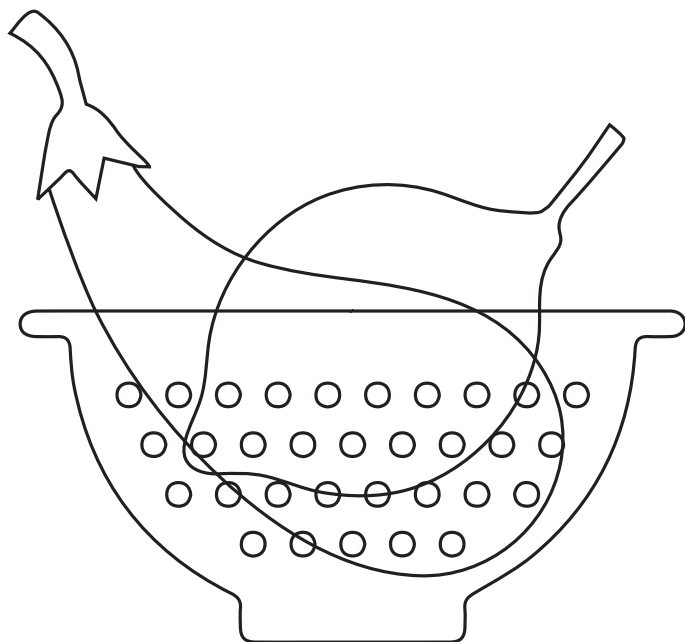


S T E F M I N T I E N S
N A T U U R A R T S



OPNIEUW
ECHT
ETEN

WAT KUNNEN WE NOG ETEN IN EEN
WERELD VAN VOEDINGSRAGES EN FABELS?

VOORAF

Steeds meer mensen worden ziek van wat ze eten, terwijl voeding net het tegenovergestelde beoogt. Onze voeding hoort eigenlijk de brandstof en de bouwstenen te leveren waarmee ons organisme kan groeien, zich in stand kan houden, kan functioneren en kan herstellen. Voeding hoort stoffen te leveren die in de natuur aanwezig zijn en die ons lichaam echt nodig heeft.

Maar steeds meer worden die gezonde, natuurlijke stoffen vervangen door chemicaliën, waardoor onze voeding ons niet meer voedt maar ziek maakt. En nee, het gaat dan niet over mensen die alleen fastfood of junkfood eten. Het gaat over jou, terwijl je nietsvermoedend en in vertrouwen je inkopen doet in de supermarkt en de slogans op de verpakkingen gelooft: light, vetarm, bio, glutenvrij, evenwichtig, gebalanceerd, artisanaal, organic, natuurlijk...

Ben je al dat gedoe over voeding ook zo beu? Weet je ook niet meer wat je wel of niet mag eten? Hunker je ook naar eerlijk, goed eten zoals vroeger in plaats van de voorverpakte smaak- en geurloze eenheidsworst die vandaag het label 'voeding' krijgt? Mis je ook de liefde waarmee voeding bereid hoort te worden? Wantrouw je de stortvloed aan voedingsgeboden en -verboden? Vind je dat etiketten op voeding enkel te begrijpen zijn voor iemand met een masterdiploma biochemie? Verlang je naar de volle, pure smaak van een tomaat die in de zon mocht rijpen? Naar een ongecompliceerde boterham met kaas? Heb je ook genoeg van al die ziellose, ongezonde troep uit supermarkten en wil je opnieuw écht eten? Dan wordt dit boek voor jou een instrument om een heleboel van die holle slogans te doorprikken; het reikt je de kennis en technieken aan om vanaf nu, ver van rages, hypes en marketingverhalen, jezelf wél opnieuw op een gezonde manier te voeden, zoals het vroeger was en zoals het hoort te zijn.

De inzichten die ik in dit boek met je deel, zijn het resultaat van meer dan dertig jaar natuurgeneeskundige praktijk en heel wat literatuur- en praktijkstudie over voeding als belangrijk onderdeel van de holistische benadering van gezondheid. Ik probeer een balans te vinden tussen de correcte beschrijving en begrijpelijke taal. Dit is geen wetenschappelijk traktaat, maar een positieve motivator om te kiezen voor echte, eerlijke en gezonde voeding.

