‘Niet minder, maar gezonder eten’

Jack Stroeken

In september wordt de nieuwe website gelanceerd van het platform Van Moeder Natuur. De website gaat een goede en gezonde eetcultuur bevorderen. Voedingsmagazine vroeg de voorzitter van het platform, Jack Stroeken, of een nieuw platform nodig is en wat ze willen bereiken.

Is een nieuw platform over gezond eten wel nodig?

‘Ja, absoluut! De voorlichting op het gebied van gezond eten werkt namelijk onvoldoende. Door de continue stroom van nieuwe adviezen en onderzoeksresultaten en de opkomst van voedingsgoeroe’s, weten mensen niet meer wat ze wel en niet kunnen eten. Dat komt omdat het voorlichtingsbeleid sterk is gefocust op bewustmaking en kennisoverdracht. Maar bij de meeste mensen werkt dat niet. Van Moeder Natuur wil juist uitgaan van wat mensen allang weten en in onze eetcultuur is opgeslagen. We moeten terug naar de kern. Ons lichaam is een product van evolutie en gebaseerd op wat we al millennia-lang eten; basisproducten die rechtstreeks uit onze landbouw komen.’

‘Een andere bestaansreden voor ons platform is dat het accent tegenwoordig sterk ligt op “minderen”: minder calorieën, minder zout, minder suiker, minder vet, minder koolhydraten etc. Maar… eten we dan teveel groenten, fruit, zuivel, vis, eieren? Nee, daar eten we juist te weinig van. Er is dus weliswaar overgewicht, maar er is ook ondervoeding omdat mensen te weinig nutriënten binnen krijgen. Het aandeel basisvoedingsmiddelen in onze huidige totale consumptie is lager dan 60%, terwijl dit ooit 100% was. We moeten dus meer gezónde producten eten. Van Moeder Natuur wil juist de positieve kant belichten en daarmee de consument weer houvast bieden.’

Van Moeder Natuur bevordert een gezonde eetcultuur: wat is dat volgens u?

‘Een gezonde eetcultuur bestaat uit wát we eten en hóe we eten. In beide gevallen moet dat gebeuren met respect voor onze tradities en met aandacht voor de vernieuwing van onze eetcultuur. De producten die we eten, moeten direct van de natuur komen en zo min mogelijk bewerkt zijn: groenten, fruit, noten, aardappelen, zuivel, vis, peulvruchten, eieren. Voeding met een hoge nutriëntendichtheid. Net zo belangrijk is de manier waarop we eten: zelf koken, samen eten en het hebben van vaste maaltijdmomenten.’

Wat wil Van Moeder Natuur bereiken?

‘Van Moeder Natuur wil de individuele producten overstijgen en deze via het platform met elkaar verbinden. Ons doel is meer waardering creëren voor nutriëntenrijke basisvoedingsmiddelen en een gezonde eetcultuur realiseren. De partijen die Van Moeder Natuur hebben opgericht zijn afkomstig uit groente en fruit, zuivel en aardappelen, maar het platform wil een brede coalitie zijn. De initiatiefnemers nodigen daarom iedereen die zich aangetrokken voelt tot onze missie uit om zich aan te sluiten en met Van Moeder Natuur een bijdrage te leveren aan een gezonde eetcultuur.’

www.vanmoedernatuur.nl

- **Jolande Valkenburg**

Van Moeder Platform Natuur