



Innovatie- Netwerk

InnovatieNetwerk genereert grensverleggende vernieuwingen in landbouw, agribusiness, voeding en groene ruimte en zorgt ervoor dat die door belanghebbenden in de praktijk worden gebracht.

Het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit nam het initiatief tot en financiert InnovatieNetwerk.

- ▶ Meer informatie over InnovatieNetwerk:
www.innovatienetwerk.org

Een Conceptwijzer informeert u over beslissende momenten in de ontwikkeling van een grensverleggend concept. Bijvoorbeeld als het concept rijp is om in discussie te brengen. Of als realisatie in de praktijk in zicht is. Maar ook als een concept wordt afgesloten.



- ▶ Wilt u meer weten over dit onderwerp, dan kunt u contact opnemen met Henk Huizing van InnovatieNetwerk (tel. 070-3785777/06-51966359; e-mail h.j.huizing@innonet.agro.nl).

Oerdis: aan tafel met onze voorouders

Op een houtje bijten met de Oerdis?

Niet nodig, zo blijkt uit de tongstrelende recepten van Eric van Veluwen voor het boek over Oerdis.

Neem bijvoorbeeld de 'Gemarineerde zalm met humus, olijven en zongedroogde tomaat' of de 'Varkensworstjes met witte bonen'.

Het boek over Oerdis verschijnt in het voorjaar 2009, in samenwerking met het Nederlands Openluchtmuseum in Arnhem.



Inleiding

Hart- en vaatziekten, overgewicht, diabetes mellitus, kanker: veel van de gezondheidsproblemen in Nederland hebben een relatie met ons huidige leefpatroon. We eten ongezond en we bewegen te weinig. Mogelijk ligt de sleutel tot een betere gezondheid bij onze voorouders. Oerdis reconstrueert het menu uit het Stenen Tijdperk, om vanuit een nieuwe invalshoek gezonde voeding onder de aandacht te brengen.

Jagers en verzamelaars

Ruim 160.000 jaar geleden leefde de eerste 'Homo sapiens' oftewel 'wetende mens'. Dit zijn onze voorouders, van wie we allemaal afstammen. Genetisch gezien zijn we vrijwel gelijk aan deze voorouders. Ons genetisch materiaal verandert namelijk slechts zeer langzaam, met een snelheid van ongeveer 0,5% per miljoen jaar. We dragen in onze genen dus allemaal de blauwdruk van onze voorouders, terwijl we leven in de moderne tijd.



Conceptwijzer december 2008

Als men kijkt naar het voedingspatroon, dan is er een wereld van verschil tussen de oermens en de moderne mens. De huidige mens eet vooral producten uit de landbouw, veeteelt en de levensmiddelen-industrie. We vullen onze boodschappenkarren met zuivel, brood, pasta en tal van bewerkte producten. De oermens daarentegen was een jager en verzamelaar. Op zijn menu, de Oerdis, stonden vlees, vis, groenten, fruit, eieren, noten en zaden. Wetenschappers van divers pluimage (onder anderen archeologen, antropologen en etnografen) doen onderzoek naar het 'dieet' van onze voorouders.

Om te proberen de Oerdis te reconstrueren, heeft InnovatieNetwerk met een team van experts gekeken naar het eetpatroon van Aboriginals, Inuit, natuurvolkeren in de savanne en de veel oudere Cro-Magnons. Het blijkt dat de natuurproducten die deze groepen nuttigen en nuttigden, goed aansluiten bij de constitutie van de mens, en daarom hoogstwaarschijnlijk ook gezond zijn.

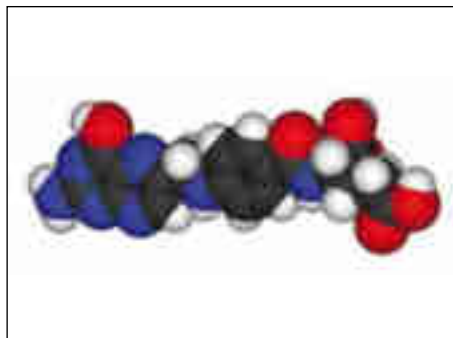


Met behulp van die kennis heeft InnovatieNetwerk een 'archetypische' menukaart opgesteld. Een menukaart die ook praktisch en smakelijk is, want mensen kunnen suggesties uit Oerdis gemakkelijk in praktijk brengen in hun dagelijkse leven. Oerdis leidt tot een andere kijk op

gezond eten. En wanneer je gaat eten zoals je genen dat voorschrijven, moet dat uiteindelijk leiden tot een gezonder voedingspatroon.

