



# Goede vissers in slechte tijden

Een aantal jaar geleden voer ik mee op het schip van Jan en Barbara Geertsema-Rodenburg. Jan en Barbara zijn specialist in het vissen op harder, op de eeuwenoude handmatige manier. Zij gaven een demonstratie. Het ambacht dat zij lieten zien heeft grote indruk gemaakt. Ik kan me hun passie nog goed herinneren, hun liefde voor het wad, de vis en hun vak. Hoe gaat het hen nu? Nu wetenschappers zeggen dat het zo slecht gaat met de visstanden dat er zelfs geen duurzame visserij meer kan bestaan. Terwijl vis en visolie-supplementen met overtuiging worden aangeprezen vanwege de gezonde omega-3 vetzuren.

*Tekst: Ilse Beurskens – van den Bosch, natuurvoedingskundige*

Ik ervaar een grote spagaat als het gaat om vis en visolie. Aan de ene kant zijn er grote problemen met de visstanden, aan de andere kant lijken we visvetten meer nodig te hebben dan ooit. In het schap van de drogist en van menig natuurvoedingswinkel staat een breed assortiment aan potjes met visoliesup-

plementen 'voor de algemene gezondheid' en speciaal voor zwangeren, senioren en kinderen; zelfs voor baby's en peuters. Hoe is het zo gekomen?

Om deze geschiedenis goed in beeld te brengen moet ik, voordat ik meer vertel over Jan en Barbara, eerst iets uitleggen over omega-3

en omega-6 vetzuren, beide meervoudig onverzadigde vetzuren. Het belangrijkste omega-6 vetzuur is linolzuur. Zonnebloemolie bijvoorbeeld, is rijk aan linolzuur. Het belangrijkste omega-3 vetzuur is alfa-linoleenzuur. Lijnzaadolie is rijk aan alfa-linoleenzuur. Deze twee vetzuren zijn de enige die we niet zelf in ons lichaam kunnen maken. Het is daarom essentieel dat we ze nuttigen via onze voeding. Uit deze twee vetzuren kunnen we wel alle overige vetzuren maken die we nodig hebben. Ook de vetzuren uit visoliën die de laatste tijd zo worden aangeprezen (EPA en DHA) zijn niet essentieel, omdat ons lichaam ze zelf kan maken uit alfa-linoleenzuur. Wel essentieel is dat we voldoende alfa-linoleenzuur uit onze voeding opnemen, zodat ons lichaam hieruit EPA (eicosapentaëenzuur) kan maken. Uit EPA maakt ons lichaam vervolgens DHA (docosahexaëenzuur). Beide zijn ook omega-3 vetzuren.

## Verhoudingen

Omega-6 en omega-3 vetzuren hebben een aantal tegengestelde werkingen in ons lichaam. Zo is omega-6 betrokken bij de stevigheid van de celwanden, ontstekingsreacties en de stolling van het bloed, terwijl omega-3 een grote rol speelt bij de doordringbaarheid van celwanden en juist ontstekingsremmend werkt. Daarom is de verhouding in onze voeding tussen deze essentiële vetzuren belangrijk voor onze gezondheid. Wetenschappers zijn het er niet helemaal over eens, maar de verhouding tussen omega-6 en omega-3 zou tussen 3:1 en 6:1 moeten zijn. In ons westerse voedingspatroon van de afgelopen jaren varieert deze waarde van 8:1 tot 11:1. Een tekort aan omega-3 vetzuren wordt door sommige wetenschappers als één van de grootste oorzaken van de toename van hart- en vaatziekten gezien. Maar dit tekort aan omega-3 is eigenlijk een teveel aan omega-6. Vanwege een – inmiddels grotendeels achterhaalde – afkeer van verzadigde vetten en cholesterol wordt er de laatste jaren veel meer linolzuur, een omega-6 vetzuur, gegeten. Het zit in margarine's, bak- en braadproducten, koekjes en allerhande kant-en-klaar-producten.

