met hun onderling verschillende stoffen, zijn eenvoudigweg vrijwel uit het zicht verdwenen. Niet rendabel gemaakt en overstemd door de om het hardst roepende tarwe- en rijsthandel. De noodzakelijke variatie in ons voedingspatroon wordt hierdoor onnodig tekort gedaan. Het mechanisme van deze ontwikkeling is de wisselwerking van voedingspolitiek, het streven naar winstgevend toegevoegde waarde en onwetendheid van de consument. Echter, alle soorten granen in onbewerkte vorm voldoen aan de genoemde kenmerken en zijn te verkrijgen in natuurwinkels voor elk budget. In gangbare supermarkten vinden wij deze niet. Wat ontbreekt is goede voorlichting aan consumenten die hen nu bewust en onbewust wordt onthouden. Voorlichting die de illusie toont van het uitsluitend waarderen van het product om zijn immer lagere prijs en de waarde benadrukt van het voedingspatroon, prijs, kwaliteit en eenvoud van het bereiden en bewaren en de noodzaak daarbij van coördinatie en structuur in de keuken. ■

Biologisch voedsel: bewezen gezonder

Jan Diek van Mansvelt

Er bestaat wel degelijk wetenschappelijk bewijs dat biologisch voedsel gezonder is dan gangbaar. Maar wie zit te wachten op grootschalig onderzoek?

Dat biologisch voedsel gezonder is, zou nog niet zijn aangetoond, beweren bijvoorbeeld Peter Blom in Trouw van 6 april, Hans Geluk op 9 april, Kees de Vré 10 april. Sander Becker zet het in Trouw van 17 april nog eens op een rijtje: "gezonder is het niet, soms wel lekkerder". Moeiteloos haal ik echter de volgende onderzoeksresultaten uit mijn knipselmap en van internet. In een Schots onderzoek in 2001 werd in soep van biologische

groenten zes keer zoveel salicylzuur gevonden dan in soep van gangbaar geteelde groenten. Aan salicylzuur – het hoofdbestanddeel van aspirine – wordt een beschermende werking tegen hart- en vaatziekten toegeschreven. Koeien die zelf hun maaltje bij elkaar grazen, geven melk met meer goede meervoudig onverzadigde vetzuren – onderzoek van Anjo Elgersma (Leerstoelgroep Gewas- en Onkruidecologie Wageningen UR). "Krijgen ze op stal vers weidegras, dan daalt het gehalte aan die geconjugeerde linolozuren (CLA's) met de helft. Melk uit kuilgras bevat zelfs 75 procent minder CLA's," vertelde Anjo Elgersma (Trouw, april vorig jaar). Een aantal van die CLA's verkleint de kans op bijvoorbeeld borstkanker. Daarnaast bevat grasmelk minder verzadigde vetzuren en veel

Positieve onderzoeksresultaten:

- Biologische melk bevat tweederde tot ruim tweemaal zoveel omega-3 vetzuren dan gangbare melk. Dat blijkt uit onderzoek door het Institute of Grassland and Environmental Research in Aberystwyth in Wales. Omega-3 vetzuren hebben een positief effect op de gezondheid en beperken het risico op hart- en vaatziekten en arthritis. Deze omega-3 vetzuren moeten via de voeding worden opgenomen omdat de mens niet in staat is om ze zelf te maken. Eén glas biologische melk per dag levert ongeveer 10% van de dagelijkse behoefte aan essentiële omega-3 vetzuren en alfa-linolzuur. Uit eerder onderzoek was al bekend dat biologische melk een hoger gehalte aan gekoppeld linolzuur bevat, hetgeen een gunstig effect heeft op het immuunsysteem van de mens (Foodingredients First, 16/03/04).
- Bij vrouwen die zich voor meer dan 50% biologisch voeden, blijkt dat na de bevalling het gehalte aan meervoudige onverzadigde vetzuren (CLA) in de borstvoeding beduidend hoger ligt dan anders. Dit is zeer gunstig.