**V
I
J
F

T
I
P
S**

Ik geef je alvast deze vijf tips mee:

- 1 Haal je eten uit je eigen tuin of op de boerderij en niet uit een supermarkt.
- 2 Eet zo weinig mogelijk waarvan je niet zelf hebt gezien wat het geweest is.
- 3 Eet wat op een gezonde en liefdevolle manier is klaargemaakt.
- 4 Praat met wie eten voor jou maakt, peil hun liefde voor het vak en de transparantie over wat ze doen.
- 5 Eet niets waar reclame voor gemaakt wordt.

Want gezond en lekker eten is mogelijk! Het is niet ingewikkeld, niet tijdrovend en niet duurder dan de rommel uit de supermarkt...

Met dit boek wil ik je een positief verhaal brengen over voeding, over ons eten van elke dag. Ik wil lekkere, echte, eerlijke voeding in de kijker plaatsen en je haalbare manieren aanbieden om zelf aan de slag te gaan.

INHOUD

Vooraf ... 2

I /

TERUG NAAR DE TOEKOMST IN ZANZIBAR

Van Zanzibar tot de illusie van rijp fruit ... 10

Drie sleutelmomenten van ontwrichting ... 12

Hoog tijd om het roer om te gooien ... 14

II /

SPIJSVERTERING EN AFWEER:

DE SYSTEMEN KORT GESCHETST

Het spijsverteringssysteem: hoe je lichaam voedsel opneemt ... 24

Het afweersysteem: hoe je lichaam indringers aanpakt ... 27

III /

ONZE GEZONDHEIDSPROBLEMEN IN KAART GEBRACHT

De kwaliteit van onze voeding: volwaardig of vulling? ... 32

Rechten op zaden: de rol van grootschalige, industriële
landbouw ... 33

Voedingswaarde: veel meer dan calorieën ... 35

Levende en dode voeding: de zes groepen van Kollath ... 40

Levende voeding – levensmiddelen ... 44

1. Natuurlijke levensmiddelen ... 44

2. Mechanisch bewerkte levensmiddelen ... 44

3. Gefermenteerde levensmiddelen ... 45

Dode voeding – voedingsmiddelen ... 46

4. Verwarmde voedingsmiddelen ... 46

5. Geconserveerde voeding ... 48

6. Geprepareerde producten ... 51

Alles rauw: de oplossing? ... 53

Intoleranties en allergieën: feiten en fictie toegelicht ... 55

Ontstaan en verschillende stadia van voedselintolerantie ... 55

Eerste fase: irritatie van de slijmvliezen ... 55

Tweede fase: beschadiging van de slijmvliezen ... 56

Derde fase: invloed op de algemene immuniteit ... 56

Stoffen die intolerantie uitlokken ...	57
Symptomen van intolerantie ...	58
Intolerantie en allergie: verschil en verband ...	61
De reguliere aanpak: symptoombestrijding ...	62
Immuunsuppressiva ...	62
Maagzuurremmers ...	63
Antibiotica bij de <i>Helicobacter pylori</i> ...	64
De natuurlijke aanpak: voeding aanpassen ...	65
Lekkende en prikkelbare darmen: vage syndromen scherp gesteld ...	67
Het lekkende-darmsyndroom ...	67
Het prikkelbare-darmsyndroom ...	69

IV /

FABELS EN RAGES: MYTHES DOORPRIKT

Synthetische babymelk ...	72
Meer is niet beter ...	76
De gluten- en lactosefabels ...	78
Ongemakkelijke waarheden over gluten en tarwe ...	78
Verzwegen feiten over lactose en melk ...	82
Giftige suiker ...	84
Doodgeroosterde granola ...	88
Kunstmatig gerot fruit ...	90
Een ongezouten mening ...	92
Synthetische stevia & alzheimer light ...	94
Bang voor bacteriën ...	96
Monogist of multidesem? ...	100
Overeten en ondervoed ...	102
Sap met siroop ...	104
Biologisch, natuurlijk, organic, homemade: labels & co. ...	107

V /

DE VOEDINGSINDUSTRIE:

