

Peter Vandermeersch van Kookschool De Zonnekeuken: 'Scheppend denken genereert levenskrachten'

Peter Vandermeersch heeft in Brugge kookschool 'De Zonnekeuken'. Hij verdiepte zich jarenlang in tal van voedingsleren en in de levenskrachten via de geschriften van Rudolf Steiner en Heinz Grill. Levenskrachten zijn niet alleen aanwezig in voedingsmiddelen. Je kunt ze als mens ook zelf tot ontwikkeling brengen. *Tekst_Ilse*

Beurskens-van den Bosch, natuurvoedingskundige

Peter rijdt mij van het station in Brugge naar zijn huis in Assebroek. We nemen plaats in een goed uitgeruste keuken. De tafel is gedekt en het ruikt bijzonder aangenaam. "Ik heb een herfststrisotto gemaakt", vertelt Peter en hij tilt de deksel van een grote pan. "Rijst en haver met pompoen en kastanjes. Aangevuld met gerookte tempé en gemalen pompoenpitten met basilicum.

Ik hoop dat je dit lekker vindt." Nou en of! Het smaakt heerlijk: het midden tussen zacht en stevig en goed gekruid. In de salade zijn de wortelen in driehoekjes gesneden. Peter: "De driehoek is verbonden met een licht-proces. Dualiteit bestaat uit twee standpunten. Twee punten bevinden zich op één lijn. Het derde punt van een driehoek stijgt daar bovenuit en staat voor inzicht. Inzicht verbindt de punten met elkaar. Inzicht krijgen is een licht-proces." Dat snap ik want wanneer je je een inzicht verwerft, gaat je een lichtje op.

Licht en warmte

Er zijn vier soorten levenskrachten, legt Peter uit: de levensether (werkzaam in het element aarde), de chemische ether (werkzaam in het element water), de lichtether (werkzaam in het element licht) en de warmte ether (werkzaam in het element vuur). Peter: "Ik vind het belangrijk om de levenskrachten te kunnen differentiëren. In het menselijk etherlichaam zijn de vier soorten etherkrachten aanwezig. Daarom is

het van belang dat we ons voeden met de kwaliteiten van alle vier de ethersoorten. Ik zie dat mensen geneigd zijn te denken: alles is energie, dus alles is goed. Dan kun je uitkomen op bijvoorbeeld het idee van rawfood. Deze visie richt zich eenzijdig op fysieke vitaliteit. Door het eten van alleen rauw voedsel kan het lichaam zeer energiek worden. Echter op lange termijn kan het verzwakkend werken, met name op het bewustzijn. Of misschien beter gezegd: het bewustzijn ontwikkelt zich eenzijdig, sterk lichaamsgebonden. Om een vrij bewustzijn te ontwikkelen hebben wij warmte nodig, zowel fysiek als etherisch. Juist omdat wij 'een ik' hebben, een zelfbewustzijn, zijn de licht- en de warmte-ether belangrijk voor ons. In de natuur zijn alle vier de etherkrachten aanwezig. In de biologisch-dynamische landbouw worden ze bewust verzorgd en daarmee versterkt. Onze etherkrachten kunnen we voeden met deze levenskrachtige voedingsmiddelen. Daarnaast kunnen we onze levenskrachten opbouwen vanuit eigen bewustzijnskrachten, bijvoorbeeld in de keuken. Dit laatste acht ik heel belang-



rijk. Je vindt het terug in het werk van Rudolf Steiner, waarin hij steeds weer uitlegt hoe je je denken kunt activeren. Het is aan deze tijd. Het is de volgende stap in de menselijke ontwikkeling om zelfstandig te leren denken, om door de ontwikkeling van het scheppende denken licht en warmte te leren genereren. Dit is een wederkerig proces: de lichtether en de warmte-ether stimuleren deze bewustzijnsprocessen.”

Lichtether straalt je tegemoet

De Zonnekeuken is een school met verschillende opleidingen in de natuurlijke vegetarische voeding, waarbij actieve bewustzijnsontwikkeling in samenhang met gezondheid centraal staat. Het leren herkennen van de lichtether en de warmte-ether is een onderdeel in de opleidingen.

Hoe geef je deze ontwikkeling vorm?

