



Verslag bijeenkomst Vitaal Voedsel en de Consument

Warmonderhof – 30 januari 2026

In het hart van de Warmonderhof, in de Hofzaal, was er voor bijna 130 geïnteresseerden in Vitale Voeding een warm welkom. 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 panel vormden om alle vragen uit de zaal te beantwoorden. Dit gevolgd door een middag boordevol experts met bijpassende workshops. Hieronder volgt het verslag van deze dag. De presentaties en opnames van de sprekers zijn te vinden op deze website www.vitaal-voedsel.nl. en een sfeerbeeld kan worden bekeken door deze link aan te klikken <https://youtu.be/ahkQtKDIOSU>.



Kees Anker van Community Vitaal Voedsel beet de spits af met uitleg van het Vitalisme, een stroming uit de jaren 20 en 30 van de vorige eeuw als tegenhanger van het Mechanisme. De Vitalisten gingen uit van de 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. Maïke Bonthuis van de Vereniging van Natuurvoedingskundigen sloot het welkom af door te duiden op de bewustzijnsontwikkeling die nodig is op het gebied van voeding. Door te kiezen voor juiste voeding uit een gezonde voedingsbodem kunnen we ons 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 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.

Community Vitaal Voedsel

De Community Vitaal Voedsel wil werken aan bewustwording rond vitaal voedsel bij producenten en consumenten. Via de website is www.vitaal-voedsel.nl worden verhalen en kennis ontsloten. Kees Anker vertelt over wat vitaal of levenskrachtig voedsel is. De basis hiervoor is de kwantumlandbouw, waardoor weerbare gewassen, hogere productie en vitaal voedsel worden gerealiseerd.

Machteld Hüber

Machteld Huber van 'Institute for Positive Health.' vertelt over haar wetenschappelijke zoektocht naar voedingskwaliteit, meetbaarheid en gezondheidseffecten. Ze is als arts en onderzoeker zeer nieuwsgierig. Zij heeft 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 Hüber 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 landbouw. Ze nam ons mee op haar route van vragen, juiste formuleringen, metingen, tegenslagen en processen van de 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."

Rineke Dijinga

Rineke vertelt over het belang van een gezonde bodem om te komen tot vitaal voedsel in haar lezing: "opstaan voor de bodems onder onze gezondheid". 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 Rineke. 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



Rineke Dijinga



Petra Essink

Petra Essink

Door ons in de grond van de Hofzaal te laten wortelen als een korenaar en te experimenteren met spruitjes, 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.

Panelgesprek met Machteld Hüber, Rineke Dijkstra en Petra Essink



Hoe zorg je voor een gezonde bodem als er veel drijfmest is gebruikt?

Rineke: Veel BD en bio boeren werken er hard aan. Zorg dat je gaat meten, maar er moet nog veel aan gebeuren!

Petra: In de gangbare landbouw is de koe niet vrolijk en dat werkt door in de drijfmest

Wat is jullie visie op vitaal voedsel en eenjarige of meerjarige gewassen?

Petra: Meerjarige gewassen maken meerdere seizoenen door, die zijn wijzer. Agroforestry zorgt voor een enorme diversiteit in de grond. Houtwallen dragen daar sterk aan bij, omdat mycorrhiza van de houtwal de in de bodem de planten ontmoet. En er kunnen veel soorten dieren en planten daardoor een plek krijgen.

Waar gaat geld voor wetenschappelijk onderzoek naar toe, gaat het ooit over vitaliteit?

Machteld: Wageningen is wel aan het veranderen, er zijn individuen die het anders willen doen. Het Louis Bolk Instituut is ook oké. Micro-organismen krijgen daar wel een plek.

Wat kunnen we doen om het landelijke beleid te veranderen?

Machteld: de invloed van de Agro-industrie is groot. Nederland staat op 2e plek als voedselexporteur. Alleen wetenschap geeft geen veranderingen.

Petra: meer bio en BD eten. Mensen die anders eten gaan anders handelen

PFAS en pesticiden breken niet af. Kan het Louis Bolk Instituut daar wat aan doen?

Huber noemt Bas Bloem die daar aan werkt en lobbyt. Bodems en waters kunnen regenereren

Rineke: mineralen en sporenelementen helpen hierbij

In het coalitieakkoord gaat het nog altijd over de hoogtechnologische landbouw. Hoe kunnen we het belang van vitaal voedsel en onze gezondheid benadrukken?

Rineke: Zolang we het doen op die oude manier lukt het niet, kleine projectjes helpen wel. Jan Rotmans geeft aan: de transitie in de landbouw kost 2 generaties, de onderstroom is er al.

Wat moeten we aan het bodemleven in relatie tot het darmmicrobioom?