Meer over Oerdis

De Groningse hoogleraar Frits Muskiet is in Nederland een van de meest prominente onderzoekers op het terrein van de oervoeding. Hij heeft zijn betoog uiteengezet in het artikel 'U bent wat u eet, maar u moet weer worden wat u at' (zie de alinea "Wilt u er meer over lezen?"). Volgens Muskiet zijn er flink wat tekortkomingen in het huidige voedingspatroon. Hij zegt in een interview op de website 'Nieuws voor diëtisten': "Om te beginnen eten we de verkeerde vetten. We krijgen te veel verzadigde en te veel transvetten binnen. Maar ook is de verhouding tussen de andere vetten volledig verstoord. We eten te veel linolzuur, een omega-6-vetzuur dat weliswaar voor 'gezond' doorgaat, maar waarvan we inmiddels een overschot binnenkrijgen. En van de omega-3- vetzuren uit vis en zaden krijgen we juist te weinig binnen. We eten te weinig vis, groenten en fruit. We krijgen te weinig vezels binnen en vaak te veel calorieën. En dan is onze voeding ook nog eens arm aan een flink aantal vitamines en mineralen. Denk aan vitamine A, vitamine D, foliumzuur, zink, ijzer, selenium. Wereldwijd zorgen deze – samen met visvetten en jodium – voor de meest voorkomende tekorten aan voedingsstoffen."



Foliumzuur.

Aan tafel!

Topkok Eric van Veluwen en diëtisten Karine Hoenderdos en Mary Stottelaar vertaalden de input van de experts in tien smakelijke Oerdis-dagmenu's. "Oerdis betekent volop genieten van verse groente, vers en gedroogd fruit, noten en zaden. Daarbij kies je voor wild, kip, vlees, vis en eieren. En af en toe wat primitieve granen en zuivel", vertelt Karine Hoenderdos. "Het is opvallend hoe enorm rijk deze menu's zijn aan voedingsstoffen. Dat komt vooral door de extra grote hoeveelheden groenten en fruit, en ruime porties van de eiwitrijke producten zoals vlees en vis. Dat zijn stuk voor stuk producten met een hoge voedingswaarde."



"Volgens het Voedingscentrum zijn er zes voedingsstoffen die marginaal in de Nederlandse voeding voorkomen, ook voor wie keurig eet volgens de Schijf van Vijf. Dat zijn vitamine A, vitamine D, foliumzuur, selenium, ijzer en jodium. Mijn collega Mary Stottelaar en ik hebben de voedingswaardes van de Oerdis-menu's zeer uitgebreid berekend (zie de tabellen). De voorziening van alle vitamines en mineralen is zeer goed te noemen, zelfs beter dan de Schijf van Vijf. Met uitzondering van calcium, omdat deze menu's weinig zuivel bevatten. De menu's bevatten beduidend minder koolhydraten dan de huidige Nederlandse voeding, die immers is gebaseerd op producten als brood, pasta,



Conceptwijzer december 2008

aardappelen en suikerhoudende producten. Door het lage koolhydraatgehalte in de Oerdis is het vetpercentage in verhouding hoger dan gemiddeld. Ongezond is dat zeker niet. Door de keuze voor veel noten, zaden, vis, wild en eieren kies je automatisch voor voedingsmiddelen met het gezonde onverzadigde vet. De vetzuren samenstelling van de Oerdis is volgens het boekje. Het gehalte aan ongezonde verzadigde vetten is zelfs lager dan in de referentievoeding van het Voedingssentrum.