Peter: “Dat doe ik door middel van voorstellingsoefeningen. In mijn lessen kijken we bijvoorbeeld naar een doorsneden sinaasappel, een vrucht die sterk verbonden is met de lichtether. Iedereen bestudeert een halve sinaasappel. Hoe ziet deze er precies uit? Welke tint van oranje? Wat is de verhouding tussen vruchtvlees en het witte velletje? Daarna haal ik het fruit weg en vraag ik de cursisten de sinaasappel te tekenen. Uit het hoofd. Ze moeten zelfstandig het beeld van de sinaasappel opbouwen. Wanneer ze het beeld hebben, vragen ze zich af: straalt me iets tegemoet of, anders gezegd, werkt het openend of is het meer in zichzelf gesloten?

Dat is een oefening om een eigenschap van het licht, het stralende, te leren kennen. Warmte-ether straalt anders. Wanneer we dezelfde oefening doen met rozemarijn, een plant met een sterke relatie met de warmte-ether, en ons de vraag stellen: 'straalt ons iets tegemoet?' kunnen we dat ervaren. Doe je dezelfde oefening met een aardappel, dan zou je kunnen ervaren dat er weinig is dat je toestraalt. De aardappel schermt zich af voor de werking van de lichtether. Het gaat er niet om dit te weten, maar om dit te leren zien."

"Om tot een objectief beeld van de werking van de etherkrachten te komen, neem ik als uitgangspunt de geschriften van Rudolf Steiner en Heinz Grill, die dit beiden zelfstandig schouwden en nauwkeurig beschreven. De lichtether bijvoorbeeld heeft een aantal eigenschappen waaraan je hem

kunt herkennen en ervaren. Hij opent zich, schept ruimte en straalt je tegemoet. Daarnaast heeft de lichtether een structurende, vormende werking, een omhoogwerkende kracht en differentiatiekracht. Om dit te leren zien, doe ik allerlei oefeningen."

Peter laat mij twee bordjes zien met daarop in ringen gesneden rode uien. Op het ene bordje ligt de ui in appelazijn en op het andere bordje niet. De ui in azijn glimt me tegemoet. Peter: "Een natuurlijk gefermenteerde en ongepasteuriseerde appelazijn heeft het vermogen om het licht in een voedingsmiddel zichtbaar te maken en laat de maaltijd stralen. Met dit duidelijke beeld kun je de stralende lichtether leren waarnemen. Appelazijn van deze kwaliteit werkt sterk openend. Deze kracht kun je met een eetlepel azijn toevoegen aan de maaltijd. Het kan mensen bijvoorbeeld ondersteu-

nen in het proces zich te openen voor hun omgeving en verbinding te maken met de buitenwereld."

"Wanneer je het waarnemen van de lichtether oefent, kun je deze eigenschappen ook los van het fysieke gaan herkennen. Ervaar ik deze sfeer als openend, als verbindend? Straalt me iets tegemoet of is deze sfeer afgesloten in zichzelf?"

Actief beelden toevoegen

Hoe geef je bewustzijnsprocessen vorm in de keuken?

Peter: "Als kok kun je vooraf aan het koken zelfstandig een geestelijk beeld opbouwen en daarmee voeg je warmte-ether toe aan het kookproces. Als voorbeeld: de kennis die Steiner gaf over de wetmatigheden van de driegeleding kun je aannemen en er vervolgens voor zorgen dat je maaltijd harmonieus is samengesteld door wortel-, blad- en vruchtgewassen te combineren. Het toepassen van dit principe tijdens het koken zou een gewoonte kunnen worden. Echter, wanneer je vooraf aan het koken *zelfstandig* het beeld opbouwt van deze wetmatigheid, voeg je actief een idee toe aan de maaltijd. Dan activeer je je eigen bewustzijn en voeg je als kok warmtekwiteit toe. Het beeld laat je weer los en je gaat het idee uitwerken. Daarvoor gebruik je in eerste instantie je productkennis. Tijdens het werk in de keuken kun je je afvragen: doe ik dit vormgeven steeds op dezelfde manier of creëer ik nieuwe gerechten? Maak ik het



Appelazijn laat de linker ui stralen: je ziet de stralende lichtether

tot een gewoonte of ben ik scheppend bezig? Je kunt gaan merken dat het idee dat je zelf hebt opgebouwd, je richting geeft tijdens het koken.”

