

d y n a m i s c h e k e u k e n



Natuurvoedingskundigen passen goed
in natuurvoedingswinkels

'Voeding die heel is, biedt omhulling'

Hoe zorg je ervoor dat de kwaliteit van BD-producten behouden blijft bij het bereiden? Welk voedingspatroon past bij jouw persoonlijke situatie? Natuurvoedingskundigen zijn de aangewezen personen om dit soort vragen te beantwoorden. Daar zijn ze voor opgeleid. Ilse Beurskens sprak met twee van haar collega's over hun beroep en over hun visie op voeding. *Tekst en foto's: Ilse Beurskens-van den Bosch, natuurvoedingskundige*

^ Ineke Fienieg snijdt wortels zo, dat elk stukje iets heeft van het hart en van de buitenkant. 'Elk stukje blijft een heelerheid, dat is respect'

Natuurvoedingskundigen hebben hun opleiding gedaan aan de Kraaybeekherhof Academie in Driebergen. Dit is de enige plek waar een dergelijke studie wordt aangeboden. Deze opleiding is in 2000

gestart. Inmiddels zijn er bijna 200 studenten afgestudeerd. Het is een nieuw beroep, waarbij de afgestudeerden een eigen weg moeten vinden om hun kennis door te kunnen geven. Via de VNVK

(Vereniging van Natuurvoedingskundigen) wisselen ze kennis en ervaring uit.

De week vormt een geheel

Natuurvoedingskundige Ineke Fienieg heeft een praktijkruimte achterin De Natuurwinkel in Utrecht. Het is een prachtige ruime winkel waar ik me uitgenodigd voel om de tijd te nemen om boodschappen te doen. Een sfeervolle ingang valt op. Er staat een tractor op een laagje aarde. Aan de wielen groeien aardbeien, paksoi en kruiden groeien. Een reuze ding – zo midden in de stad. Ertegenover is ruimte om je fiets overdekt te stallen. In de winkel staan houten kinderwinkelwagentjes, een tafel om iets lekkers aan te eten of te drinken en iets inspirerends te lezen. Achterin de winkel zijn praktijkruimtes, waaronder die van Ineke.

Ineke is afgestudeerd in 2008. Ze deed de opleiding voor zichzelf, maar door wat ze allemaal te weten kwam, besloot ze het jaar daarna de praktijk 'Voedwel' te beginnen. Ineke: "Dat willen meer mensen weten, dacht ik. Dit wil ik doorgeven. Ik ben achttien jaar vegetariër geweest en kwam er tijdens de opleiding achter dat ik me al die jaren te eenzijdig heb gevoed. Te veel zuivel." Dit is de specialiteit van Ineke geworden: samen een balans vinden in levensstijl met een harmonieus vegetarisch menu. Daarbij komen niet alleen de warme maaltijden aan bod, ook het ontbijt en de broodmaaltijd. "Alle maaltijden in een week samen vormen een geheel. Het is een harmonieus geheel wanneer je naast zuivel, ook plantaardige eiwitproducten eet zoals granen, noten, zaden en peulvruchten."

Heelheid, dat is respect

Ineke biedt haar deskundigheid op verschillende manieren aan. Ze geeft persoonlijk advies, kookworkshops, lezingen en heel verrassend ook rondleidingen in een natuurvoedingswinkel. Soms in groepsverband of als onderdeel van haar consult.

De opleiding die je hebt gedaan bevat veel informatie vanuit de antroposofie. Doe je daar iets mee in je werk?

"Ja, zeker. Het zit erin verweven. Ik zie veel mensen met vage contouren. Ze lijken onbegrensd. Dat zie ik aan hun uitstraling en gedrag. Dan adviseer ik warmte in de voeding. Warmte is een vormgevende kracht, weet ik

wortel eerst in drieën. Deze stukken snijdt ze om beurten in de lengte in vieren. Daarna snijdt ze de dikkere repen (van het dikste stuk van de wortel) in kleine stukjes en van de smallere repen maakt ze wat langere stukjes. Alle stukjes hebben een mooie vorm met een ronde en een hoekige kant. "Zo zijn alle stukjes ongeveer even groot, ook al was de wortel boven dik en onder smal, wat bij een winterwortel of een pastinaak meer het geval is dan bij deze zomerworteltjes. Alleen maar hebben ze wat van de buitenkant en iets van het hart. Zo blijven alle stukjes een heelheid. Dat is respect. Respect voor de wortel."

'Ik ben achttien jaar vegetariër geweest en kwam er tijdens de opleiding achter dat ik me al die jaren te eenzijdig heb gevoed'

vanuit de antroposofie. Het helpt mensen zich te begrenzen, bij zichzelf te blijven. Niet alleen water drinken, maar ook warme kruidenthee, het liefst van verwarmende kruiden. Rijp fruit, geroosterde groenten, goede vetten en volwaardige granen als gierst en haver, raad ik dan aan."

