

Op zoek naar de verbindende schakel tussen

vegetarisme & antroposofie

Veganisme staat volop in de belangstelling, vooral bij jonge mensen. Past deze voedingsvisie binnen het antroposofische mensbeeld? Kunnen we ons laten inspireren? Ilse Beurskens ging in gesprek met Carmencita de Rooter, docent biodynamisch moestuinieren en Marina Numan, bedenker van Het Wereld Dieet. Tekst |

Ilse Beurskens – van den Bosch, natuurvoedingskundige

Veganisme prikkelt me. Het is een levensstijl die vaak veel respect bij me oproept en me af en toe ook irriteert. Respect voor de liefdevolle houding naar moeder aarde en al haar bewoners. Irritatie vanwege de geknutselde, geraffineerde producten die in de winkel te koop zijn zoals veganistische kaas en mengsels om ei te vervangen. Ook het overmatig gebruik van de tropische producten zoals kokosvet, tofu en cashewnoten gaat mij aan het hart.

Wanneer Rudolf Steiner spreekt van 'passende voeding' dan is dat voeding die onze bewustzijnsontwikkeling voedt. In dit licht hecht hij positieve waarde aan plantaardige voeding. Planten en mensen passen bij elkaar omdat beide zich oprichten, zich richten naar de hemel. Dat doen dieren niet. Zij

zijn meer op de aarde gericht. Toch hecht Steiner waarde aan zuivel, juist wanneer hij het over spiritualiteit heeft. Melk wordt, aldus Steiner, gevormd om weggeschenken te worden ten gunste van een ander. Daarmee heeft zuivel *schenkkwaliteit*, een liefdeskracht. Dat hoeft niet te betekenen: veel zuivel op het menu. Ik denk eerder aan weinig zuivel, maar dan van heel goede kwaliteit. Ik vraag me af wat het voor deze spirituele waarde van melk betekent, dat we koeien het hele jaar door laten kalven om daarmee continu melk te kunnen produceren. En hoe werkt de kunstmatige bevruchting en het scheiden van de kalfjes van de moeder op de spirituele waarde van melk? Wat is de waarde van kaas in het licht van het idee dat we de melk geschenken krijgen? Van



Marina Numan

de tien liter melk houden we één kilo kaas over en maken negen liter overbodig. Kan dit in dankbaarheid? Het veganisme houdt me deze spiegel voor: ik eet zuivel terwijl ik geen antwoorden heb op deze vragen.

Een schakeltje in het geheel

Op een zonnige middag komen Carmencita, Marina en ik samen om over het veganisme te praten.

Marina: 'Ik zeg liever 'volwaardig plantaardig'. Wodka en suiker zijn ook veganistische producten.' Marina's ouders hadden een biologisch-dynamische moestuin. Nog altijd heeft ze de voorkeur voor Demeter producten en is lid van Odin. Marina: 'Ik leerde dat alles in de natuur afhankelijk is van onderlinge samenwerking.' Marina heeft een boek



Carmencita de Ruiter

geschreven met recepten van volwaardige producten waarin eiwitrijke producten worden afgewisseld: *Het Wereld Dieet*. Een laagdrempelig boek om mensen te motiveren volwaardiger te gaan eten, met minder dierlijke producten. Stapje voor stapje. De motivatie om dit boek te schrijven was haar zorg voor de aarde. Inmiddels geeft Marina lezingen en biedt een opleiding tot gezondheidscoach waarin voeding, beweging en *mindset* worden onderwezen. Marina: "Samen met de cursisten bewegen we steeds meer richting veganisme. Maar iedereen is waar hij is en doet zijn eigen stapje in het eten van minder dierlijke producten." Zelf eet Marina nauwelijks dierlijke producten meer, wel honing en heel af en toe een ei, vlees of vis. Zelden een plakje kaas - voor

'de lekker' - of opgeklopte melk in haar cappuccino, wanneer er geen amandel- of haverdrank voorhanden is. Marina: 'Het eten van plantaardige producten van biologisch-dynamisch kwaliteit en weinig dierlijke producten geeft mij een volwaardig geluksgevoel. Het geeft mij de ervaring dat ik een schakeltje mag zijn in het geheel. Sinds ik minder dierlijke producten eet, heb ik meer energie, ben ik afgevallen en er is iets veranderd in mijn bewustzijn: ik heb meer oog voor dierenleed en de uitputting van de aarde.'

