

Begin april, de oogst van nieuwe Demeter aardappelen voor de Europese markt, Sinäi, Sekem, Egypte.

Voeding van **ver**

Over de voedingskwaliteit van producten die in het buitenland geteeld worden, wisselde Ilse Beurskens uit met mensen uit het antroposofische werkveld. Zij beschrijft de levendige beelden die werden opgebouwd over dankbaarheid, je gedragen voelen, biodiversiteit, ons microbioom en het je verbinden met de aarde, de geestelijke wereld, met elkaar. *Tekst: Ilse Beurskens – van den Bosch, natuurvoedingskundige / Foto's: Gerda Peters*



Lokaal eten kunnen we prefereren om verbonden te zijn met onze eigen geografische omgeving, het weer en de natuurwezens. We eten dan producten uit een klimaat, dat wij ook beleven, met elementkrachten die we herkennen. BD-bedrijven streven naar een gesloten kringloop. Ook met de kracht die daarvan uit gaat, voeden we ons. We eten een bedrijfscultuur, het werk, de visie en de aandacht van de boer. Naast de lokale producten zijn er ook Demeter producten

van over de hele wereld in de Nederlandse natuurvoedingswinkels te koop. Producten uit een ander klimaat, met levenskrachten verzorgd door menselijke aandacht vanuit een andere cultuur. Wat betekent dit in voedingsopzicht? Welke keuze maken we met welke gevoelens?

Schaarste en rijkdom

Verse groenten en vers fruit: zelf volg ik al jaren trouw de seizoenen. Ik heb niet vaak



voor half juli verse tomaten op tafel en niet voor september appels in de fruitmand. Het zou niet kloppend voelen en ook wel laf als ik me niet in volle overgave zou verbinden met het ritme van mijn omgeving. Het kunnen wachten op de eerste lentegroenten van de volle grond zoals rabarber, asperges, spinazie, daarna kropsla en nog later bosbieten en peultjes geeft mij kracht. Februari, maart en april is een tijd van schaarste. Het is de periode waarin de vastentijd valt.

Daarna staat je een overvloed aan groenten, fruit en kruiden te wachten. Dat kan ik als echte rijkdom ervaren: ik voel me gedragen door mijn omgeving. Daarnaast vind ik de schaarste ook een leuke uitdaging. Het nodigt me uit tot creativiteit in de keuken. Wat kun je allemaal met rabarber? Drie keer in de week bieten en toch drie verschillende maaltijden. Ik voel hoe de ervaring van schaarste en rijkdom met elkaar verbonden zijn. Daarentegen ben ik milder betreffende exotisch vruchten - producten die hier sowieso niet groeien. Ik eet regelmatig avocado's. In de zomer genieten wij van meloenen en mango's en af en toe een ananas. Een fijne traditie uit mijn jeugd houd ik in ere: mandarijnen onder de kerstboom.

Dankbaarheid

Petra Derkzen, bestuurslid van Demeter Internationaal, schrijft over morele verantwoordelijkheid en dankbaarheid in dit vraagstuk: "Elke winter ben ik mij van elke gekochte avocado of exotische vrucht bewust. Ik ga redelijk ver in het kopen van groenten en fruit uit mijn omgeving. Dit doe ik vanuit een gevoel van verantwoordelijkheid om de wereld te verbeteren. Ik wil graag mijn impact op aarde beperken en leren genoeg te nemen met wat mijn eigen omgeving mij schenkt. Maar laatst had ik een hele andere ervaring. Ik ben net terug uit Italië. Ik ben op bezoek geweest bij biologisch-dynamische boerderij Agrilatina. Daar dragen zij zorg voor een betaalbare lokale afzet. Pasquale Falzarano, eigenaar Agrila-

tina, maakte een mooie parallel tussen het menselijke microbiom (de bacteriën die bij de mens leven) en het bodemleven. Ik werd geraakt door het diep doorleefde besef dat alles met alles samenhangt. Wanneer ik een keer in een natuurvoedingswinkel kiwi's van hen tegenkom, zal ik ze kopen en opeten met dankbaarheid voor wat zij doen. Ik merk dat dankbaarheid mij anders raakt, me blij en licht maakt terwijl een rationele beslissing om iets te laten of te nemen uit verantwoordelijkheid zwaar kan voelen. Wanneer ik nadenk over wat voedsel van ver met ons doet, of het ons wellicht ook

'Verbondenheid in de internationale handel is belangrijk voor een goede omgang met globalisering'

met elkaar kan verbinden, dan denk ik dat alles begint met bewust consumeren. Het cultiveren van dankbaarheid voor wat je eet, of het nu van dichtbij of van ver komt, betekent erbij stilstaan wat je eet en welke keuze je gemaakt hebt. Levenskrachtig voedsel en de dankbaarheid daarvoor, daarvan kan ik me voorstellen dat het ons zielenleven sterkt en ons dus ook meer vrij maakt. Dat we elkaar kunnen zien als onderdeel van het grote geheel."

