



Biologisch-dynamische producten liggen vol voedingsstoffen, vitaliteit en licht- of vormkracht op het aanrecht. Stuk voor stuk met een karaktervolle smaak. Dit alles omdat er met aandacht voor het wezenlijke van plant en dier geteeld is. Wat kunnen we in de keuken doen om deze waardevolle ingrediënten zo te bereiden dat wij ons kunnen voeden naar onze menselijke aard? Ilse Beurskens ging in gesprek met natuurdiëtiste Marion Pluimes. In haar werk wordt zij geïnspireerd door de antroposofie. *Tekst: Ilse Beurskens – van den Bosch / Foto: Paul Wiegiers*

Samen met Marion Pluimes zit ik aan tafel bij biologisch restaurant Deeg in Utrecht. We zitten beiden achter een groot bord met vijf verschillende kleine voorgerechtjes. Het ziet er prachtig uit. Net kleine kadootjes, alsof ons eten is ingepakt.

Marion kookt, schrijft en geeft advies. Zij heeft een bureau voor voeding- en dieetadvies en geeft kookworkshops en les aan twee kookopleidingen: de Groene Kookacademie en de opleiding tot natuurvoedingsadviseur bij Sonnevelt. Zij schreef het boek 'De Kleine Vegetariër', een prachtig boek met sfeervolle gezinsfoto's en heerlijke recepten voor kinderen en hun ouders. De visie over gezonde voeding die Marion in dit boek beschrijft heeft een natuurlijke diepgang, die zij goed toegankelijk heeft verwoord.

We proeven één van de vijf voorgerechtjes: tofu met geïnfuseerde pinda en ingelegde paddenstoelen. We kijken elkaar aan en we zijn het met elkaar eens: Het eten is onherkenbaar voor oog en tong. Te veel poespas in vorm en smaak om het pure lekkere te kunnen proeven. Marion: "Dat gepruts op mijn bord. Daar hou ik helemaal niet van."

3-geleding als hulpmiddel

Hoe ga jij te werk in de keuken?

Marion: "Ik kies drie groenten: een wortel, bladgroente en een vruchtgewas. Ik kies een graan en een bijpassend eiwitproduct. Daarbij is het belangrijk dat de producten uit het seizoen zijn; puur, onbewerkt of vol en van biologisch-dynamische kwaliteit. Dus volle zuivelproducten en volkoren granen en volwaardige zoetmiddelen. Je kunt heel ingewikkeld doen over de 3-geleding van de

plant. Maar de meeste mensen zijn het er over eens dat het belangrijk is dat je gevarieerd eet. De 3-geleding is daarbij een hulpmiddel. De wortel-, blad- en vruchtgewassen vullen elkaar aan in voedingsstoffen, in kleur en in vezelstructuur of consistentie."

We hebben het over vruchtgroenten in de winter en de lente. Deze zijn het minst makkelijk voorhanden. Pompoen is lange tijd de enige. Gelukkig kun je deze veelzijdige vrucht lang bewaren. In deze periode kun je vruchtkwaliteit aan je maaltijd toevoegen door het gebruik van noten, zaden, appels, peren, gedroogde zidvruchten en gedroogde tomaatjes. En ook oliën hebben een vrucht karakter. Marion: "Natuurlijk zitten er andere voedingsstoffen in deze vruchten dan in de sappige zomerse tomaten, komkommers, courgettes, de vele soorten bessen en noem maar op. De vitamine C en andere anti-oxidanten bijvoorbeeld kunnen we 's winters vinden in verse kolen en zuurkool en in de lente ook in rabarber."

Alle zintuigen willen gevoed

Marion: "Wanneer ik de ingrediënten gekozen heb, ga ik aan de slag. Ik wil iets warmes en iets kouds op mijn bord. Iets om te slobberen en iets om echt op te kauwen. Iets zachts en iets krokants. Door verschil in temperatuur, consistentie, kleur en vorm worden al onze zintuigen gevoed. Zowel bij het koken als tijdens het eten worden onze zintuigen op verschillende manieren aangesproken, wakker gehouden. Dat is volgens mij heel belangrijk."

Wordt zo de mens in zijn ware aard gevoed?

"Ja, ik denk het wel. Dan word je getraind

om... ja, bewust te zijn van je waarnemingen. Daarnaast is het ook zo dat bij verschillende bereidingswijzen verschillende voedingsstoffen verloren gaan, behouden blijven of juist worden vrijgemaakt." Ik denk aan een tomaat. Rauw bevat deze vrucht veel vitamine C, waarvan meer verloren gaat naarmate je hem langer kookt. Terwijl de werking van lycopene, ook een anti-oxidant, tijdens het verwarmen juist toeneemt. Marion: "Je kunt door koken ook een verwarmende werking toevoegen. Wortelen gekookt in sinaasappelsap met een beetje kaneel en moutstroop. Dan krijgen ze een heerlijk zoete verwarmende werking."