Bemiddelaar zijn

Carmencita haar ontwikkelingsweg is 23 jaar geleden begonnen bij de geboorte van haar dochter. In de zwangerschap is ze gestopt met vlees eten. Vlees paste niet meer. Ze volgde onder andere lessen bij Hans Andeweg en bij Guurtje Kieft. Carmencita: 'Na dertien jaar verdieping is tuinieren voor mij een ontwikkelingsweg naar bemiddelaar tussen hemel en aarde geworden. Het maken van het compostpreparaat is een belangrijk onderdeel daarvan. Ik maak een vegetarisch preparaat met als dierlijk component een paar druppels honing. Ik vind het een prachtig proces, een meditatie moment wat ik het liefst in de Heilige Nachten doe. Het helpt me om een verbinding te leren maken met de Engelhiërarchieën uit

de planetensferen. De Engelen hebben altijd buiten ons bewustzijn om de natuurwezens geleid. In deze tijd waarin we zelfstandig leren denken en onze individuele bewustzijnsziel mogen ontwikkelen gaan we op weg naar de Jupiterfase waarin we uiteindelijk een Engel van vrijheid en liefde mogen worden. Om deze taak in de verre toekomst op ons te nemen denk ik dat het belangrijk is dat we daar nu een begin mee maken en ons oefenen in de rol van bemiddelaar. De zaaikalender geeft aan wanneer de engelen vanuit de planetensferen werken. Je zou kunnen zeggen, het is de taal van de Engelen. Wanneer ik bijvoorbeeld zaai op een bladdag, ben ik mij bewust van de werking van de Engelen van de maan. Zij werken in de ontkieming van het zaad. Dit spreek ik hardop uit. Ik maak me er een beeld van. Ik nodig de Engelen uit en al pratende ben ik op zoek naar hoe ik als bemiddelaar tussen de Engelen en de processen in mijn tuin kan gaan staan. Ik vertel bijvoorbeeld wat ik kom doen, in dit geval zaaien en vraag de nimfen het zaad te doordringen met vocht en de gnomen de ontkiemende plant te verbinden met moeder aarde."

Simpel, puur en homemade

Carmencita besteedt veel tijd in haar tuin, minder in de keuken. 'Ik eet het liefst puur. Simpele gerechten met veel groenten en regelmatig peulvruchten. Granen wissel ik af. Ik eet niet altijd een eiwitproduct bij de maaltijd. Zuivel vind ik lekker, vooral kaas. Ik eet het met mate. Te veel valt bij mij niet

Vegan spaghetti

van courgette met romige pestosaus van spinazie, cashewnoten en zongedroogde tomaatjes

Recept van Marina Numan (www.werelddieet.nl) voor 4 personen:

Ingrediënten:

2 courgettes

Voor de pesto:

2 eetlepels pijnboompitten

100 gram rauwe spinazie

Handje cashewnoten

1 dl olijfolie extra virgine

8 zongedroogde tomaatjes op olie

Snufje zout

Snufje peper

Garnering:

2 eetlepels walnoten in stukjes

2 zongedroogde tomaatjes in stukjes

Basilicumblaadjes

Citroen



Draai de courgettes door de spiralizer of snijd er in de lengte dunne reepjes van. Meng voor de pesto de overige ingrediënten in de mixer niet te fijn en maak op smaak af met peper en zout. Meng de pesto met de courgette. Garneer met de walnoten, basilicum en zongedroogde tomaatjes. Druppel er eventueel wat olijfolie over met citroensap.

goed. Dan voel ik me zwaar, net als bij vlees. Dat wisselt ook per periode. Wanneer ik intensief met bewustzijnsprocessen aan de slag ben, valt zuivel meestal niet goed. Ik ben zelf korfimker, maar ik eet geen honing uit respect voor de bijen. Zij hebben de honing zelf nodig.

Marina is heel graag in de keuken: 'Het is

zo fijn om het allemaal zelf te doen. Er ontstaat zo veel in de keuken.' Marina's ogen stralen: 'Het is gewoon chemie! Tijdens de opleiding kunnen mensen zelf hun burger-tjes naar eigen smaak samenstellen. Zo leuk om te zien hoe iedereen dat anders doet. Ik heb les gehad van Rüdiger Dahlke. Hij schreef het boek *Peace Food*. Van hem

heb ik veel geleerd, zoals kaas maken door cashewnoten te laten fermenteren. Mmmm.'

Melk voor volwassenen

Marina: 'Wij zijn geen baby's meer. Wij mensen zijn op aarde de enige wezens die melk drinken op volwassen leeftijd en van een ander wezen.' Deze uitspraak herken ik. Zo heb ik ook heel lang gedacht. Wat doen wij toch als mensen? Wie zijn wij? In de antroposofie vind ik de visie dat wij mensen, als enige wezens op aarde een wezensdeel hebben dat ons in staat stelt tot bewustzijnsontwikkeling. Deze bewustzijnsontwikkeling vraagt om specifieke voeding. Volgens Steiner kan zuivel hier een positieve bijdrage aan leveren. Zuivel stelt ons in staat om tussen hemel en aarde te staan. Melk bouwt, aldus Steiner, ons fysieke lichaam op als omhulling voor ziel en geest. Melk voert ons naar de aarde en maakt dat we de mensheid als een geheel kunnen aanvoelen. Vlees en ook peulvruchten kunnen een te grote aardegerichtheid teweegbrengen. Met enkel plantaardig eten zouden we de verbinding met de aarde en haar lot kunnen verliezen, maar dit alles heel duidelijk in het kader van bewustzijnsontwikkeling. Want wanneer je niet een pad van bewustzijnsontwikkeling beloopt, kun je beter vlees blijven eten, aldus Steiner. Vegetariër worden zonder een bewustzijnsweg te gaan zou zelfs je geheugen kunnen aantasten. We lezen over hoe zuivel ons op een open manier verbindt met de aarde in het boek *Menswaardige Voeding* van Steiner. Car-