## Vertrouwde vetten

Het algemene advies nu luidt: eet meer omega-3. De echo van de oude Becel-reclame klinkt nog na: 'Linolzuur, goed voor hart en bloedvaten.' De slogan blijft. Het vetzuur is veranderd. Maar vanuit een aantal gezichtspunten kunnen we verwachten dat ook dit advies problemen kan gaan geven. Het is juist zo interessant dat de huidige wetenschap over verhoudingen tussen de verschil-

lende soorten vetzuren spreekt. Des te spijtiger is het dat deze kennis niet doorklinkt in het advies, want door de extra omega-3 vetzuren uit voorzorg, zou de weegschaal wel weer eens kunnen doorslaan naar de andere kant. Eskimo's, die veel vis eten en nauwelijks lijden aan hart- en vaatziekten, blijken een sterke neiging tot bloeden te hebben en overlijden vaak op jonge leeftijd aan een hersenbloeding.

Omega-3 vetzuren komen in voedingsmiddelen die de natuur ons biedt vaak in kleine hoeveelheden voor. Bijna altijd is het zo dat de andere vetzuren meer vertegenwoordigd zijn. Zelfs bij vette vis. Daarbij wijst de antroposofische voedingsleer op een belangrijk punt: laat zo lang het kan, je lichaam zelf doen wat het zelf kan. De vetzuren uit vis en visolie kunnen we zelf maken. Niet alleen de functies van deze vetzuren zijn belangrijk, ook het omzettingsproces in ons lijf heeft nut. Vanuit deze visie is het sterk af te raden om supplementen uit voorzorg te nemen.

Daarbij ligt nog een ander gevaar op de loer: wanneer we veel meer omega-3 vetzuren innemen naast de grote hoeveelheden omega-6 vetzuren in het dagelijkse menu, dan zou de verhouding met de andere soorten vetzuren in onze voeding uit evenwicht kunnen raken (de enkelvoudig onverzadigde vetzuren en de verzadigde vetzuren). In specifieke situaties (bijvoorbeeld na een langdurig menu waarin linolzuur de overhand had) kan tijdelijk extra omega-3 evenwicht brengen. Lijnzaadolie is dan een goede aanvulling. Deze olie bevat uitzonderlijk veel alfa-linoleenzuur, 58 procent. Belangrijk daarbij is het minderen van linolzuur. Zodra

er geen sprake is van disbalans, kunnen we bij onze vertrouwde vetten blijven. Een evenwichtig menu met afwisseling in granen, noten, zaden en oliën en regelmatig zuivel en af en toe vlees en vis behoeft geen extra aanvulling met omega-3 vetzuren. Olijf-, amandel- en sesamolie, boter of zure room zijn het meest geschikt voor dagelijks gebruik. En dan af en toe intens genieten van een goed gevangen stukje vis. Vis van duurzame vissers, zoals Jan en Barbara.

## Vergeten vis

"Het gaat goed met de harder," vertelt Barbara trots. "De visstand blijft stabiel." De diklipharder is een vergeten vis die vroeger veel gegeten werd. Dit blijkt uit de vele harderschubben en -graten die langs de Zuiderzee opgegraven zijn. Mogelijk dankt Harderwijk haar naam aan de vele harders die daar aan wal werden gebracht. "De hardervisserij is een vak apart. We krijgen steeds meer ervaring en vangen de vis in steeds minder tijd." Jan en Barbara kennen het gedrag van de vissen heel goed en kennen de geulen en de platen van het wad als hun broekzak. Jan staat op de uitkijk op zijn schip en kan met zijn ervaren blik de uiterst kleine golfjes in de golven zien die de vissen maken in het ondiepe water. Wanneer ze een school ontdekken, springen zij in de sloep om netten uit te zetten om vervolgens door het water te rennen om de vissen op te jagen. Deze ambachtelijke vissers gebruiken netten met grote mazen waar de jonge vissen doorheen zwemmen. Grote gangbare boomkorkotters die de zeebodem afschrappen, vangen in ongeveer twee weken tijd dezelfde hoeveelheid vis als Jan

en Barbara in een jaar, 17 à 18 ton vis. Plus nog eens een grote hoeveelheid bijvangst die dood weer overboord gaat. Daarbij gebruiken zij per week een hoeveelheid brandstof waar Jan en Barbara jaren mee toe kunnen.