"Het gaat mij vooral om respect. Ik vind het belangrijk om daarop te wijzen. Ik laat mensen bijvoorbeeld zien hoe je wortelgroenten, zoals pastinaak en wortelen, in gelijke stukjes kan snijden. Kijk zo." Ineke haalt wortelen uit de winkel en een mes. Ze snijdt de

Advieswinkel

"Ik kijk of mensen rust nodig hebben of juist wat actie kunnen gebruiken. Soms komt er iemand die zegt: 'Ik eet al een tijdje geen gluten. Ik voel me zo goed. Ik denk dat ik een glutenallergie heb.' Wanneer ik dan het idee heb dat diegene juist wat uitdaging nodig heeft, geef ik een vergelijkbaar voorbeeld waaruit duidelijk wordt dat makkelijk niet altijd het beste is: 'Ik nam de roltrap in plaats van de trap en het ging heel goed.' Zulke beeldende voorbeelden begrijpen mensen. In zo'n geval geef ik advies over

granen: over hoeveelheden, kwaliteit, variatie en bereiding. Kummel of karwijzaad is een kruid bij uitstek dat granen helpt verteren. Daarom zit het in het Duitse brood. Je kunt er ook thee van maken: 1 theelepel zaadjes op 1 kopje water, 20 minuten zachtjes laten koken. Vaak helpt dat."

Hoe zie je je werk voor je in de toekomst? Wat zijn je idealen?

"Ik zou graag een rol hebben in de verbinding tussen product en klant. Er zijn zoveel mooie vitale producten, maar als ik soms zie hoe klanten er mee omgaan ... Dan komen groenten vol levenskracht in de magnetron terecht. Dat raakt mij. Met collega's heb ik het wel eens over een advieswinkel gehad: een winkel waar je binnen kunt lopen zonder een afspraak te maken en advies kunt kopen."

Omhulling

's Middags ga ik naar Wageningen voor een ontmoeting met Jeanette Matser. Ook wij ontmoeten elkaar in een natuurvoedingswinkel, dit keer in Lazuur Wageningen (voorheen Buys en Ko). Het is een plek waarin ik me meteen omhuld voel. Jeanette glimlacht als ik dat zeg. Ze is vennoot van deze winkel. Ik zie een intrigerend veelzijdig assortiment in deze kleine ruimte. Veel lokale groenten die er sprankelend vers uitzien, lekkere stevige broden, gedroogde insecten en koperen tuingereedschap vallen mij op. Jeanette: "We hebben broden van vijf verschillende bakkers. De meeste maken zelf hun zuurdesem en dat proef je werkelijk. Dat geeft brood een eigen smaak. Soms hebben we groenten van verschillende telers, zoals komkommers. Die leggen we naast elkaar

in de winkel. Je kunt het verschil zien en proeven. Zo kunnen klanten ervaren dat de eigenheid van een bedrijf invloed heeft op het product. Een keer hadden we sinaasappels direct uit Spanje. Deze waren aan de boom gerijpt. Een klant die citrusvruchten niet goed kan verdragen, kon deze wel goed verteren. Dat vind ik prachtig. Zulke mooie producten aanbieden."

Aan de Eettafel

Ook Jeanette is snel na het afronden van de opleiding (2008) een praktijk gestart. In 2009 opende ze Goed-Gevoed. Jeanette geeft lezingen en ze geeft voedingsadvies in de winkel of consulten in de vergaderruimte. Ook zorgt ze voor een wekelijkse aanschuifmaaltijd in een wijkcentrum in Wageningen: De Eettafel. Ze kookt biologisch, vegetarisch, uit het seizoen en vaak met ingrediënten van dichtbij.

Welke mensen komen er bij jou aan De Eettafel?

Jeanette: "Veel ouderen en jonge gezinnen. De meesten hebben nooit eerder een natuurlijke keuken geproefd, ook de mensen die me helpen niet. Vrijwilligers, stagiairs en soms ook mensen met een taakstraf staan naast me aan het aanrecht en zien voor



Jeanette Matser serveert een maaltijd bij De Eettafel, een wekelijkse aanschuifmaaltijd in een wijkcentrum in Wageningen

het eerst hele groenten. Ze zijn gewend alles voorgesneden te kopen. 'Wat een werk', hoor ik ze verzuchten. En dan maken we ook nog groentebouillon van het groentefal. Er gaat een wereld voor ze open. De mensen die aanschuiven zijn vaak gewend aan vlees. 'Doe mij maar een beetje', zeggen ze en trekken een bedenkelijk gezicht. Maar dan laten ze zich verrast nog een keer opscheppen: 'Ik mis het vlees helemaal niet.' Ook diegenen die me geholpen hebben, staan vaak verbaasd en worden enthousiast van wat er allemaal kan met zo weinig ingrediënten. Ze komen terug en vertellen dat ze de groente in de winkel hebben gevonden die we vorige week hebben klaar gemaakt. Daar doe ik het voor."