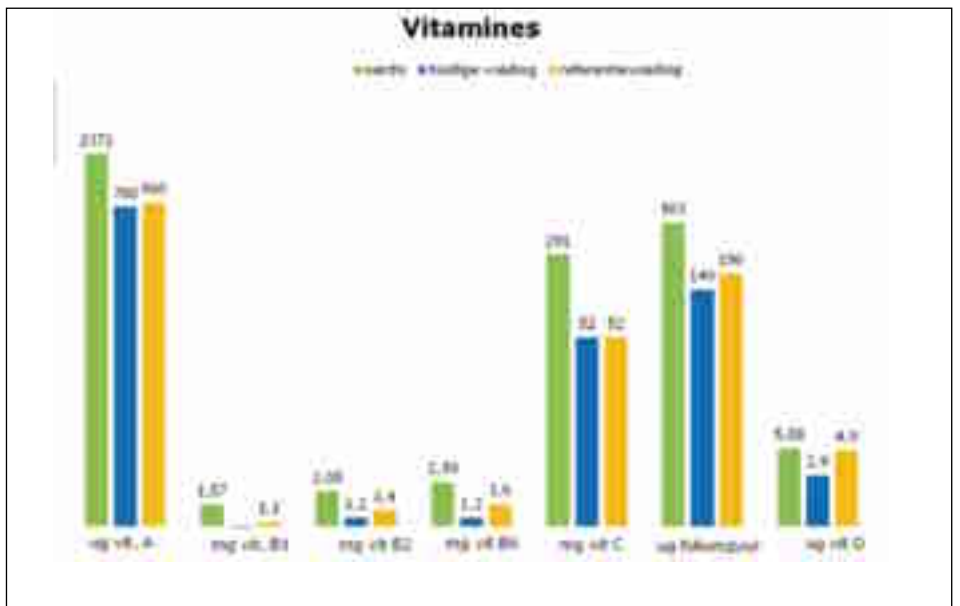
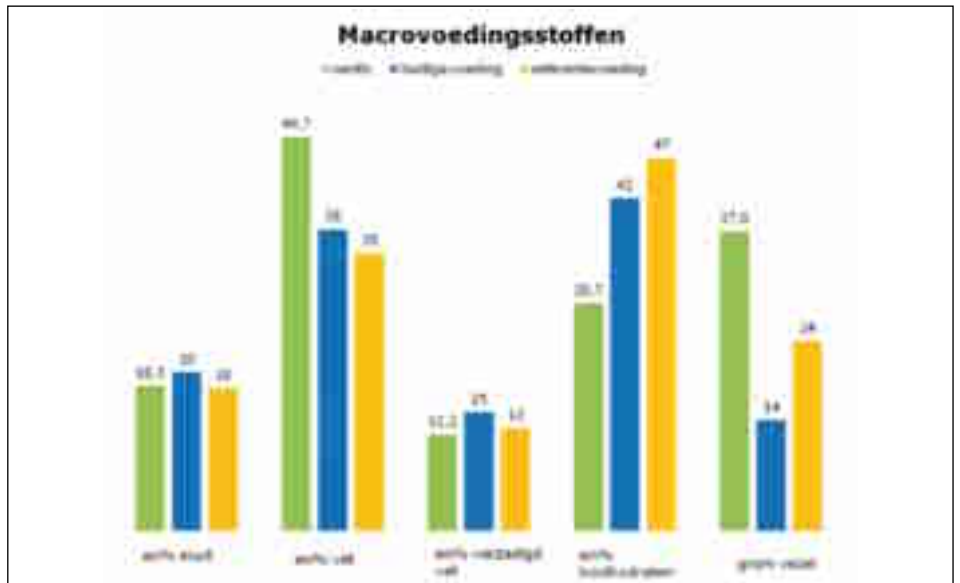
Ook het caloriegehalte is vergelijkbaar met wat aanbevolen wordt in de huidige Nederlandse voeding.”

Oerdissen in de moderne tijd

Eric van Veluwen vond het een leuke uitdaging om de dagmenu's samen te stellen.