DE BEDRIEGERS ONTMASKERD

Over bakkers, bauxiet en Chinees haar ...	114
Een sneetje geschiedenis ...	114
Bewaring en transport ...	118
Opsplitsing van de graankorrel ...	118
Verpulveren versus malen ...	119
De toevoegingen ...	119

Mythische melkproducten ...	122
Sojamelk of biodiesel? ...	125
Snoep van de slager ...	127
Slachtafval als schoolmaaltijd ...	129
Hulp van additieven ...	132
Vis met een geurtje ...	133
Dolfijn uit blik ...	133
Japanse <i>crap</i> -sla ...	134
Verse vis? ...	134
Superzever in pakskes ...	136
Vet, vetzuren en cholesterrock-'n-roll ...	138
Ziekenhuisvoeding als mesotropie in het kwadraat ...	142

VI /

EEN SNUIFJE WETENSCHAP OVER NUTRIËNTEN

Gezonde bronnen van onmisbare voedingsstoffen ...	146
De vitamines ...	147
Vitamine B1 – thiamine ...	147
Vitamine B2 – riboflavine ...	147
Vitamine B3 of vitamine PP – nicotinezuur of niacine ...	148
Vitamine B5 – pantotheenzuur ...	148
Vitamine B6 – pyridoxine ...	149
Vitamine B9 of B11 – foliumzuur ...	149
Vitamine C – ascorbinezuur ...	150
Vitamine D – colecalciferol ...	150
Vitamine E – tocoferol ...	151
De mineralen ...	156
Calcium ...	156
Fosfor ...	156
IJzer ...	156
Kalium ...	157
Magnesium ...	157
Selenium ...	157
Zink ...	157
Gedissocieerde voeding ...	162
Wetenschappelijk verklaard? ...	164

VII /

OMA'S KEUKEN:

BASISGERECHTEN OM ZELF TE MAKEN

- Het dagelijkse ontbijt ... 169
 - Het herbatheekontbijt ... 20
 - Muesli ... 89
 - Havermelk ... 109
- Het zondagse ontbijt ... 169
 - Pannenkoeken ... 170
 - Wafeltjes met desem ... 171
 - Croissants met desem ... 172
 - Boter maken ... 141
- Soep ... 174
 - De basis voor groentesoep ... 174
 - Currysoep met linzen en knoflook ... 175
- Brood ... 176
 - Moederdeeg ... 177
 - Brood bakken ... 178
- Traag garen op het fornuis ... 179
 - Viscurry ... 180
 - Passata ... 181
 - Basisrecept voor pasta ... 182
- Voeding bewaren ... 183
 - Drogen ... 183
 - Fermenteren ... 184
 - Inmaken ... 185
- Limoen-gemberthee ... 29
- Alternatieve babyvoeding ... 75
- Zoete geneugten
 - Nusu mwezi (halvemaantjes) ... 16
 - Echte vanillewafeltjes ... 54
 - Matcha-ijs ... 137

VIII /

PRODUCENTEN EN CONSUMENTEN VINDEN ELKAAR

- Laat je voeding je medicijn zijn ... 190



I

TERUG NAAR DE TOEKOMST IN ZANZIBAR



VAN TOL

VAN ZANZIBAR TOT DE ILLUSIE VAN RIJP FRUIT

Zanzibar. Ik neem je even mee naar dit minuscule eiland in de Indische Oceaan, aan de oostkant van Afrika. Deze plek heeft een heel boeiende, rijke geschiedenis. Het eiland is een kruisbestuiving van verschillende culturen, met elk hun leef- en eetgewoonten. Tel daarbij de vruchtbare gronden en een klimaat dat alle planten weelderig laat groeien en je hebt een paradijs. De heerlijkste vruchten hangen overal gewoon voor het plukken, de geur van kruiden en specerijen die wij enkel kennen van potjes uit de winkel strelen hier overal je neusvleugels.

Dit eiland toont hoe het er vroeger ook in de westerse, nu zogenaamd beschaafde wereld aan toe ging: kleine gemeenschappen waar de krachten gebundeld worden en die in alle behoeften kunnen voorzien. Er is hooguit één supermarkt op het eiland die een beetje lijkt op wat wij kennen en verder zie je enkel kleine winkeltjes zonder etalages waar de rekken vooral gevuld zijn met schoonmaakproducten.