Rineke darmbacteriën zijn van belang. Er is weinig voedsel waar nog vezels in zitten. En terug naar fermentatie! Dat is goed voor onze veerkracht. We hebben de micro-organismen van de bodem nodig

Petra: Waarnemen en anders gaan kijken naar voeding. A little dirt does not hurt!!

Er volgde 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.

Lunch



Middagprogramma

Workshop 1: Hoe kun je op een boerderij of thuis je voeding vitaler maken? En hoe kan je de vitaliteit meten? Met [Sebastian Gerritsen](#), [Theo Hooijer](#) en Anne Pannekoek ([Aqua Aurora](#)).

Eerst nam Anna ons mee in de kwaliteiten van de vitaliserende producten van Aqua Aurora, zoals de schelpenmix. Zie <https://aqua-aurora.nl/product/> Er waren diverse metingen gedaan over de kwaliteit van wel en niet behandelde producten, met significante verschillen.

Sebastian en Theo namen ons mee in de paramagnetische eigenschappen van de torens in Ierland die een gezondmakende invloed hebben op het landschap. Ze blijken geïmponeerd te zijn volgens bepaalde sterrenbeelden! Van paramagnetisch gesteente bouwden ze deze in het klein na. We gingen buiten ervaren wat deze deden, o.a. ster grondende eigenschappen voor onszelf.



Sebastian Gerritsen



Anne Pannekoek

Workshop 2: Voeding en leefstijl als medicijn door Wendy Walrabenstein - econoom, diëtist en onderzoeker. In de video [Werkt voeding net zo goed als medicijnen?](#) vertelt ze hierover.

Wendy vertelt dat 6 op de 10 Nederlanders iets mankeert, waarbij 3 op de 10 Nederlanders lijden aan 2 of meer aandoeningen. Als je bedenkt dat de eerste aandoening zich rond het 43e levensjaar openbaart, en we gemiddeld 80 jaar worden betekent dit dat we ongeveer de helft van ons leven ziek zijn! We worden wel ouder en ouder, maar hoe kunnen we de gezonde levensverwachting oprekken? Dat is de vraag die haar al lange tijd bezighoudt.

Wat mankeren mensen dan, ofwel: wat is de “burden of disease”? Het gaat hier om hart- en vaatziekten, kanker en reumatische aandoeningen. 1,7 miljoen Nederlanders lijden aan artrose, dat is 1 op de 10 mensen, jong en oud samen. Het RIVM heeft becijferd dat dit in 2050 3 miljoen Nederlanders zijn. Artrose is een degeneratieve aandoening, waarbij de kwaliteit van het kraakbeen steeds verder afneemt. Een ongezond voedingspatroon, buikvet, stress en onvoldoende slaap veroorzaken laaggradige ontstekingen. Hierdoor wordt de kans op allerlei aandoeningen, waaronder artrose en auto-immuunziekten, verhoogd. Slechte voedingsgewoonten staan op nummer 1 als het gaat om overlijdensrisico's.

Vaak wordt het argument gebruikt dat “het in de familie zit”. Als een aandoening genetisch bepaald is, is het nóg belangrijker om op leefstijl te letten. De Blue Zones laten zien dat juist leefstijl voorspellend is voor een lang, gelukkig en vitaal leven. Het gaat daarbij niet om stofjes maar om plantaardige en onbewerkte voeding. Er bestaat de HPDI-index, de Healthy Planetary Disease index, die laat zien dat hoe plantaardiger en onbewerkter het voedingspatroon, hoe lager de BMI scores en hoe beter de cholesterol- en suiker waarden zijn.

Wendy's onderzoek “plants for joints” heeft aangetoond dat mensen met reuma gebaat zijn bij (overwegend) plantaardige voeding. En daarbij geldt: iedere stap hierin is winst! Als het gaat om artrose zijn de behandelopties beperkt (denk aan nieuwe knieën), maar blijkt dat na een leefstijlinterventie operaties niet meer nodig zijn. Na 2 jaar blijft de afname in klachten doorgaan en wordt medicatie met 60% afgebouwd. Levervetting verdwijnt. Ontstekingswaarden gaan omlaag. Ook voor diabetes type 2 geldt een afname van de klachten wanneer wordt overgeschakeld op een plantaardig, onbewerkt voedingspatroon.

Wendy's advies is: eet zoveel mogelijk plantaardig en onbewerkt voedsel. En als je vlees eet, doe dit dan soms en kies voor kwaliteit. Hetzelfde geldt voor alcohol: het beste is geen alcohol. Maar als je wilt drinken dan liever dagelijks een glas dan in het weekend ineens 4 glazen. Beweeg maar doe wat je kunt én wat je leuk vindt. Iedere stap die je maakt, in keuzes of beweging is winst voor je gezondheid en dus voor je gezonde levensverwachting.