Contact met de teler van ver

Hendrik Jan Bakker, bestuurslid van de Vriendenkring Sekem (zie DP2017-2): “Ibrahim Abouleish, de oprichter van Sekem, benadrukte dat de verbondenheid van de producent met de consument in de internationale handel belangrijk is voor een goede omgang met de globaliseringsgedachte. Globalisering is overwegend een middel tot uitbuiting: ik haal grondstoffen daar waar ze het goedkoopst of makkelijkst te verkrijgen zijn. Als dat over een maand anders is, ben ik weer weg. Maar Sekem kan niet bestaan zonder internationale handel. Abouleish waardeerde het altijd enorm als consumenten uit Europa fysiek naar Sekem kwamen. Dan konden zijn medewerkers zien wie hun producten aten, om zo op een positieve wijze invulling te geven aan het begrip globalisering. Persoonlijk voel ik mij door het consumeren van voedsel van ver verbonden met de hele mensheid. Ik voel me niet verbonden met een specifieke teler, maar in het onderbewuste werkt een algemene verbondenheid over mijn eigen horizon heen.”

De internationale groothandel Eosta handelt voornamelijk in Nederlandse kasgroenten en overzees fruit. Deze producten hebben een nummer waarmee je op internet kunt lezen over het boerenbedrijf dat je product heeft geteeld. Die informatie gaat vooral over de mate van duurzaamheid van het desbetreffende bedrijf. Zonder voedseltransparantie geen duurzaamheid, volgens Eosta. Alexis van Erp, medewerker marketing en commu-

nicatie: “Informatie geeft mensen inzicht in wat duurzaamheid inhoudt, wat biologisch is. Onze klanten geeft het een goed gevoel over hun aankoop. We krijgen regelmatig enthousiaste mailtjes.” Eosta verhandelt ook de producten van Sekem.

Levenskrachten werken verbindend

Derk Klein Bramel, bestuurslid BD-Vereniging en docent op Kraaybeekherhof, zet daar zijn eigen ervaring en visie naast: “Samen eten brengt verbinding tot stand. Urtica de Vijfsprong nodigde vroeger met Pinksteren bewoners van het asielzoekerscentrum uit om te komen eten. Door het ontmoeten van mensen met hun verhalen, hun eetgewoonten, geuren en smaken voel ik me verbonden met andere culturen en ontstaat er begrip voor elkaar. Wanneer ik iets lees van de teler op een zakje met quinoa, of zelfs wanneer ik een filmpje van het bedrijf op internet zie, ervaar ik dit niet. Het werkt eerder vervreemdend. Levenskrachten lijken me de verbinding tussen de geestelijke wereld en de aarde. Het zijn vooral de planten die in dit gebied werkzaam zijn. Zij verbinden water, voedingsstoffen, zonlicht en de levenskrachten tot ons voedsel. Zo openen ze voor ons de mogelijkheid om te leven en ons met de aarde te verbinden. Het gaat bij voeding om deze verbindende krachten. Levenskrachtig voedsel is voor mij dan verbonden met open staan, met het je kunnen verbinden met de aarde, met de geestelijke wereld en elkaar, ook met mensen uit een andere cultuur. Daar

heb je geen voeding van ver voor nodig. Het is meer de vraag of de teler oog gehad heeft voor de etherkrachten. Mondialiteit gaat meestal over grootschaligheid en grootschalig heeft een zekere relatie met monocultuur. Levenskrachten gedijen bij diversiteit. Er zijn uitzonderingen. Sekem is best grootschalig, maar de mensen weten hun grootse visie te behouden en in de praktijk om te zetten. Ze creëren bewust een nieuwe en vitale diversiteit, die bij die omgeving past. Ik ben onder de indruk van een onderzoek van de Groningse hoogleraar Han Olff, beschreven in Trouw van 30 mei 2014 (‘Het geheim van de Oostvaarderplassen zit in de pol’). Hij beschrijft hoe in een klimaatkamer pollen gras worden gevoed met mest en regenwormen van verschillende herkomst. Het blijkt dat zo’n pol het stukken beter doet als deze mest en regenwormen krijgt uit het eigen landschap. Daarin lees ik een krachtig pleidooi voor het streven naar een min of meer gesloten bedrijfskringloop en voor regionaal voedsel, omdat je jezelf dan ook tot onderdeel van die kringloop maakt.”