Voeding vind je op de markten of in kraampjes langs de weg waar de mensen de tomaten, komkommers, uien, papaja's, bananen en mango's uit hun eigen of een coöperatieve tuin etaleren. De vruchten zijn met zorg en liefde netjes opgestapeld en worden zorgzaam in je uit palmbladeren gevlochten mand gelegd.

Koken en bakken gebeurt hier niet snel tussendoor, want het vraagt wat planning en voorbereiding. Als je amandelmeel wilt om koekjes te bakken, dan neem je amandelnoten uit de voorraadpot en maal je ze tot amandelmeel.

Vis komt recht uit de zee, de vissers brengen de vangst van de dag met hun houten boten, gekapt uit mangobomen, naar je toe. Een ontbijt bestaat uit verse vruchten in een fruitsla of een smoothie. Het smaakpalet is zo uitbundig en divers dat je niet anders kunt dan vrolijk worden bij het proeven van zoveel zonlicht.

Als de zon hier, zoals gebruikelijk in het gebied rond de evenaar, relatief vroeg onder de horizon zakt, geniet je van het kleurenspeel in de lucht, niet gehinderd door flatgebouwen of andere constructies. Alleen een zeer getalenteerde schilder kan deze pracht in een schilderij vatten.

Een foto kan het vervullende gevoel niet weergeven. De geuren die de wind meevoert, kun je niet vastleggen op een foto of film. Ook woorden schieten tekort.

De natuur in haar allesomvattende eenvoud: veel meer heb je niet nodig.

En dat is mijn drijfveer om hier op onderzoek te gaan, contacten te leggen. In Oost-Afrika en op andere plaatsen waar eten nog écht eten is, wil ik er mijn missie van maken om mensen te informeren, hen ervan te weerhouden in dezelfde val te trappen als wij na de Tweede Wereldoorlog. Toen begonnen we onze voeding te verwaarlozen en hebben we echt voedsel ingeruild voor ziekmakende, industriële rommel.

Enkele vliegrepen later ben je terug in de zo geprezen ‘beschaafde’, ‘moderne’ wereld, waar mensen fluohesjes moeten dragen om gezien te worden. Waar voedsel hygiënisch in plastic verpakt en op de juiste hoogte op ons ligt te wachten in de rekken van supermarkten. Waar synthetische geurstoffen in diezelfde supermarkten ons de illusie van rijp fruit of vers brood geven. Deze producten hebben geur, geen ziel meer, maar ze zitten vol toegevoegde suikers en smaakversterkers om ze toch nog een beetje smaak te geven. Hoe zielig zijn wij geworden in ons kleurloze, steriele leven? Bange, blanke mensen die een klein beetje minder stress voelen als ze ergens het woordje ‘veilig’ lezen. Als het gecontroleerd is door de overheid, zal het wel in orde zijn, maken we onszelf wijs. Om dan starend naar een beeldscherm uren op een loopband te rennen in een poging de verorberde massa’s suiker te verbranden...

DRIE SLEUTEL- MOMENTEN VAN ONTWRICHTING

De vraag dringt zich dan op: hoe kon het zover komen? Wanneer is het de verkeerde kant op gegaan? In onze recente geschiedenis onderscheid ik drie sleutelmomenten van ontwrichting.

Het eerste moment situeert zich rond 1625 in de periode van Descartes en zijn zogenaamd verlichte tijdgenoten. Zij hebben onze kennis beperkt tot rationeel denken en het materieel zintuiglijk waarneembare. De rationeel denkende renaissance mens scheidde de mens af van de rest van de natuur, stelde hem erbuiten en erboven, om zo de natuur te overwinnen en te beheersen, wellicht enkel uit angst voor de dood. In dit mechanistische denken zweert iedereen bij 'wetenschap': weten scheppen. Maar als je iets intuïtief weet, dan heb je geen verklaringen nodig, dan wéét je het gewoon. Weten hoef je niet te scheppen als het er gewoon is. In dit paradigma is alleen de materie echt en wordt de rede analytisch en reducerend gebruikt. Verlichte wetenschappers menen dat alle wetenschap vaststaande en duidelijke kennis is. Voor hen is een boom een plank die nog niet bewerkt is en een kip een vlees- of eierproducent.