Hoe voel jij je bij zo'n volwaardig eetpatroon?

Marion: "Wanneer ik me zo volledig voed, dan merk ik dat ik me goed kan verbinden met dat wat er is. Wanneer ik een week niet goed gegeten heb, dan verlies ik mijn aandacht en word ik onrustiger. Ik krijg een innerlijke behoefte aan een goede maaltijd. Het heeft ook met levensvreugde te maken. Wanneer ik goed gevoed ben, kan ik mijn eigen levensvreugde meer ervaren."

Een goede balans

Inmiddels zitten we aan het hoofdgerecht. Marion is als vegetariër niet zo tevreden over de keuze op de kaart. Alweer een met geitenkaas gevulde omelet en paddenstoelen. Daarentegen geniet ik van goed gebakken eend op een bedje van knapperige paksoi. Ik proef puur de smaak van vlees en groente.

Je had het daarnet over een bijpassende eiwitproduct. Wat bedoel je precies?

Marion: "Granen bevatten gezonde eiwit-

ten, maar deze bevatten niet alle aminozuren. Peulvruchten, zaden, noten, zuivel en eieren vullen dit aan. De meeste combinaties zijn goed. Met kaas is voorzichtigheid geboden omdat het de vertering van granen kan verstoren. Udo Renzenbrink en Wil Herman hebben een overzicht gemaakt van granen en peulvruchten die elkaar optimaal aanvullen, zodat alle (essentiële) aminozuren op tafel komen (zie kader). Ik werk vaak met dit schema. Ook qua smaak en consistentie vullen de granen en peulvruchten elkaar aan. Het proeft goed en het verteert goed. Granen brengen mij rust. Ik denk dat het de lichtkwaliteit is die daar voor zorgt. Peulvruchten hebben meer body, die voeden mij meer fysiek. Deze hebben een aardse kwaliteit. Samen zijn ze een geheel. Zo kun je ook naar dit rijtje kijken. Rijst is een heel licht graan en sojabonen zijn echt zwaar. Deze krachten heffen elkaar op. Maïs heeft in vergelijking met de andere granen een minder grote relatie met licht. Daar hoeft dan ook niet zo'n grote aardekracht bij. Het heeft al iets aards. Witte bonen ervaar ik als een minder zwaar, minder aardse peulvrucht. Het gaat er in een maaltijd om zo goed mogelijk een balans te brengen. Wanneer ik een week lang voor een groep kook, dan is deze balans na een paar dagen te merken. Er valt de gasten iets bijzonders op. Ze voelen zich op hun gemak."

Bodemleven en darmflora

Marion vertelt enthousiast verder: "En wat die granen en peulvruchten betreft: het leuke is, deze combinaties werken ook goed op het land. De granen en peulvruchten die naast elkaar staan in dit rijtje, doen het ook heel goed

naast of na elkaar op de akker. Omdat ze bijvoorbeeld insecten afstoten waar het andere gewas last van kan hebben of omdat ze op welke manier dan ook de groei- en bloeiwijze van de ander versterken. Deze combinaties hoeven niet persé in één maaltijd. Aminozuren blijven minimaal een etmaal beschikbaar om met de juist aanvullende aminozuren weer nieuw eiwit te vormen. Peulvruchten zijn vaak zwaar verteerbaar en hebben een sterk aardende werking. Je kunt ze beter

zwaarder zijn. Mensen in een zonnig klimaat met veel licht kunnen wel wat aarde-kracht gebruiken."

Het valt mij op dat de combinatie haver en adukibonen een uitzondering is in het rijtje. Deze kunnen nooit bij elkaar op het land staan omdat ze in een verschillend klimaat groeien. Op welke manier je ook kijkt naar dit rijtje, er is altijd wel een combinatie die, zo bekeken niet klopt. Geen zienswijze geldt voor elke combinatie. Ik zie het rijtje als een

tarwe	+ erwten
rijst	+ soja
gerst	+ kikkererwten
gierst	+ linzen
rogge	+ adukibonen
haver	+ bruine bonen
mais	+ witte bonen
boekweit	+ capucijners
kamut/spelt	+ nierbonen
quinoa/amarant	+ zwarte bonen

Bronnen: Udo Renzenbrink 1983, Wil Herman 2001

verteerbaar maken door een stukje kumbu, zeewier, mee te koken en ze te combineren met verwarmende kruiden. Hiermee voeg je ook lichtkracht toe. Ik raad aan om twee of drie keer per week peulvruchten te eten. Ik denk dat wij peulvruchten uit ons klimaat beter kunnen verteren dan bijvoorbeeld uit een tropisch klimaat. Aduki bonen bijvoorbeeld kan ik minder makkelijk verteren. Dat voel ik al in mijn mond. Ik moet harder kauwen, dan bij bijvoorbeeld bruine bonen. Ik denk dat in het algemeen bonen uit een warm klimaat

uitnodiging om te experimenteren met de combinaties en om op een subtiele manier te ervaren wat ze mij brengen.