Microbioom en diversiteit

Aart van der Stel, gepensioneerd huisarts en docent: “Lokaal eten maakt het mogelijk goed in je lijf en leefwereld te incarneren. We eten uiteraard al lang niet meer zo, maar het is de vraag in hoeverre dat ook goed is. Eigenlijk kun je het zo zien dat elk gezondheidsprobleem aangeeft dat er moeite is om goed te functioneren. Dat wil zeggen dat het niet helemaal lukt om goed in je lijf te



incarneren. Aandoeningen waarbij niet goed gestofwisseld kan worden, bijvoorbeeld coeliakie, kun je als een echt incarnatieprobleem zien. Je hoort steeds meer over ons microbioom. Dit zijn de bacteriën die leven in onze darmen, mond, longen en op de huid. Overal waar wij als mens grenzen aan de buitenwereld zijn wij in min of meerdere mate bedekt met een laagje bacteriën. De bacteriën zijn voor ons noodzakelijk om gezond te blijven. Steeds meer ziektes, variërend van diabetes en overgewicht tot autisme en de ziekte van Parkinson worden gelinkt aan een afwijkend microbioom. Een microbioom dat, denk ik, minder divers is. Wanneer het ons immuunsysteem lukt de binnendringers buitenboord te houden, worden wij steeds sterker en kunnen we ons steeds beter verweren. Wij worden dus gezonder als we door heel veel verschillende bacteriën belaagd worden. Een Fins onderzoek uit 2012 laat zien dat de biodiversiteit van de leefomgeving, dus de soortenrijkdom aan planten in de streek waar je woont, correspondeert met veel soorten

Lokaal eten maakt het mogelijk goed in je lijf te incarneren

bacteriën. En dat zorgt er voor dat de bewoners ook een rijker microbioom hebben. Het gaat niet alleen om het leren verweren. De anderhalve kilo bacteriën in onze dikke darm maakt ook onmisbare stoffen zoals vitamine K. Bacteriën zijn de eerste levensvorm op aarde. Zij staan symbool voor het leven, voor de etherkrachten. Wij dienen goed voor onze bacteriën te zorgen. Mijn gevoel zegt dat ook een modern mens nog steeds verbonden is met zijn omgeving en dat de uitwisseling tussen mens en leefwereld een "lokaal" microbioom oplevert. Af en toe bacteriën van ver lijkt mij een waardevolle uitdaging voor je immuunsysteem."

Menselijk bewustzijn

Peter Vandermeersch, docent kookschool De Zonnekeuken te Brugge (Zie DP2017-1): "Vanuit mijn werkervaring weet ik dat je met een maaltijd niet alleen 'inhoudsstoffen' opneemt maar ook levenskrachten, het wezen van de diverse ingrediënten, alsook de gedachten van de kok en van de diverse mensen die in de lange keten voorafgingen. Wanneer je me vraagt of voeding mensen met elkaar kan verbinden, dan leert me de ervaring dat dit grotendeels afhangt van de gedachten, het motief en het ideaal van waaruit de mensen in de voedingsketen werken en in het bijzonder bij de kok die de maaltijd creëerde. Verbinding is in wezen een ziels-geestelijk aspect. Planten kunnen dit "verbindende" aspect niet zelfstandig tot stand brengen, omdat ze vooral levenskrachten in zich dragen en geen drager zijn van een ziel. Het ziels-geestelijke aspect is een unieke kwaliteit die enkel de mens kan ontwikkelen waardoor hij uiteindelijk in staat is om verbinding te scheppen of te vernietigen.

Autonomie

Ik voel dankbaarheid voor het delen rond dit thema. De beelden geven verdieping aan mijn trouw aan lokale gewassen, maar tonen ook nuancering. Alle gezichtspunten samen laten mij zien, hoe belangrijk het is om autonoom keuzes te leren maken, steeds opnieuw. Voeding wijst ons daar op. 🌱