Maar op alle regels en wetten die de wetenschappers opstellen, zijn er een hoop uitzonderingen, wat al meteen aantoonde dat de wetten een onvolledige en onnauwkeurige beschrijving van een veel complexere realiteit zijn. Volgens de tao, de oude Chinese filosofie, is de reducerende, op analyse en ratio gebaseerde wetenschap een wagen die niet kan rijden. Deze metafoer van onvolledigheid komt later nog terug.

Een tweede kantelmoment is de industriële revolutie in het victoriaanse tijdperk. De mens streeft naar nog verdere beheersing van de natuur met machines aangedreven door fossiele brandstoffen. Dit maakt de mens op korte termijn 'onafhankelijker van de natuur', zo heet het. En dan ligt de optie voor het grijpen om vanuit geld- en machtszucht de natuur te exploiteren, letterlijk uit te buiten en uit te putten.

Grootschaligheid wordt een streefdoel, want die aanpak belooft grote winsten. Maar dat geld gaat naar een heel beperkt aantal mensen. Zo werkt grootschaligheid ongelijkheid en dus onrechtvaardigheid in de hand. Ook een grote groep mensen, 'human resources', wordt uitgeput door er zo veel mogelijk uit te halen en er zo weinig mogelijk in te stoppen. Dit neemt de vorm aan van zo goedkoop mogelijke voeding, die louter tot energieleverancier wordt gereduceerd. Er loopt een subtiele grens tussen genieten van wat de aarde voor ons voortbrengt en de aarde schaamteloos en ongeremd exploiteren. Die weegschaal helt nu op een extreme manier naar de foute kant over.

De derde ontwrichting vindt plaats in het interbellum met de joint venture tussen Carnegie, Rockefeller en Rothschild.¹ Er wordt een model op poten gezet dat enkel de petrochemische geneeskunde als wetenschap subsidieert. De Amerikaanse dokter Flexner poneert al in 1910 dat alleen wetenschappelijk onderzoek gebaseerd op het negentiende-eeuwse model steun verdient. Alle andere vormen van geneeskunde worden afgedaan als onwetenschappelijk. Ze ontvangen dus geen subsidies, waardoor ze de concurrentiestrijd met de gesubsidieerde geneeskunde bij voorbaat verliezen. Elke vorm van geneeskunde die stelt dat 'de mens helpt maar de natuur geneest', moet verdwijnen. De dokter, tot dan een bescheiden helper van de natuur, wordt ineens tot een alwetende autoriteit met de bijbehorende maatschappelijke status en hoogmoed gebombardeerd. Mechanistisch denken en 'symptomenonderdrukingskunde' worden de norm. De 'patiënt' wordt voortdurend verteld dat hij een onwetend wezen is dat niet mag vertrouwen op het zelfgenezend vermogen van het lichaam, maar zijn lot het best in handen kan leggen van de alwetende arts.

1 / In de tweede helft van de negentiende eeuw steken drie steenrijke mensen de koppen bij elkaar. De eerste is Andrew Carnegie, een Schots-Amerikaanse staal- en spoorwegaanpak die ook fortuin maakte met aandelenhandel. De tweede is Rothschild, een lid van de Joodse bankiersfamilie die heel gewiekst landen zoals Engeland en Oostenrijk immense bedragen leende om hun oorlogen mee te financieren, wat leidde tot enorme staatsschulden. Samen met John D. Rockefeller, de oliemagnaat, beramen Carnegie en Rothschild een plan om de oubollige slavernij om te vormen tot een modernere versie om zo hun fortuin grenzeloos te laten groeien. Onder het mom van slim gekozen 'filantropieprojecten' zetten ze het onderwijs, de media en de cultuur naar hun hand, met verstrekkende gevolgen.

Het doel van de moderne geneeskunde wordt veelzeggend omschreven als ‘het vermijden van de dood’ en niet als ‘het verrijken van het leven’. In die optiek gaat de dokter ‘het kwaad verwijderen’, natuurlijke functies manipuleren en versleten onderdelen als een loodgieter vervangen of wegnemen.

