

Vitaal Voedsel & Consument  
30 januari 2026  
Warmonderhof - Dronten

In het hart van de Warmonderhof, in de Hofzaal, was er voor de ruim 120 geïnteresseerden in Vitale Voeding een warm welkom.

Kees Anker van Community Vitaal Voedsel beet de spits af met uitleg van het Vitalisme. Een term welke staat voor een onstoffelijke levenskracht die het leven stuurt. Daarna maakte Gryt de Jong zich namens de BD-vereniging hard voor het recht doen aan het wezen van de bodem, plant, dier en mens om daarmee de hele keten van boer tot consument te verbinden. Maike Bonthuis van de Vereniging van Natuurvoedingskundigen sloot het welkom af door de duiden op de bewustzijnsontwikkeling die nodig is op het gebied van voeding. Middels kiezen voor juiste voeding uit een gezonde voedingsbodem kunnen we opnieuw verbinden met ons lijf, persoonlijke kracht, de aarde en de daarop levende wezens. Daarbij kunnen natuurvoedingskundigen begeleiding bieden.

“Doe je broodje maar open en kijk en ruik maar.” Een uitnodiging van Jesse Koopmanschap om tijdens de Vitale Lunch bewuster te eten. Naast de dagelijkse praktijk om gewassen van het land en uit de kas in de keuken verwerken, wordt er in de keuken veel rekening gehouden met het gebruik van veel groenten, inzet van alle kleuren, zoveel mogelijk plantendelen, inzet van granen en peulen en natuurlijk heel veel liefde en aandacht.

Naast ontmoetingen en verbindingen met mensen die allemaal vanuit eigen perspectief houden van Vitale Voeding, werd de dag gevuld met drie sprekers welke vervolgens nog een gezamenlijk pannel vormden om alle vragen uit de zaal te beantwoorden. Dit gevolgd door een middag boordevol expert met bijpassende workshops. Hierover volgt verslag door de organisatie van deze dag.

Machteld Huber beet het spits af met haar ‘Institute for Positive Health.’ Als arts, onderzoeker en zeer nieuwsgierig mens heeft Huber zelf ervaren dat er meer is omtrent voeding dan tot nu toe door huidige wetenschap is vastgelegd. Haar uitdaging is dan ook om juist vanuit de gevestigde wetenschap de vitaliteit uit voeding aan te tonen. Door in ‘de huid van de draak’ te kruipen wilde Huber komen tot definities omtrent gezondheid, groei en differentiatie aangaande de kwaliteit van enerzijds de steriele, de high tech voedingsindustrie versus de open en in volle grond biologische voedingsindustrie. Ze nam ons mee op haar route van vragen, juiste formuleringen, metingen, tegenslagen en processen van lange adem. Aan de hand van het zogenaamde ‘kippenexperiment’ over de vraag of biologische voeding nu gezonder is bleek wel hoe moeilijk dit te beantwoorden is in huidige wetenschappelijke taal.

(<https://antroposofie.nl/actueel/nieuws/zembla-met-het-kippenexperiment>) Wat uiteindelijk wel volgde is een nieuwe definitie van het begrip gezondheid; “Health as the ability to adapt and to self manage, in the face of social, physical and emotional challenges.”

Opstaan voor de bodems onder onze gezondheid, het credo van de lezing van Rineke Dijkstra. MOOI eten uit een gezonde bodem welke voor ons mensen goed verteerbaar is. Eet dan vooral wat het land je biedt, met het seizoen mee en leer hoe je overvloed kan bewaren.

Door verliefd te worden op onszelf kunnen we de relatie met de bodem gaan herstellen, aldus Dijkstra. Middels een analogie tussen de bodem van de aarde en onze eigen bodem werd een en ander fraai uitgelegd;

- gebrek aan humus = gebrek aan vezels en boterzuur
- erosie = hetzelfde proces als de leaky gut
- monoculturen = identiek aan verlies diversiteit van microbioom
- kunstmest = zelfde gevolgen als het eten van snelle suikers
- bestrijdingsmiddelen = verlies aan vitaliteit /gezond voedsel.

Herstel van de bodem is dus vereist. En als we, ieder voor zich, een stapje zetten in die richting hebben we er allemaal baat bij.

Door ons in de grond van de Hofzaal te laten wortelen als een korenaar en te experimenteren met spuitjes, nam Petra Essink ons mee in haar pleidooi voor Vitale Voeding. Voedingskracht voorbij de nutriënten, waarbij herstel in verbinding met de natuur noodzakelijk is. Wederom een verliefd worden, dit keer niet op onszelf maar op onze voeding door inzet van alle twaalf zintuigen. Middels de vormen en beweging kunnen we structuren waarnemen en groeibewegingen die een plant doormaakt. Een in-leven in je voeding, je verwonderen in je medemensen en jezelf daarmee terug verbinden naar de natuur.

Door inzet van de vier elementen de voedingsgewassen waarnemen. Deze gewassen hebben ons namelijk een verhaal te vertellen. Het hele verhaal van wortelen, kiemen, rekken en strekken, de vorming door zonlicht en vurige warmte kracht om bloem en vrucht te maken, de plant doorleeft dit allemaal. Dit hele verhaal mogen wij opeten en ons mee voeden. Daarbij in gedachten houden dat alles wat leeft een energielichaam heeft. Dit voornoemde 'hele verhaal' is het geheugen van het ether lichaam. Dit geheugen kunnen we ook wel vertalen als levenskracht. Hierbij speelt kiezel als moeder element een hoofdrol. Kiezel laat het licht door en sluit het donker buiten.

Na beantwoording van enkele vragen uit de zaal omtrent gezonde bodem, agro foresting, vitaliteitsonderzoek en werving van gelden enz. volgde er eigenlijk een mooie conclusie. Erin Pfeifer, een meereiziger met Steiner, gaf als antwoord op het voedingsvraagstuk "ze eten verkeerd. We moeten anders gaan eten en gaan dan anders doen. *De hele wereld zou besprenkeld moeten worden met een BD-preparaten van kiezel en koemest,*" welke staan voor een proces van tegengestelde werking.