

# Eten is geven

De zorg voor de armen, al onze naasten staat hoog in religieuze vaandels. 'Geven' is een geestelijke kwaliteit. Ilse verdiepte zich in het boek 'Voeding en de gevende kracht van de mens' van Heinz Grill, waarin beschreven wordt dat eten een soort geven kan zijn. Tekst | Ilse Beurskens – van den Bosch

Vroeger toen we in de samenleving veel meer met elkaar en de omgeving verbonden waren, waren dankrituelen en het delen van de oogst of bezit heel gewoon. Lex Bos, medeoprichter van Triodos Bank en auteur van het boek 'Schenken en danken', schrijft dat wij uit een tijd komen waarin danken en geven vanzelfsprekende én onbewuste kwaliteiten waren. Volgens hem stimuleert dankbaarheid de wil om te geven. De focus op kwantiteit en persoonlijke winst in onze huidige maatschappij staat dit proces in de weg. Tegelijkertijd met dit materialistische denken hebben mensen zich steeds meer ontwikkeld tot individuen. Ze zijn meer op

zichzelf gericht en leven meer afgescheiden van elkaar en hun omgeving. Hierdoor hebben we wél een zelfbewustzijn kunnen ontwikkelen waarmee we opnieuw tot dankbaarheid en schenken kunnen komen. Maar nu als een bewust zorgzame keuze.

## Ontvangen en geven

Dankbaarheid voedt onze wil om te geven. Dat kan ik invoelen. Als kok ben ik blij wanneer de mensen aan tafel met aandacht de maaltijd ontvangen. Dan ervaar ik zelf dankbaarheid en de zin om morgen weer te koken. Geven en ontvangen zijn innig met elkaar verbonden. Ontvangen is een vorm



van geven, in dit geval aan een ander: de kok. Maar het kan ook een geven zijn aan jezelf. Het dankbaar ontvangen van de maaltijd is belangrijk voor onze eigen spijsvertering. Je eigen innerlijke warmte voedt de processen in je buik. Onze dankbaarheid voedt ook de etherkrachten, de elementwezens in onze maaltijd, die stimulerend werk kunnen verrichten aan processen in ons lichaam.

Hoe 'geven' ons zelf ten goede kan komen, illustreert het volgende voorbeeld dat ik binnen de antroposofische visie op voeding vaker heb gehoord: in tijden van honger wordt diegene die zijn boterham weggeeft meer gevoed dan diegene die de boterham opeet. Hier is een oprecht geven en tevens een ontvangen. Ik denk aan hoe mijn moeder en oma kibbelden over wie er mocht



betalen aan de bakker. Wie mocht het gebak trakteren?

## Eten kan een geven zijn

Dat ontvangen een geven is, vind ik terug in het boek van Heinz Grill 'De gevende kracht van de mens.' Hij schrijft dat eten niet een consumptie-georiënteerd nemen hoeft te zijn, maar daadwerkelijk een geven, een soort prestatie die anderen goed doet. Wie zich verheugt over het eten, beaamt het leven. Dit beamen van het leven stimuleert de levenskrachten en het kan een vreugdevolle stemming brengen. Dus ook wanneer je je boterham niet weggeeft maar zelf op eet, is het mogelijk de ander daarmee te voeden.

Ik geef een passage uit het boek, samengevat weer: *Tijdens het eten nadert het*

*menselijk wezen onbewust de drempel van de geestelijke wereld. Met het eten is altijd een diep aannemen, erkennen en waarderen van arbeid verbonden. Hoe meer je bewustzijn groeit omtrent een Zelf en de fijn afgestemde kosmische ontmoeting die in contact met voeding leeft, hoe meer je je afhankelijkheid van de natuur en de voedingsmiddelen erkent. Gelijktijdig kun je tot in het diepste van je ziel een oplevende vonk van vrijheid beleven. Door dit bewust te beleven schenk je je medemens, met iedere hap, een soort lichtether-activiteit, een nieuw lichtschijnsel. De eerste stappen om deze gevende kracht te ontwikkelen, zijn het je verdiepen in voeding en je tijdens het eten een bewuste voorstelling maken van de ontmoeting met levenskrachten en het werk van vele mensen.*

## Vet als luxeproduct

Het spreekt mij aan om je naast het ontwikkelen van je voorstellingsvermogen, je in kennis te blijven verdiepen. Zo leeft bij mij al een tijdje de vraag hoe het kan dat er onbeperkt boter en slagroom te koop is. Dat is niet altijd zo geweest. Vet is, denk ik, tot aan de industriële revolutie schaars geweest. Ik denk aan een anekdote die ik ooit ergens gelezen heb: een edelman komt te paard aan in een herberg. Hij bestelt soep en zegt dat hij voor elk vetoog een dukaat extra betaalt. De waardin voegt een grote klomp boter toe aan de soep in zijn kom, om veel te kunnen verdienen. De soep bevat zo veel vet dat het oppervlak van de

soep één vetoog is geworden. Zo was de edelman erg goedkoop uit voor zijn vette soep.

## Melkvet

Wat zijn de natuurlijke verhoudingen tussen de vette en magere zuivelproducten? In het kader van dankbaar ontvangen en geven lijkt me dit een relevante vraag.

Ik vroeg het Bram en Ilse Borst van bio-dynamische zuivelboerderij 'De Buitenplaats' in Eenigenburg (Noord-Holland) van waar mijn gezin dagelijks zuivel eet. \*) Ilse: "Onze verse melk bevat 4,8 % vet. Onze volle melk wordt niet afgeroomd. Door melk aan te zuren en te roeren in een karnton, maken wij karnemelk en boter. Uit vier liter melk komt één pakje boter te voorschijn." De heerlijke karnemelk is in veel winkels verkrijgbaar, maar de weinige boter is alleen voor directe klanten van de boerderij. Meer boter wordt niet gemaakt omdat dan de karnemelk zou overblijven.