Preventie heeft plaatsgemaakt voor ingrijpen. De nauwe band tussen helper en geholpene is vervangen door een onpersoonlijke hiërarchische structuur met de machtige dokter boven en de hulpeloze zieke helemaal onder aan de ladder, met een gigantische afstand tussen hen. Het heeft decennia geduurd eer we in de gaten kregen dat we monddood gemaakt werden met een verzonnen en ongezond verhaal.

HOOG TIJD OM HET ROER OM TE GOOIEN

Hoog tijd dus om het keurslijf dat de industrieën ons hebben aangepast af te gooien en op alle vlakken meer onze ‘goesting’ te volgen. Weet je nog wat dat voor jou betekent, je goesting volgen? Deze vraag stel ik heel vaak aan mensen die met allerhande chronische gezondheidsklachten aankloppen bij de praktijk. Het lijkt een eenvoudige vraag, maar vaak blijven ze toch het antwoord schuldig.

Dat is niet alleen een verschrikkelijke gedachte, het is bovendien de oorzaak van heel wat stress en stressgerelateerde problemen. Want als je aansluitend de vraag stelt wat de vijf belangrijkste zaken in het leven zijn, komen er telkens twee antwoorden terug: gezondheid en gelukkig zijn.

Dat gezonde voeding een belangrijke, zo niet dé belangrijkste factor is voor een goede gezondheid, is inmiddels al tot vervelens toe aangetoond. Maar word je niet veel gelukkiger van een stukje met veel liefde en goede ingrediënten gemaakte taart dan van gelijkaardig felkleurig gebak uit de supermarkt, steriel verpakt in plastic?

Meestal is kennis een goed begin. Want helaas is zelfs op het exotische Zanzibar het natuurlijke improvisatievermogen al flink aangetast. Toen ik op een namiddag vroeg naar een stracciatella-ijsje, klonk het: ‘I am sorry sir, but we no have, we only have vanilla and coconut ice cream.’ Gelukkig was het een zeer klein hotelletje met personeel dat huiselijkheid hoog in het vaandel draagt. Iedereen in de keuken keek verbaasd toe hoe snel en makkelijk je stracciatella maakt met wat vanille-ijs en een blokje chocolade.

Grappig genoeg was het keukenpersoneel zo nieuwsgierig dat we de volgende dagen dagelijks een uurtje samen in de keuken doorbrachten om met lokaal gekochte ingrediënten verschillende soorten koekjes en gebakjes te bedenken. Telkens weer verbaasde het iedereen hoe weinig keukengerei daarvoor nodig was en hoe snel het gebak klaar was.

Hiermee wil ik maar zeggen dat lekker en gezond eten helemaal niet moeilijk is. Je hebt er geen ingewikkelde machines of dure ingrediënten voor nodig, een goed recept volstaat.

Ook bij ons hebben we behoefte aan de basiskennis zoals die vroeger in de lessen huishoudkunde werd aangeleerd. Maar in het verhaal over voeding is vooral nood aan nuance, want die ontbreekt vaak in onze zwart-wit denkende, snelle communicatiemaatschappij. ‘Goed’ en ‘slecht’ zijn vaak niet meer dan oordelen gebaseerd op concepten van anderen. Daarom wil ik je aansporen om zelf te kijken en te voelen wat goed is voor jou.

Een andere kanttekening is dat gelukkig steeds meer mensen inzien hoe belangrijk gezonde, volwaardige voeding is. Mensen die de buik vol hebben van machinaal vervaardigde *foodlike products* of smakeloos fruit. Mensen die met hart en ziel heerlijke en eerlijke voeding maken. Deze mensen prijken niet in de top honderd van de rijkste landgenoten – in tegenstelling tot supermarkteigenaars. Ze verdienen echter je volle steun en respect voor de inspanningen die ze elke dag leveren zowel om je een schitterend product aan te bieden, als om het hoofd boven water te houden in een economische situatie vol regels op maat van de grootindustrie.

Waarom is onze dagelijkse voeding plots zo’n gedoe geworden, terwijl alles vroeger zo simpel was? We verdrinken in een gigantisch aanbod en zo wordt kiezen wat we gaan eten heel ingewikkeld. Terzelfdertijd lijkt het wel alsof we altijd hetzelfde eten.