“Het maken van de recepten was gemakkelijker dan ik van tevoren dacht. Ik zou best volgens de Oerdis kunnen eten! Mijn grote liefde ligt bij de biologische producten, van het seizoen en uit de eigen streek. Ik vond het erg leuk om deze producten ook in de Oerdis-recepten te verwerken. Hier en daar heb ik ‘gesmokkeld’, bijvoorbeeld met wat zuivelproducten. Het Oerdis-menu moet tenslotte ook passen in deze tijd en ik ben nu eenmaal



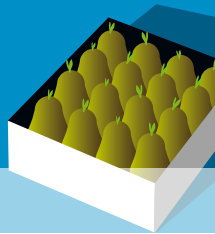
een groot liefhebber van mooie kazen. Al met al vond ik dit een leuke uitdaging. Ik heb het gevoel dat het écht gezond is.”

Gezond rekenwerk

Bovenstaand staafdiagram geeft een overzicht van de macrovoedingsstoffen in Oerdis, de huidige Nederlandse voeding en de referentievoeding van het Voedingssentrum. Opvallend is het hoge gehalte aan vezels. Het energiepercentage vet is in verhouding hoog, omdat het energiepercentage koolhydraten lager is. De vetzuren samenstelling is echter gunstig.

De tweede staafdiagram geeft een overzicht van het vitaminegehalte in Oerdis, de huidige Nederlandse voeding en de referentievoeding van het Voedingssentrum.

Knelpunten in de huidige Nederlandse vitaminevoorziening (zoals vitamine A, vitamine D, foliumzuur) komen in Oerdis niet voor.



Conceptwijzer december 2008



Tot slot geeft de laatste staafdiagram (zie hierboven) een overzicht van mineralen en sporenelementen in Oerdis, de huidige Nederlandse voeding en de referentievoeding van het Voedingcentrum.

Knelpunten in de huidige Nederlandse voeding (zoals ijzer, selenium en zink) komen in Oerdis niet voor. Wel scoort calcium iets lager dan de huidige Nederlandse aanbeveling.

Wilt u meer weten over de verantwoording van de berekeningen en de beoordeling van Oerdis, dan kunt u die vinden op de website van InnovatieNetwerk. Ook is daar een berekening van de gemiddelden te vinden.

Het Oerdis-boek



De huidige planning is erop gericht om begin 2009 een boek over Oerdis met uitleg over Oerdis, recepten en dagmenu's te doen verschijnen. Dit boek wordt waarschijnlijk uitgegeven door een derde partij, in samenwerking met InnovatieNetwerk en het Nederlands Openluchtmuseum. Het boek richt zich op een groot publiek en is dus laagdrempelig qua inhoud. Onder meer het Nederlands Openluchtmuseum gaat het boek te koop aanbieden in zijn museumwinkel.

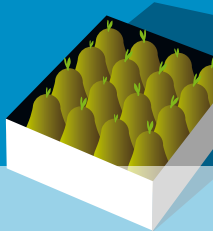
Media

Overgewicht en welvaartsziekten zijn een groeiend probleem en een definitieve oplossing lijkt nog buiten zicht. Het concept 'Oerdis' is vernieuwend. Het is dan ook niet verrassend dat diverse media er al aandacht aan hebben besteed.

In het programma 'OVT' van de VPRO (maart 2008) werd professor Muskiet geïnterviewd. Ook in de nieuwsbrief 'Nieuws voor diëtisten' (september 2008) kwam Muskiet aan het woord. In *Trouw* van 24 september 2008 verscheen een kort bericht over 'Recepten uit de Oerdis'. Op de site van *Trouw* (www.Trouw.nl) kunt u een videoreportage bekijken waarin Eric van Veluwen en Karine Hoenderdos vertellen over hun visie op de Oerdis. Het uitgebreide artikel in *Trouw* (verschenen in het tweede katern 'de Verdieping') kunt u hier downloaden. Ook in de *Sunday Times* (12 oktober 2008) was er aandacht voor de Engelstalige variant van Oerdis: het *caveman's diet*.

Hoe het verdergaat

Oerdis is een concept met veel potentie. Verschillende wetenschappelijke onderzoekers, onder meer van het LUMC, het UMCG, Wageningen UR en het netwerk orthomoleculaire diëtisten, hebben aangegeven dat ze de gezondheidseffecten van Oerdis willen toetsen op patiënten met ouderdomssuikerziekte. Ook zijn er levensmiddelenfabrikanten die interesse tonen voor het ontwikkelen van producten die passen binnen het Oerdis-concept.