## Het wel en wee in de zee

De slow gevangen goede vis slaat goed aan bij de bewuste consument. Jan en Barbara

hebben een marktkraam op de biologische markt in Amsterdam en Utrecht. Daar verkopen zij zelfgevangen harder en zeebaars en zelf geraapte kokkels en Japanse oesters. Ook ligt de vangst van andere vissers van het visserscollectief 'Goede Vissers' in hun kraam. Jan en Barbara gaan ervan uit dat je uit een vruchtbaar natuurgebied als de Waddenzee prachtige producten kunt oogsten en tege-

lijkertijd een grote biodiversiteit kunt behouden of zelfs creëren. Juist. Door de visserij aan het visbestand aan te passen. Barbara: "We zijn vrijwillig gestopt met paling vangen. Niet met alle vis gaat het slecht. Momenteel gaat het goed met de spiering en er worden meer sardines gezien." Alle handkokkelaars oogsten samen maximaal vijf procent van het bestand en ze oogsten alleen in gebieden met de hoogste kokkeldichtheid."

## Licht en warmte

Johannes Kingma is diëtist en werkt vanuit de antroposofie. Hij legt uit: "Het is voor een organisme heel moeilijk om een omega-3 vetzuur te maken. Daar is veel licht en warmte voor nodig. Kou zet aan tot het verinnerlijken van licht en warmte. Een hoog omega-3 vetzuurgehalte vind je in lijnzaadolie, koudwatervissen en wilde dieren. Omega-3 vetzuren hebben een zeer activerend en oplossend vermogen en zijn zeer geschikt om evenwicht te brengen bij verhardende processen. De licht- en warmtekwaliiteit van deze vetzuren zijn makkelijk opneembaar. Het werk is al verricht. Maar om die kwaliteiten te behouden is een ander verhaal. Deze oliën zijn niet goed houdbaar en kunnen niet tegen verhitting. Ook in ons lichaam blijven de vetzuren instabiel. De werking gaat makkelijk verloren en de vetzuren blijven onder andere gevoelig voor oxidatie." Dit geldt nog meer wanneer de producten zo geraffineerd zijn als visolie. Welke stoffen, welke innerlijke houding kan de oxidatie tegenhouden? Johannes: "Over tien jaar kennen we de nadelen van teveel

omega-3 vetzuren." Hij licht dit toe vanuit zijn visie op mens, aarde en licht, zoals die in de vorige Dynamische Keuken (zie DP2) is beschreven. "Ik ga ervan uit dat het de mens en zijn omgeving ten goede komt wanneer zij zelf licht en warmte creëert. Zij heeft maar een kleine hoeveelheid aan stoffelijke aanzet daartoe nodig. Het is al snel te veel en dat gaat ten koste van de eigen activiteit. Verzadigde vetzuren hebben een verdichtende werking, een meer aards karakter, waar wij iets tegenover moeten zetten om een verstarrende werking te voorkomen. Daartegenover staan de meervoudig onverzadigde vetzuren (omega-3 en -6) die een instabiel en vluchtig karakter hebben, meer een hemelse werking, waar wij ook iets mee moeten doen om in balans te blijven. Vetten uit het midden (zoals in olijfolie en in melkvet) hebben hun werking in het gebied tussen deze twee dualistische krachten in en laten ons meer vrij. We hoeven het minder op te nemen tegen Ahriman en Lucifer. Een vrijheid die we kunnen benutten om zelf licht en warmte voort te brengen."