mencita: 'Daar word ik blij van. Ik kan het ook wel invoelen.' Het is even stil en dan vervolgt ze: 'Toch denk ik dat we ons steeds moeten afvragen of zuivel nog wel kloppend is als mensvoeding. We kunnen onszelf steeds opnieuw de vraag stellen: Wat heb ik nodig om de bemiddelaar te worden, waar ik het eerder over had?'

Noten en zaden

Het thema 'veganisme' gaat ook over mest. Biologisch-dynamische koeienmest is van grote waarde voor onze voedingsgewassen, en ook voor Moeder Aarde. Wanneer gewassen groeien op een bemeste bodem zijn deze mijns inziens niet veganistisch. De kracht van de koe is gebruikt en nog aanwezig. We zouden de mest als uitgangspunt kunnen nemen. Wanneer we vooral voor de mest koeien zouden houden, is er veel minder melk en vlees beschikbaar. Deze keuze schept nog meer mogelijkheden voor kwaliteit. Ik stel me voor dat de schenkracht toeneemt. Natuurlijk gaat dan ook de prijs van zuivel en vlees fors omhoog. Met weinig zuivel, nog minder of geen vlees en af en toe eieren, kom ik uit op regelmatig volwaardig plantaardige maaltijden. Af en toe peulvruchten en speciale aandacht voor noten en zaden. Noten en zaden hebben in tegenstelling tot peulvruchten veel meer warmte. Dat zie je aan

het hoge vetgehalte. Ook warmte stimuleert onze bewustzijnsontwikkeling. Ik ben aan het experimenteren met verschillende mengsels van noten, zaden en verwarmende kruiden, tapenades met gemalen noten, verse kruiden en olijfolie, sausen van notenpasta's en desserts met noten.

Heilig

Steiner heeft het ook over het belang van weinig eiwitrijke producten in onze voeding. Teveel eiwitten zouden het heldere denken kunnen aantasten. Marina: 'Ik ben zuinig met noten en zaden. Het zijn heel compacte bundeltjes voedingsstoffen. Er is veel werk voor nodig om ze te kraken. Het is belangrijk dat je goed kauwt om ze te kunnen verteren. Ik raad mensen aan om ze zelf te doppen, om daar de tijd voor te nemen. Om je bewust te worden van wat je eet.' Op dit moment in het gesprek voel ik dat ons enthousiasme plaats maakt voor een rustige, serene sfeer. Het komt me opeens voor alsof we het over heilige producten hebben en dat we dit alle drie aanvoelen. Zuivel, honing, noten en zaden. Heilig omdat ze ons kunnen steunen in onze geestelijke ontwikkeling. Producten die ons des te meer voeden wanneer we ze in kleine hoeveelheden en in dankbaarheid in ontvangst kunnen nemen.

 www.werelddieet.nl

Gekruid noten-en-zaden-mengsel

Lekker door een salade of als garnering op stoofschotels en soepen

Ingrediënten:

8 tenen knoflook
1 peterseliewortel (herfst en winter)
1 citroen
40 gram walnoten, gedopt gewogen
40 gram hazelnoten
4 eetlepels zonnebloempitjes
4 eetlepels sesamzaadjes
4 eetlepels hennepzaad
1 eetlepel komijnzaad (herfst en winter)
1 eetlepel gedroogde of verse tijm
een bosje vers korianderblad (zomer)
zeezout naar smaak
olijfolie

Wortelpeterselie schillen met een dunschiller en heel fijn-snijden. Knoflook pellen, fijnhakken en samen met de wortelpeterselie fruiten in olijfolie op een laag vuur. Af en toe roeren. Wanneer de kruiden lichtbruin zien, zijn ze klaar. Zonnebloempitjes roosteren in een droge koekenpan, op een laag vuur, totdat ze lichtbruin kleuren en lekker geuren. Sesamzaad en komijnzaad roosteren in een droge koekenpan, op een laag vuur, totdat ze lichtbruin kleuren en lekker geuren. Sesam en komijn malen in een vijzel. Walnoten en hazelnoten fijnhakken of malen in een raspmolen. Citroen raspen op een fijne rasp. Koriander fijnhakken. Wanneer de warme ingrediënten afgekoeld zijn: alle ingrediënten mengen.