NUSU MWEZI

(halvemaantjes)

voor 15 stuks

180 g zachte (buffel)boter
150 g ruwe rietsuiker of palmsuiker
1 groot ei
1 vanillestokje
½ kl zeezout
250 g speltbloem
7 g bakpoeder
500 g gesmolten pure chocolade gezoet met rietsuiker

- 1 Klop de zachte boter en de suiker tot een romige massa.
- 2 Voeg het ei toe en klop stevig.
- 3 Schraap de zaadjes uit het vanillestokje boven het mengsel en voeg het zout toe.
- 4 Meng de bloem door het deeg.
- 5 Voeg het bakpoeder toe.
- 6 Vorm van het stugge deeg bolletjes van 3 cm diameter. Leg ze op voldoende afstand van elkaar op een bakplaat.
- 7 Warm de oven voor op 190 °C boven en 170 °C onder (of 180 °C als je maar één temperatuur kunt kiezen).
- 8 Bak de koekjes gedurende 15 minuten.
- 9 Laat de koekjes afkoelen op een rooster.
- 10 Dip de koekjes half in de getempereerde chocolade en laat ze uitharden op bakpapier op een koud oppervlak.



Als we de kookrubrieken in tijdschriften of op televisie volgen, lijkt het wel alsof je in je keuken de kwalificaties moet combineren van een beeldhouwer, schilder, biochemicus en oenoloog om doodgewone frietjes te bakken. Zo krijgen de meesten van ons al snel het gevoel dat ze toch niet kunnen koken, dat het allemaal veel te moeilijk en ingewikkeld is. Terwijl echte kookkunst betekent: met enkele eenvoudige ingrediënten en veel liefde een heerlijke, ongecompliceerde maaltijd maken – dat zal iedere Italiaanse mamma beamen.

Voeding krijgt ook ineens erg veel negatieve aandacht in de media: in ‘de boekskes’, in televisieprogramma’s, op blogs, op symposia... Iedere deskundige heeft wel zijn eigen visie en ‘de wetenschap zegt dat’ lijkt het magische zinnetje om iedereen om het even wat te laten geloven. Zonder masterdiploma biochemie snap je niet meer wat er in ons voedsel zit.

En we mogen vooral van alles níét meer eten, want dat eten maakt ons ziek. Maar laat dat nu net geen fabeltje zijn, want wat we vandaag allemaal als ‘voeding’ in onze mond stoppen, maakt ons inderdaad ziek, maar dan op een heel andere manier dan ons wordt voorgespiegeld. De vraag die zich stelt, is of het wel een gezonde en haalbare houding is om van alles niet te mogen eten. Geen gluten of geen tarwe, geen lactose of geen koemelkeiwitten, geen vlees of geen soja? Hoelang blijven we allerhande voedingsgoeroes op hun woord geloven als ze ons proteïne-, oer-, rawfood- of vegandiëten en ‘zelfgemaakte’ granola’s door de strot willen duwen?

Laten we eens met twee voeten terug op de grond komen en luisteren naar onze gezonde intuïtie en ons gezonde verstand. Wie echt in contact is met zijn lichaam, voelt en weet intuïtief wat het nodig heeft, wat gezond is.

Maar laten we vooral weer goesting krijgen in lekker, natuurlijk en volwaardig eten en de moderne voedseldogma’s en bijbehorende stress achter ons laten.

Op de middelbare school leerden we al dat de mens een omnivoor is en dus alles mag en kan eten. Alles, zolang het maar uit de natuur komt en op een lekkere, liefdevolle manier is klaargemaakt, met respect voor de ingrediënten en voor wie ervan eet.

Daarin geef ik de raw foodies en paleo-eters wel voor een stuk gelijk: de mens at vroeger geen cornflakes uit een karton en dronk geen melk uit een doos. Dit principe kunnen we eigenlijk allemaal zelf achterhalen, als we een beetje langer stilstaan bij de voedselproductie dan de enkele

seconden die nodig zijn om de prijzen van cornflakes te vergelijken. Gezonde voeding komt niet uit een fabriek, maar komt uit je eigen moestuin of bij gebrek daaraan van de boerderij. Gezonde voeding komt uit je eigen keuken, die hopelijk wat meer omvat dan een microgolfoven op een koelkast. Gezonde voeding komt uit het atelier van de ambachtsman die elke dag weer vroeg uit de veren is om correcte en eerlijke producten te telen of bereiden en tegen een faire prijs te verkopen.