“Een ander idee waaruit je de maaltijd kunt vormgeven, is bijvoorbeeld: ik ga de aardappel uit de zwaarte halen. Je maakt een voorstelling van de aardappel die een zwaarte in zich draagt waarvan je hem gaat verlossen. Tijdens het kookproces ga je dit vormgeven. Dit kan door verschillende warmte-bereidingen en door bijvoorbeeld het toevoegen van olie en kruiden die een specifieke relatie hebben met de warmte-ether of de lichtether, zoals kurkuma, rozemarijn en citroen.”

“De scheppende geestelijke wereld zorgt voor het idee in een zaadje. Het zaadje wordt vernietigd en de plant groeit tot wasdom. Het eerste dat een kok doet is de groenten schillen, snijden of hakken. Hij vernietigt. Het is een omvormingsproces. Uiteindelijk creëert hij iets nieuws, een lekkere pompoensoep bijvoorbeeld. Het is waardevol wanneer er vooraf aan de vernietiging eerst een voorstelling, een nieuw idee van een geestelijke wetmatigheid wordt toegevoegd aan de groenten die op zichzelf genomen af zijn. Dit zijn vuurprocessen die met ons ik verbonden zijn. Het zijn eerste stappen op weg naar een schepend vermogen.

Idee en vormgeving zijn niet los van elkaar te zien. Een idee vraagt om tot in het fysieke uitgewerkt te worden en een vorm zonder bewust idee heeft niet dezelfde kracht.

Zo horen het bewuste idee van de werking van de lichtether en de in driehoeken gesneden wortelen bij elkaar. Aan dit rauwe gerecht heb ik lichtkracht toegevoegd via de inhoud van het idee en ook warmte via het actieve bewustzijnsproces.”

Heinz Grill

Hoe ben jij zelf geschoold?

Peter: “Ik heb mijn koksdiploma, volgde een driejarige geestelijke scholing en tal van seminars in Italië bij Heinz Grill. Eerlijk gezegd ben ik Rudolf Steiner beter gaan begrijpen nadat ik les had gehad van Heinz Grill. Heinz Grill is net zoals Rudolf Steiner een geestelijk leraar die zelfstandig kan schouwen in de geestelijke wereld. Het werk van Steiner is zeer breed en omvattend, dat kent in de wereld zijn gelijke niet. Heinz Grill heeft een andere opgave. Hij brengt een nieuwe impuls waarbij hij vooral leert hoe in de concrete omzetting te komen met deze geestelijke wetmatigheden. Ik zie het zo: zoals het werk van Steiner verbonden was met het werk van Goethe, zo levert Grill een bijdrage om het werk van Steiner verder te kunnen praktiseren.” Heinz Grill schreef ongeveer 60 boeken en tal van brochures, onder andere een voedingsboek *Voedsel voor de ziel*. In 2015 verscheen een tweede, uitgebreide versie: *Ernährung und die gebende Kraft des Menschen. Die geistige Bedeutung der Nahrung*. Peter is bezig met de Nederlandse vertaling van dit boek.

Nabootsing

Het werk van Peter is een concrete uitvoering van de opdracht die het Michaëlstijlperk voor ons heeft: we worden uitgenodigd tot zelfstandig denken. Dat het zelfstandig denken begint met het 'na-denken' van een vaststaande wetmatigheid (bijvoorbeeld het combineren van wortel, blad en vruchtgewassen), lijkt misschien tegenstrijdig. Maar we leren via nabootsing. Van kinds af aan en later ook nog: lopen, spreken, schrijven en rekenen zijn hier voorbeelden van. Nadoen is ons leerinstrument. Zo hebben wij bestaande beelden van de etherwereld nodig om tot een hele nieuwe vorm van waarnemen te komen. Zelfstandig een voorstelling opbouwen kost kracht. Zelfstandig een geestelijke wetmatigheid navertellen en daarbij een vaste lijn vasthouden, kost veel energie. Dat kost ik-kracht. We trainen onze ik-kracht, dus we bouwen ook bewustzijnsenergie op. Dit gebeurt niet wanneer we iets zo maar aannemen. Peter: “Je kunt jezelf de vraag stellen: ben ik actief aan de slag of loop ik ergens achteraan, waarvan ik het complete beeld niet zelf kan opbouwen?”

Onze dagelijkse taak om een maaltijd te bereiden is een goede gelegenheid tot oefenen van het zelfstandig voorstellen van geestelijke beelden. De mensen die de maaltijd nuttigen worden gevoed met lichtkracht en warmte die ondersteunend kunnen werken in hun eigen proces tot schepend denken. Zo snijdt het mes aan twee kanten. 🍴