Ik begrijp dat wanneer je verse melk een dag laat staan, een deel van het vet vanzelf boven komt drijven. Dat kun je zien. Je kunt het afscheppen en opkloppen tot slagroom. Maar de melk die je dan overhoudt, is nog te vet voor halfvolle melk en je hebt ook niet zo veel slagroom. Wil je minder vette melk of meer slagroom, dan moet je centrifugeren. Hierbij wordt de melk hard rondgeslingerd. De lichtere deeltjes, het vet, vliegen minder ver weg dan de zwaardere deeltjes. Bij centrifugeren kun je niet een beetje room in de melk laten. Het is alles

## Onbeperkt boter en slagroom te koop?

Alle gangbare melk wordt afgeroomd, dus gecentrifugeerd. Voor volle en halfvolle melk wordt weer room toegevoegd. Volle melk bevat 3,5 % vet. Van het afgeroomde vet wordt slagroom gemaakt en boter. Er blijft veel magere melk over. Hiervan wordt melkpoeder gemaakt dat aan veel producten wordt toegevoegd. Magere melkpoeder wordt ook verkocht aan het buitenland.

Zuiver Zuivel verkoopt on-afgeroomde melk in flessen. De pakken volle melk zijn wel afgeroomd. Van de room wordt boter gemaakt. De room wordt dan aangezuurd en gekarnd. Zo ontstaat boter en karnemelk. Boter en karnemelk zijn dan dus ook gecentrifugeerd. Ook hier blijft veel magere melk over na het afromen. Deze wordt gedeeltelijk gebruikt in yoghurtproducten. Rond 2000 werd negatieve waarde gehecht aan dierlijke en verzadigde vetten. Daarom was er veel vraag naar magere producten. Gemengd biodynamisch bedrijf 'Urtica de Vijfsprong' is toen gestart met het produceren van halfvolle en magere producten en slagroom. In die tijd bleven slagroom en crème fraîche juist over.



## Meer karnemelk

Ook al heeft het een minder grote impact als homogeniseren, kun je je afvragen of centrifugeren van melk een proces is dat bij biodynamische zuivel past. De melk wordt erg bewerkt waarbij levenskrachten verloren zullen gaan. Om boter en karnemelk te kunnen nuttigen, die niet gecentrifugeerd zijn, en om het natuurlijke vetpercentage van melk te respecteren, kunnen we meer karnemelk gaan drinken in plaats van melk: karnemelk rechtstreeks van de biodynamische boerderij. Gekarnde melk is puur erg smaakvol. Je kunt de melk ook als basis gebruiken voor milkshakes. Door toevoeging van vruchtensappen en kruiden als kaneel en kardemom kun je allerlei verrassende drankjes maken.



Foto | Regina Sprink

of niets. Bij halfvolle producten wordt weer room toegevoegd. Ilse: "Omdat alleen onze halfvolle melk wordt afgeroomd, hebben we niet zo veel slagroom. Deze is vaak uitverkocht. Op is op."

## Verantwoordelijkheid

Omdat wij dagelijks karnemelk drinken, lukt het ons om één pakje boter op de vier liter karnemelk te nuttigen. Maar omdat wij geen magere melk drinken, staat de room die wij gebruiken niet in verhouding. Door me te verbinden met de exclusieve waarde van room, scheppen wij nu zorgvuldig de

room van de volle yoghurt wanneer we een fles openen. Deze gaat door de spaghetti-saus of een vruchtenmoes. De vreugdevolle dankbaarheid waarmee we yoghurt eten, is hiermee geïntensiveerd. Ik realiseer mij dat de respectvolle keuzes van Ilse, Bram en mijzelf het mogelijk maken om dankbaar te zijn. Wanneer ik het gevoel heb dat ik neem of deel heb aan een proces van nemen, kan ik mij niet dankbaar voelen. Een negatief oordeel of schaamte staat dat in de weg. 'Nemen' is niet alleen het tegendeel van geven, maar ook van ontvangen. Omdat ik verantwoordelijkheid neem voor

de processen die nodig zijn voor mijn voeding, kan ik dankbaar ontvangen en kan ik me er een voorstelling van maken dat eten een 'geven' kan zijn. LA ☞

\* Artikel van Annelijn Steenbruggen, Motief 2016



☞ Voeding en de gevende kracht van de mens, Heinz Grill. Zorro Uitgeverij, 200 pag., ISBN 9789461680624, € 24,99

## Zuivel en bodemnabijheid

Heinz Grill schrijft dat de mens het recht heeft om de aarde te bewerken, de vruchten te oogsten en de dieren te melken. Maar de boer mag niet meer melk nemen dan dat er nodig is om hem

via de arbeid een gevoel van bodemnabijheid en het in-relatie-staan met de aarde te geven. Steiner zegt dat het nuttigen van melk je verbinding met de aarde versterkt, op een vrijlatende manier. Dan zou je kunnen concluderen dat je als consument ook niet meer zuivel kunt nemen dan je nodig hebt om je met de aarde te verbinden.



**Ilse Beurskens – van den Bosch**, auteur en docent antroposofie en voeding. Ilse schreef met dit artikel voorlopig haar laatste langere bijdrage voor Dynamisch Perspectief. Ze blijft actief met het thema antroposofie en voeding. Namens de VNVK (vereniging voor natuurvoedingskundigen) organiseert ze een 3-daagse nascholing in 2020 te Breda, gegeven door Peter Vandermeersch.