- Bij kinderen die voor 75% biologisch aten bedroeg het gehalte aan schadelijke stoffen in de urine (afbraakresten van organo-fosforpesticiden, schadelijk voor het zenuwstelsel) slechts één zesde, in vergelijking met kinderen die gangbaar voedsel aten. In een ander onderzoek was bij één kind geen enkel residu te ontdekken. De ouders bleken enkel biologische voeding te kopen (Curl, C.L., Fenske, R.A., Elgehtun, K., 2002. Organophosphorus pesticide exposure of urban and suburban pre-school children with organic and conventional diets. Environmental Health Perspectives, oktober 2002, vol. 13.).
- Engelse kinderen die twee weken voedsel kregen waarin geen kleurstoffen en conserveermiddelen waren verwerkt, gingen zich beter gedragen en konden zich ook beter concentreren dan daarvoor. De schoolkantine besloot daarop dit biologische voedsel verder als norm te nemen (Trouw, november 2002).
- Biologische broccoli bevat twee- tot zesmaal zoveel glucorafanin als gangbare. Na omzetting heeft deze stof een beschermende werking tegen kanker (Duits onderzoek, geert.gommers@velt.be).

onverzadigde vetzuren. Het is bewezen dat die combinatie (net als vis) de kans op hart- en vaatziekten vermindert. Zelf grazen is een hoeksteen van de biologische landbouw. In Denemarken was al eerder vastgesteld dat melk van biologische koeien meer CLA's bevat dan die van niet-biologische koeien. Uit eerder onderzoek in Amerika bleek ook al dat melk(vet) van koeien die in de wei lopen duidelijk meer antistoffen tegen kanker bevat dan op stal gevoede koeien.

Greenpeace berichtte onlangs nog dat pesticideresten in het voedsel, lucht en water zowel het motorische als het analytische leer- vermogen van Indiase kinderen ernstig schaadt.

Bij dieren is in wetenschappelijke publicaties al uitvoerig aangetoond dat de concentratie aan gezondheidsbevorderende stoffen veelal hoger blijkt. Maar wat de gezondheidseffecten op mensen betreft ontbreekt vooralsnog grootschalig onderzoek. De belangrijke vraag daarbij is wie er op die onderzoeksresultaten zit te wachten. De overheid? De voedingsindustrie? De universiteit die zich op

onderzoek aan GGO's en hulpstoffen (additieven) richt om geld te verdienen? De chemische industrie die de hulpstoffen produceert - pesticiden, groeiregulatoren, geur-, kleur-, smaakstoffen? En waarom mengt de leerstoelgroep biologische productiewetenschappen zich niet in de discussie met deze en wellicht recentere onderzoeksresultaten?

De situatie is dus als volgt: Europese topkoks zeggen al jaren dat biologisch voedsel beter is, veel grote wijnhuizen schakelden er al op over om de wijnkwaliteit te behouden, de gewone Eko- en Demeterconsument vindt het vanzelfsprekend dat groenten en fruit zonder landbouwgif beter voor je zijn dan met en dat zuivel en vlees zonder stresshormonen niet alleen lekkerder zijn maar ook gezonder. Nu nog een partij die grootschalig onderzoek kan en wil betalen, tegen de gevestigde belangen in. ■

Zie ook: <http://www.ekozine.nl/load.php?naam=gezondheid/gezondheid.htm>

- Een studie uit Californië van begin 2003 bevestigt dat aardbeien, mais en bramen geteeld zonder pesticiden 19 tot 60% meer flavenoiden bevatten. Flavenoiden zouden een rol spelen bij de bescherming tegen hartziekten en kanker (geert.gommers@velt.be).

- In een zeer kritisch samengesteld literatuuronderzoek over gezondheidseffecten van biologisch voedsel zegt de Britse Soil Association dat uit voedingsonderzoek met mensen sterke aanwijzingen naar voren komen dat biologisch voedsel een betere algemene gezondheid oplevert, meer weerstand tegen infecties, sneller herstel bij ziekten en een betere spermakwaliteit. Bij stieren, konijnen, ratten, muizen, cavia's en kippen is dit alles reeds uitvoerig aangetoond in vijftien wetenschappelijke publicaties (Organic farming, food quality and human health. A review of the evidence, 2003; zie www.soilassociation.org)

Bruno van der Dussen

Voor wie een inspirerende vakantie wil,

ligt er in de Franse Vogezen, in een stil natuurgebied

ECOLONIE



- ★ met gastenverblijf en natuurcamping
- ★ zwemplas, atelier en diverse workshops
- ★ biologische groente- en kruidentuinen
- ★ een natuur educatief centrum, wandelroutes

Voor informatie (gratis folder) belt u in Nederland:

0515 - 433384 - website: www.ecolonie.org

Een plek waar je rust vindt en actief kunt zijn.