Veel wijze mensen in de goede oude tijd (een zinsnede die algemeen wordt beschouwd als een voorteken van oud worden) wisten het al: 'laat uw voeding uw medicijn zijn', aldus Hippocrates in de vijfde eeuw v.C.²

Ook in modernere tijden hadden enkele slimme koppen door hoe belangrijk gezonde voeding is voor een goede gezondheid. Sebastian Kneipp, de grondlegger van de moderne hydrotherapie bijvoorbeeld, die in mijn eerste boek uitgebreid aan bod komt, noemde gezonde, volwaardige voeding als een van de vijf pijlers voor een goede gezondheid.³

2 / 'Laat voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding.' Hippocrates (460-370 v.C.), 'de paardentemmer', was een Griekse arts. Hij hechtte veel belang aan voeding en gezonde leefgewoonten. Het is erg onwaarschijnlijk dat Hippocrates voedselintoleranties had. Niet alleen werd in zijn tijd voedsel nog niet industrieel vervaardigd, hij leefde ook in het ideale, mediterrane klimaat met het hele jaar door overvloedig gezonde voeding. Net als later elke weldenkende en competente arts, vóór het chemisch-farmacapeutische tijdperk, hechtte hij veel belang aan een diagnose op basis van lichamelijke symptomen, hygiëne, gezonde eet- en drinkgewoonten, frisse lucht en ademhaling en een natuurlijk verloop van lichaamsprocessen. Voor hem betekende gezondheid ook een balans in de lichaamssappen: bloed, slijm, gele gal en zwarte gal. Hij was zowat de eerste die gezondheid pragmatisch benaderde en niet zag als invloed van de goden. Zijn naam leeft nog steeds voort in geneeskundige kringen, waar beginnende artsen geacht worden de eed van Hippocrates af te leggen. Helaas zien we dat dit vandaag bij velen slechts holle woorden zijn, waardoor hun eed ook wel eens smalend 'de eed van Hippocrates' wordt genoemd.

3 / Sebastian Kneipp, een pater uit het Beierse plaatsje Wörishofen, wordt beschouwd als de grondlegger van de moderne hydrotherapie. Zijn aanpak om mensen te helpen genezen met water en zijn boek *Meine kleine Wasserkur* maakten hem zeer populair. Daardoor werd het dorp waar zijn klooster stond in 1934 als kuuroord erkend en kreeg het de naam Bad Wörishofen. In 1872 publiceerde hij zijn tweede boek, *So sollt Ihr leben*, met allerlei tips voor een gezonde levensstijl en de vijf pijlers voor een goede gezondheid: (1) gezonde voeding, (2) lichaamsbeweging, (3) discipline (een correctere vertaling voor *Lebensordnung* is moeilijk), (4) kruiden en (5) water.

De Duitse professor voedingsleer Werner Kollath, van wie ik het zes-categorieënsysteem (zie deel 3) heb overgenomen, formuleerde het als volgt: ‘Het leven is onze eigen individuele, samenhangende evolutie op aarde en als die niet verstoord wordt, is gezondheid vanzelfsprekend en is er geen probleem. Het wordt pas een probleem door wat we zelf doen, bijvoorbeeld met onze voeding.’⁴

4 / Dokter Werner Kollath (1892-1970) was een Duitse arts en onderzoeker. Hij was een belangrijke bron van kennis en informatie in mijn zoektocht naar de evolutie van onze maatschappij van gezonde naar ongezonde en dus ziekmakende eetgewoonten. Hij experimenteerde met katten en cavia's en zag hoe deze dieren al na één of twee generaties allerhande chronische gezondheidsproblemen ontwikkelden als ze leefden op gekookte of bereide voeding. Ze kregen problemen met hun vacht, hun vertering en hun gewrichten. Na twee tot drie generaties ontstonden gedrags- en vruchtbaarheidsstoornissen. Hij stelde als eerste dat een voedingsproduct pas veilig is als er na drie generaties gebruik geen negatieve effecten merkbaar zijn.