Conceptwijzer december 2008

Maar hoe ziet een dagmenu volgens Oerdis er nu eigenlijk uit?

Dit is zo'n voorbeeld:

Ontbijt:

Vruchtensalade van appel, peer, bramen en gehakte hazelnoten.

1 schaaltje (biogarde)yoghurt met honing.

Thee of koffie.

Tussendoor:

Thee of koffie.

Glas vers sinaasappelsap.

Lunch:

Salade van verse spinazie, rode sla en gekookte sperziebonen met rode ui, pecannoten en verse geitenkaas.

Dressing van olijfolie met citroensap en wat honing.

(Mineraal)water met scheutje citroensap.
Thee.

Tussendoor:

Thee.

Handje noten en rozijnen.

Warme maaltijd:

Haaskarbonade met wortelen in limoen gemarineerd met guacamole en koriander.
(Mineraal)water.

's Avonds:

Gepofte aubergine met munt.

Glas rode wijn.



En dit is een voorbeeld van een Oerdisrecept

Gepofte aubergines met munt

(voor 4 personen)

2 grote stevige aubergines

2 tenen knoflook

extra vergine olijfolie

zeezout

gehakte muntblaadjes

Verwarm de oven voor op 180 °C. Was de aubergines en droog ze af. Steek met de punt van een scherp mes in het vruchtvlees, vlak onder het kroontje (dat er dus niet af moet!). Deze inkerving voorkomt dat de aubergine 'explodeert' in de oven. Leg de aubergines in het midden van de oven op het rooster; afhankelijk van de dikte van de aubergine zal het 50 à 60 minuten duren voordat ze gaar zijn. Zien

de aubergines er letterlijk opgeblazen uit, voelen ze zacht aan als je erin knijpt en is de schil verkleurd naar lichtbruin, dan kunnen ze uit de oven worden gehaald. Laat ze even afkoelen en haal dan de schil eraf. 'Scheur' het vruchtvlees met de vingers in smalle repen en schik ze op een ondiepe schotel.

Maak de dressing terwijl de aubergines poffen:

Snijd de knoflook in flinterdunne plakjes. Giet een scheut olijfolie in een koekenpan. Verhit de olie en doe de knoflook erbij als die goed heet is. Let op: draai het vuur uit en neem de pan van het vuur zodra de knoflook licht goudbruin kleurt. Giet de olie met de knoflook over de auberginerepen en bestrooi met zeezout naar smaak. Garneer met wat gehakte blaadjes munt.



Conceptwijzer december 2008

Wilt u er meer over lezen?

Uiteraard staat meer over dit concept te lezen op de website van InnovatieNetwerk: www.innovatienetwerk.org/nl/concepten/view/16/Oerdis.html

Maar er zijn ook boeken die het lezen waard zijn. Kijk eens naar:

'The Paleo Diet' van Loren Cordain (niet vertaald in het Nederlands).

'The Paleo Diet For Athletes' van Loren Cordain (niet vertaald in het Nederlands).

Website: www.thepaleodiet.com

Of lees het artikel 'U bent wat u eet, maar u moet weer worden wat u at' van Frits Muskiet (30 pagina's), te downloaden op www.nvkc.nl/publicaties/tijdschrift.php

De samenstellers

Deze conceptwijzer is tot stand gekomen in samenwerking met:

- Karine Hoenderdos en Mary Stottelaar
(Scriptum communicatie over voeding)
Tekst, menu's en berekeningen Oerdis
- Eric van Veluwen (Landgoed Rhederoord)
Recepten, menu's en bereiding
- Jan van der Hoeven (Housefly)
Tekeningen en foto's
- Gerhard Witteveen Fotografie
Culinaire fotografie
- Joosje Noordhoek
Redactie Oerdis-teksten
- Liesbeth Smits (Amsterdams Archeologisch Centrum)
Externe projectleider Oerdis

