



Het thuis voordeel van lokale en seizoens groenten

Maakt het - los van het feit of er wel of geen gif in zit - voor je gezondheid uit of je voeding om de hoek is gegroeid, of dat die uit Spanje komt? Jij en je lokale seizoensgroenten en -fruit wortelen tegelijkertijd in hetzelfde stukje aarde. Dat scheidt een band. Heeft die geografische nabijheid voordelen voor je gezondheid?

Eigen mest verteert sneller

De Wageningse onderzoeker Muhammed Imtiaz Rashid^{1,2} ontdekte iets interessants. Geïnspireerd door het fenomeen dat dennenaalden sneller verteren in hun eigen dennenbos dan in het verderop gelegen eikenbos, vergeleek hij de vertering van koe-mest in de weilanden bij de eigen boerderij met die in de weiden van boerenbedrijven elders. Zijn conclusie: de eigen mest verteert tot wel 37% sneller en vollediger op de eigen graslanden dan op 'vreemde' percelen. Een boeiende ontdekking! Rashid laat zien dat het bodemleven, inclusief de bedrijfs-specifieke micro-organismenpopulatie, zich aanpast aan de mest van het eigen bedrijf. Hij noemt dit effect het thuisvoordeel. BD-boeren zullen hierin onmiddellijk de kracht van de bedrijfsindividualiteit herkennen; hoe vollediger de kringlopen binnen een bedrijf zich sluiten, hoe sterker het geheel.

Lokaal consumeren brengt leven

In Zwolle hingen halverwege de coronacrisis posters met “Steen plaatselijke ondernemers, koop lokaal!” Het is niet moeilijk om te begrijpen dat je de levendigheid en de kracht van je dorp of stad mee helpt versterken als je je boodschappen doet bij plaatselijke ondernemers.

Met het kopen van lokale biologische voeding, verlevendig je niet alleen het ondernemersleven, maar ook het bodemleven van de lokale landbouwgronden, met allerlei positieve gevolgen voor biodiversiteit, klimaat en waterbergend vermogen. Tot zover niks nieuws voor de gemiddelde bio-consument.


Hoe verteer jij lokale voeding?

We gaan een stapje verder. Een belangrijke voorwaarde voor de gezondheidswerking van voeding, die meestal over het hoofd wordt gezien, is dat je die goed en volledig kunt verteren. Wat ook vaak wordt vergeten is dat je voor een goede vertering micro-organismen nodig hebt, namelijk de darmmicroben die leven in ons microbioom:

het geheel van al onze persoonlijke micro-organismen, zo'n 1,5 kg per persoon. Ieder mens vervoert in zijn lichaam (met name in de darmen) een eigen micro-organismen samenstelling. De blauwdruk voor jouw microbioom krijg je van je moeder mee bij de geboorte, 'gestempeld' en wel met zowel een familiale als een lokale component.

Intussen is bekend dat voeding, tevens voer voor al die micro-organismen, invloed heeft op de samenstelling van ons microbioom. En uit veel recent onderzoek blijkt dat veel hedendaagse ziekten zoals allergieën, cholesterolproblematiek en ook obesitas te maken hebben met 'onregelmatigheden' in dat microbioom. Zelfs depressies kunnen voortkomen uit een 'ziek' microbioom. Wetenschappers spreken van disbalansen van de hersen-darm-as. Zou dat komen door dat 'vreemde' leven (exotische micro-organismen) dat we opeten met exotische groenten? Of heeft het misschien te maken met de seizoensloze, microben-arme groenten uit onze steriele klimaatkassen die steeds meer mensen in grote hoeveelheden consumeren?

Zijn lokale- en seizoensgroenten gezonder?

Zou het kunnen zijn dat lokale en/of seizoensgroenten -net zoals de eigen mest in de eigen weilanden- sneller en vollediger verteren dan geïmporteerde voeding? Het lijkt mij voor de hand te liggen dat ons eigen microbioom zich gemakkelijker afstemt op lokale groenten en fruit. En op het bestaande seizoen. In het licht van het onderzoek van meneer Rashid kun je je afvragen: hoeveel thuisvoordeel bieden lokale en/of seizoensgroenten onze spijsvertering, en daarmee onze gezondheid? Of andersom: hoeveel energieverlies en verminderd weerstandsvermogen bezorgen groenten en fruit uit andere continenten en seizoenen ons? Welke voedingsonderzoeker gaat dit uitzoeken? 

- ¹ Muhammed Imtiaz Rashid, Home field advantage of cattle manure decomposition affects the apparent nitrogen recovery in production grasslands. Journal Soil biology and biochemistry, vol. 57, 2013, pg 320-326.
- ² Gerard Oomen, Thuisvoordeel voor mest van eigen bodem, Ekoland maart 2014

Seizoensvoordeel

Frambozen in hartje winter, het hele jaar door tomaten... Eten uit het seizoen wordt ons niet gemakkelijk gemaakt anno 2020. Vooral in het voorjaar is het best een uitdaging. Het hedendaagse voedselaanbod laat zien dat veel mensen de koppeling tussen voeding en de seizoenen hebben losgelaten. Uit de hele wereld vliegen we in wat we zelf niet van het land kunnen halen, ook biologisch. Als je gaat vermoeden dat er in de opeenvolging van seizoenen een bepaalde harmonie heerst, dan is het logisch om te denken dat we zelf ook beter in harmonie en in onze energie blijven als we groenten eten van het seizoen.

Als boodschappenhulpje vind je in deze DP de **Velt-seizoensgroentenkalender**, samengesteld door Velt, de Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren. velt.nu

“Iedere appel, elk slablad en elke wortel is een wereldwonder. De BD-landbouw helpt mij om daar, beetje bij beetje, van doordrongen te raken.”

Petra Essink