In de nieuwe documentaire Sea the Truth, die in opdracht van de Partij voor de Dieren is gemaakt, stellen wetenschappers dat iedere vis die nu uit de oceaan wordt gehaald, er één te veel is. Jan en Barbara zijn het daar niet mee eens. Het maakt veel uit op welke soort je vist. Er zijn veel exoten zonder natuurlijke vijanden in het Waddengebied die het ecosysteem veranderen en soms bedreigen. Japanse oesters zijn in Zeeland uitgezet toen in de koude winter van 1962 – 1963 de oesterpopulatie enorm was uitgedund. Deze exoot vermeerdert zich snel en verdrukt, ook in de Wadden, de mossel en de kokkel. Dat is zonde omdat grote vogelkolonies afhankelijk zijn van kokkels en mossels. Nederlandse wadvogels kunnen de Japanse oesters niet open krijgen. Deze importsoorten kunnen we integer opruimen door ze zelf te eten. Amerikaanse scheermesjes, nog een voedselconcurrent van kokkels en mossels, zijn ook te koop bij de goede viskraam. Zij zijn door duikers met de hand 'geplukt'. Wanneer de schelpdieren even boven het zand uitkomen, worden ze vliegensvlug gepakt met behulp van een soort aspergemes. Helaas gebeurt dit (nog) niet in de Waddenzee, maar langs de

kust van Noorwegen en Schotland. Er worden voor dit natuurgebied geen vergunningen uitgegeven. Ook de Chinese wolhandkrab gedijt erg goed in de Waddenzee. "De Chinezen betalen er goed voor. We kunnen ze toch ook zelf opeten en de paling met rust laten", aldus Barbara die eens veganist was en zich sinds ze Jan kent 'vegavist' noemt.

## Op de Noordermarkt

Een van de missies van Jan en Barbara is de Nederlandse consument enthousiast te maken voor schaal- en schelpdieren. Niet makkelijk nu er zo veel aandacht is voor vette vis. Schaal en schelpdieren bevatten namelijk weinig vet. Barbara: "Ik ga ervan uit dat wanneer je goed gezond eet, zonder of met weinig vlees, je helemaal niet zo veel omega-3

nodig hebt. Dan hoef je de verzadigde vetten niet te compenseren." De producten uit de Waddenzee komen uit een schoon natuurgebied. Zowel de harder, een middelvette vis, en de schaal- en schelpdieren eten algen, waardoor ze minder vervuild zijn dan roofvissen. Schaal- en schelpdieren hebben weinig vet, maar verhoudingsgewijs een hoog percentage omega-3 vetzuren. Barbara houdt van lekker en via de smaak van echt verse vis wil ze klanten overtuigen. "In de Middellandse Zee gebieden weten ze wat lekker is."

Bij de gedachte aan paella liep me het water in de mond en begin mei bezocht ik de viskraam op de Noordermarkt. Maar helaas, door de harde wind waren er geen kokkels en geen scheermesjes. Maar wèl de eerste harder. Verse harder is te koop van mei tot en met oktober. En de eerste lamsoor. "We hebben het maar twee of drie weken per jaar," glimt Barbara trots. En dan mijn eerste oesters. Barbara prikt gaatjes in de zak met de grote met modder bedekte oesters. "Zo zijn ze een week houdbaar," en ze schenkt me haar lievelingsrecept. "Leg ze op de barbecue. Wanneer ze gaan schuimen, je kleine belletjes ziet borrelen aan de zijkant, dan zijn ze goed. Halfgaar, als een zacht gekookt eitje."

### Bronnen:

- *Wat is er mis met vis* – Dos Winkel
- *Nederlands Voedingsmiddelentabel – Voedingencentrum*
- *Raapsteeltje* – Simone Kroon



Foto: Ise Beusken – van den Bosch

*Barbara (links) verkoopt zelfgevangen harder en zeebaars en zelf geraapte kokkels en Japanse oesters op de Noordermarkt in Amsterdam*