Heelheid geeft warmte

Wat vind jij belangrijk in je voedingsadvies?

"Omhulling", zegt Jeanette meteen en ze glimlacht weer. "En dat bied ik aan in warmte en heelheid. Mensen vragen vaak: 'Zo'n smoothie is toch gezond?' Toch raad ik aan om de staafmixer weinig te gebruiken. De heelheid van de gewassen gaat verloren. Voeding die heel is, daar kun je je mee omhullen. Dat geeft warmte. Zo leg ik uit dat een maaltijd die bestaat uit wortel-, blad- en vruchtgroenten een geheel vormt. Op deze manier zijn alle plantendelen weer verenigd en dat maakt een maaltijd heel."

"Ik raad vaak aan om eens te gaan kijken bij een Demeter bedrijf. Ga eens kijken hoe het daar gaat. Hoe melk wordt verwerkt, bijvoorbeeld. Dan weet je wat je eet. Vaak proef ik samen met mijn cliënten. Samen kauwen we met aandacht. Vaak hebben ze het al snel ingeslikt. 'Kijk, zeg ik dan. 'Hier

persoonlijke leerweg zijn ingeslagen, gaat het vaak beter met het voedingsvraagstuk waar ze oorspronkelijk voor bij me kwamen. Mensen kunnen zich meer met eten verbinden waardoor de vertering meestal ook beter gaat. Dat merken ze aan hun stoelgang. Hierdoor kunnen bijvoorbeeld ook vermoeidheidsklachten of allergieën afnemen." *Hoe zie je je werk in de toekomst? Wat zijn je idealen?*

"Ik zou er graag voor willen zorgen dat mensen in een ziekenhuis, mensen die ziek zijn, goed gevoed worden. Daar zou ik mijn steentje aan willen bijdragen. Ik ben jarenlang dieetkok geweest in een ziekenhuis. Het stond me zo tegen dat ik ben gestopt. Nu ben ik tot hier gekomen. Ik ben zelf ook ernstig ziek geweest. Gezonde voeding heeft mij zeker geholpen. Het heeft mij de kracht, de vitaliteit gegeven om te doen wat me te doen stond."

ga je de buitenwereld aan. Hier neem je dat wat van buiten komt tot je. Hoe doe jij dat?' Wanneer je naar een arts gaat, wordt er meestal iets voor je gedaan. Met voeding is dat anders. Je moet het zelf doen. Ik ben overigens niet alleen met voeding bezig. Ik probeer uit te zoeken waar mensen warm voor lopen. Wat willen ze leren in het leven? Wanneer mensen hun

Samenwerking

In de gesprekken wordt zichtbaar dat het werk van zowel Ineke als Jeanette goed past in een natuurvoedingswinkel. In de concepten die zij hebben uitgewerkt, zijn mischien wel meer natuurvoedingskundigen en winkels geïnteresseerd. Het lijkt mij goed wanneer er meer achtergrondinformatie en persoonlijke begeleiding voor klanten in de winkel beschikbaar is. Hoeveel mensen willen anders eten, komen weleens in de natuurwinkel, maar weten niet goed hoe ze de stap moeten maken? Natuurvoedingskundigen zijn de schakel tussen biologisch-dynamische en biologische producten en de klant.

Ineke: "Het is anders wanneer ik een vraag in de winkel beantwoord, dan wanneer een winkelier dat doet. De winkelier gaat mee in de vraag én de oplossing van een klant. Die wijst hem de kruidenthee voor een goede stoelgang, waar hij om vroeg. Ik stel, desgewenst, de klant wedervragen en vertel hem over aanvullende mogelijkheden. Dat is een andere houding."

Jeanette: "Door de opleiding heb ik begrip ontwikkeld van het antroposofische mensbeeld, van wat nu levenskrachten en vormkrachten zijn. Deze woorden gebruik ik niet vaak, maar toch kan ik over de diepgang ervan praten. In elk gesprek gaat dat anders."



Ineke Fienig, www.voedwel.nl / Jeanette Matser, www.goed-gevoed.nl / Informatie over praktiserende natuurvoedingskundigen in Nederland, www.natuurvoedingskundige.nl / Ilse Beurskens-van den Bosch, contact@voedsaam.nl of 072-5644752