

Ter discussie:

Natuurvoeding en cultuurvoeding

Johannes Kingma, diëtist
en voedingskundige

Groenten en fruit zoals de natuur het bedoelt. Een slagzin uit de reclame en het ideaal van vele milieubewuste mensen die zich ernstig zorgen maken om hun gezondheid en die van de natuur. Het zou menigeen echter slecht bekomen als zij werkelijk producten direct uit de natuur voorgeschoteld krijgen: kleine, zure appeltjes, harde, bittere wilde peentjes, wilde graansoorten waarvan geen fatsoenlijk brood te bakken valt. En wie het lukt om een wilde koe te melken zal teleurgesteld zijn over de opbrengst en de geprononceerde smaak van de melk.

In werkelijkheid doet de mens al duizenden jaren lang zijn best om de natuur zo te beïnvloeden dat zij dikke, zoete wortels, malse volle slakroppen, sappige grote vruchten, uitbundige granen en rijkelijke hoeveelheden volle melk voortbrengt. Is dit wat de natuur bedoelt? Met uitzondering van een paar bessen, noten en het zout neemt de mens zijn voeding niet uit de natuur. Ook in de zogenaamde natuurvoedingswinkel is geen werkelijke natuurvoeding te vinden. Een interessante tegenstelling vormen de (wilde) dieren die hun voeding uitsluitend en direct uit de natuur tot zich nemen. Er is mij geen enkel dier bekend dat er een achtertuintje op nahoudt waar het zijn favoriete worteltjes verbouwt. En om de tegenstelling nog krasser te maken: Wereldwijd hebben mensen een schier onbedwingbare neiging ontwikkeld hun eten te willen voorbereiden. Koken, bakken, braden, stoven en allerlei buitengewoon verfijnde en geraffineerde technieken zijn hiertoe in de loop van de tijd ontwikkeld. Als je echter alle toeters en bellen van de haute cuisine even wegdenkt, dan blijkt (met alle respect voor de koude keuken) de beheerste toepassing van het vuur, het fundament te zijn voor de

voedseltoebereiding. Een leeuw zal zich niet de moeite getroosten om zijn gazellenboutje boven een houtvuurtje te roosteren en zich vervolgens in een huiselijke ambiance, met zijn familieleden rond de dis te scharen. Er is ook geen enkele reden te bedenken waarom hij dit zou moeten doen. Instinctmatig stilt het dier op de meest directe en natuurlijke wijze zijn honger; het kan niet anders.

Mini-natuurcatastrofe

De vraag is of de mens wel een reden heeft zijn eten toe te bereiden en er een zekere eetcultuur op na te houden. Een ge-woon-te (gedrag waarin de mens "woont"), die zich eeuwenlang handhaaft en zelfs verder wordt ontwikkeld heeft een diepere betekenis. Het ligt niet in de directe bedoeling van de natuur om graan, melk, vruchten, honing en zout in een onderlinge samenhang te brengen. Als je echter doelgericht met de pollepel zwaait (zie recept) kun je met deze levensmiddelen een delicate vruchtencrème toveren. De ingrediënten worden in een nieuwe, volstrekt onnatuurlijke samenhang gebracht. Nauwkeuriger bekeken doet elke bewerking in de keuken afbreuk aan de natuurlijke vitaliteit van de uitgangsp producten. Het graan dat

Recept: Gerstecrème met dadels

650 cc water/appelsap,
80 g gerstemeel of thermogerstemeel,
50 g dadels, ontpit,
125 - 150 cc slagroom,
citroensap.
Kruiden: anijs, venkel (beide gemalen),
kaneel, citroenschil en een snuifje zout.

Het gerstemeel met een deel van het water aanroeren. De rest van het water en het sap aan de kook brengen. Het gerstemengsel onder voortdurend roeren toevoegen. Samen met de fijngesneden dadels 5 min. zachtjes laten koken. Het citroensap, de kruiden en het zout toevoegen en ca. 30 min. laten nawellen bij 60-70 °C. (hooikist, dekbed of op spaarvlam met dikke kookplaat). Laten afkoelen en vervolgens de stijfgeslagen slagroom voorzichtig door het mengsel scheppen. Desgewenst een deel van de slagroom als garnering gebruiken.

vermalen wordt kan nooit meer ontkiemen. Groente en fruit dat met een mes wordt kleingesneden verliest erg snel aan vitaliteit. Als de zo bewerkte levensmiddelen dan ook nog een keer in de pan op het vuur komen, ontstaat er een mini-natuurcatastrofe. Rauwkostvoorstanders zeggen terecht dat het koken grote afbreuk doet aan de natuurlijke levenskrachten van onze voeding. Is de cultivering van voedingsgewassen, de teelt van huisdieren en de voorbereiding in de keuken een werkwijze zoals de natuur het bedoelt? Goed beschouwd doet de mens alles anders dan dat de natuur het bedoelt. Werkelijke oernatuur is zeldzaam geworden. De gehele aarde wordt in cultuur gebracht. De mens is niet uitsluitend een natuurwezen. Zijn lichamelijke natuur is het instrument met behulp waarvan hij zijn psychisch-geestelijke activiteiten kan ontplooiën.

Natuur de hand reiken

Om menselijk bewustzijn mogelijk te maken moet de natuur in de richting van de geest georiënteerd worden en in zijn eigen natuurlijke strevingen worden teruggedrongen. Dit proces begint bij het cultiveren van voedingsgewassen in de landbouw, wordt voortgezet in de keuken en vindt tenslotte zijn eindpunt in de stofwisseling van de mens. De behoefte aan natuurvoeding is een logische reactie op de ongecultiveerde, materialistische uitbuiting van de natuur, zoals deze momenteel in de gangbare landbouw en voedingsindustrie wordt gepraktiseerd. Het is echter ook een onbewuste paradijswens die hier tot uitdrukking wordt gebracht.

Terug naar de natuur, terug naar het paradijs betekent de wens naar een vroegere

ontwikkelingstoestand. Afgezien van de vraag of dit mogelijk is, lijkt het duidelijk dat de mens zich in de loop van de tijd steeds meer van de natuur emancipeert. Dit hoeft niet noodzakelijkerwijze over de rug van de natuur plaats te vinden. Het streven van de biologisch-dynamische landbouw is om de natuur de hand te reiken en haar mee te nemen op de menselijke ontwikkelingsweg. Het begrip natuurvoeding is in deze context een anachronisme. Cultuurvoeding is een nauwkeuriger benaming. Het kan de basis vormen voor een mens-georiënteerde eetcultuur. Hiertoe zijn dan ook vernieuwingen in de kookkunst noodzakelijk. Door menselijke activiteit in de voorbereiding (malen, snijden, koken bakken, et cetera) wordt levende substantie afgebroken maar menselijke activiteit kan ook een nieuwe niet-natuurlijke samenhang (het gerecht) scheppen die meer is dan de som van de oorspronkelijke, natuurlijke levenskrachten. Niet de methode en de techniek die hierbij wordt toegepast is waardebepalend maar de mens zelf die van deze techniek gebruikmaakt. Mijn opvatting is dat de factor mens in de (biologisch-dynamische) landbouw, de handel, de keuken en ook in de geneeskunst momenteel te weinig aandacht krijgt. Wat mij betreft liever een eenvoudig soepje en een graankoekje van een kok die met enthousiasme, liefde en respect voor de levensmiddelen waar hij mee omgaat en de mensen voor wie hij kookt, in de keuken staat als een viergangenmenu uit een professionele geautomatiseerde cook en chill grootkeuken. ■