We zijn even stil om te kunnen eten met aandacht. Het vlees op mijn bord is lekker gekruid en toch staan de laatste happen mij tegen. Ik ben gek op vlees, eet het weinig en kan daarom uitkijken naar een heerlijk gebraad stukje. Toch valt deze eend mij zwaar en heb ik behoefte aan meer groente, aan iets fris. De verhoudingen kloppen niet. Veel meer vlees dan groente. Ik vertel Marion dat het

me is opgevallen dat de werking van meer processen en principes uit de biologisch-dynamische landbouw en veeteelt ook van toepassing zijn in een gezonde keuken. Ook bij goed voer voor het vee gaat het niet om zo veel mogelijk eiwitten. Juist niet. Geen krachtvoer. En op de akker? Het bodemleven gedijt goed met compost die grotendeels uit plantaardig materiaal en daarnaast ook uit dierlijke mest bestaat. Zo gaat het ook verder, langs de keuken op ons bord. Een gezond

soorten op zijn land verbouwt.

Van last naar inspiratie

Het gaat mij aan het hart wanneer vetten en oliën verkeerd worden gebruikt. Dat de zuivere voedingsstoffen en krachten van oliën, soms in natuurlijke molens, verloren gaan omdat ze te heet worden. Of wanneer de waardevolle Demeter boter aan de kant wordt gezet voor margarine.

Hoe zorg je ervoor dat jouw cursisten de soms



<u>granen:</u>	<u>groeien</u>	<u>bereiden</u>
	ontkiemen	weken
	groeien	koken
	bloeien	nawellen
	vruchtvorming	vet toevoegen
	zaadvorming (samentrekken)	zout toevoegen

voedingspatroon bestaat uit meer plantaardige eiwitten en vetten dan dierlijke. Marion: "Plantaardige voeding is basisvoeding. Vlees en zuivel zijn producten voor erbij. Plantaardige voeding zorgt voor een goede darmflora en daarmee voor een goed immuunsysteem." Zo is de zorg voor onze darmflora net zo belangrijk als de zorg voor het bodemleven van onze akkers. En kun je zeggen dat de 3-ledigheid in groenten op tafel een verlengstuk is van de vruchtwisseling. Een kado aan onze spijsvertering en een ode aan de boer, die alle

ingewikkelde informatie als inspiratie in de keuken ervaren, en niet als belemmerend, bijvoorbeeld in het geval van de vetten waarbij de informatie ook nog eens de gangbare visie tegenspreekt? Hoe gebeurt het dat mensen zich verbinden met de 3-ledigheid van de groenten en het weken, koken en wellen van granen?

"Ik kook met de mensen samen. Ze gaan het zelf ervaren en daarbij ben ik een voorbeeld. Ik heb mezelf te laten zien en daarbij is het voor mij noodzakelijk om authentiek te zijn.

De Groene Kookacademie

Een nieuwe opleiding voor thuis-koks en professionals. Je leert koken zonder daarbij een recept nodig te hebben. Je leert productkennis in te zetten, keukentechnieken te beheersen en je zintuigen goed te gebruiken. Deze opleiding start in februari en wordt gegeven door Johannes Kingma, Peter van Berckel en Marion Pluimes. Meer informatie zie: www.groenekookacademie.nl.

Daarnaast geef ik oefeningen mee naar huis, om te verbinden en een eigen visie te ontwikkelen. Zij gaan dan iets lijflijk onderzoeken, een voedingsleer bijvoorbeeld. Ga maar zelf een tijdje macrobiotisch, ayurvedisch eten of met de oerdis aan de slag. In het begin van de opleiding zijn mensen enthousiast, dan komt er een periode waarin ze zich afvragen waar ze in godsnaam aan begonnen zijn. Op dat moment is het belangrijk om dat wat zich als beperkingen voordoet, te omarmen. En daarna komt de euforie. Zo van aha, nu heb ik het. Dan kan er een wereld opengaan, een wereld van begrip, creativiteit en verbondenheid." En dan zijn we bij het toetje aangekomen. Vijf keer klein, mooi en zoet. De suiker werkt als kunstmest. Ik voel de verleiding van meer, meer, meer. We genieten en kunnen gelukkig stoppen wanneer het zoet niets meer te bieden heeft en begint te ragen. ☺