Wendy Walrabenstein

Workshop 3: Laten groeien en bloeien van vitaal en smaakvol voedsel. Dit komt aan de orde in de filosofische benadering van boer/filosoof Reinier Hoon. Zie artikel [Deze filosoof werd boer.](#)

Reinier Hoon, filosoof en boer in Belgisch Limburg. Vertelt: “Ik voelde me niet vrij, gooide het roer om en werd boer. Als filosoof heb ik nu meer vrijheid met een schoffel in mijn hand dan toen achter m’n toetsenbord.” Boer worden paste bij mijn jeugdervaringen. Als puber heb ik al groenten gekweekt en konijnen gefokt, daarna heb ik in de horeca gewerkt. “Die hele keten – van zaadgoed naar oogst naar een bord en samen eten – vind ik magisch.”

Ik heb als jonge boer een missie. “Ik zoek een alternatief voor een systeem waar ik het niet mee eens ben. Mijn kraam vol groenten is democratische kritiek: ik vind dat boeren het voedselsysteem moeten kunnen reorganiseren en klanten daarvan overtuigen.” Ik mag wel zeggen dat ik keihard aan dat doel werk. En dat op twee fronten; door mijn werk en studie als filosoof en met mijn “poten in de klei” door elke week op de markt te staan met mijn producten. En ik probeer ondertussen mijn prijzen “bescheiden maar eerlijk” te houden. En daarbij verbouw ik 80 tot 90 gewassen om aan alle consumentenwensen te voldoen. Het typeert onze bedrijfsfilosofie: alleen samen is de koers van het voedselsysteem te verleggen. Als filosoof aan een universiteit miste ik de vrijheid. Die heb ik nu gevonden als boer. Met smakelijke groenten probeer ik een ‘realistische utopie’ na te jagen. www.goutte.eu

Reinier wil juist een herwaardering van wat lekker is. “Onze moderne groenten zijn verdund, steeds armer in inhoudsstoffen en voedingsstoffen. Maar de beste groenten hebben een complexe, rijke smaak. Ik zou graag willen dat we onze verhouding tot ons lijf en onze zintuigen herijken. Dat we smaak weer leren herkennen. Smaak is het kompas, de indicator van gezondheid, van onszelf en van de bodem.” De huidige gangbare teelt van gewassen is ongekend efficiënt en goedkoop, maar levert vervlake en kunstmatige smaken. “Dat we die zijn gaan waarderen, is een gekke erfenis van de Verlichting, waarin we meer gingen vertrouwen op onze rationaliteit in plaats van onze intuïtie en zintuigen.

Samen beter eten is het motto van ons bedrijf. Ik ben nogal lyrisch over eetcultuur van de Walen. “Dat ik hier dicht bij Wallonië zit, is heerlijk. Ze hebben een andere landbouwcultuur en een andere verhouding tot voedsel. Aandacht en gevoel voor smaák. Als wij in Vlaanderen en Nederland zouden slagen om dat beter onder aandacht te brengen geeft dat een stevige basis voor groei in de markt voor onze producten. Wij zijn toch immers gericht op de voortbrenging van smaakvol en gezond voedsel? En misschien ten overvloede: Laten wij ons inspireren en ons richten op een marketing van cultuurverandering in de eetcultuur. Bijvoorbeeld werken met en de publiciteit opzoeken met smaakpanels. En dat allemaal, als voorbeeld, in de richting van hoe Italianen met de beleving van samen eten en vooral goed eten omgaan.

Reinier durft te stellen dat mensen tegenwoordig niet meer zelf durven te kiezen wat ze eten. Het komt vaak voor dat ze zich baseren op deskundigen. Mensen zijn onvoldoende authentiek, ze zijn onzeker en gaan vaak

voor het bekende. Consumenten zijn niet meer vrij, ze gaan niet meer af op hun intuïtie, op wat hun lichaam aangeeft. En dat gaat soms zelfs zover dat ze denken dat als het smaakvol is zal het wel niet gezond zijn. Misschien de hoogste tijd dat de beweging die zich bezighoudt met vitale voeding hier (nog meer) aandacht aan schenkt. Maar en Nota Bene; laten wij geen moraalridderschap uitstralen.

Nog een paar aanbevelingen/aandachtspunten/verdiepingen n.a.v. vragen gedurende de workshop:

- De duurzame voedselproductie sector zou zich kunnen laten inspireren en leren hoe de professie en het systeem van wijnproeverij zich heeft ontwikkeld. En dat bijvoorbeeld op de gebieden van jargon, begrippen, definities, organisatie en marketing.
- Smaak is gereedschap om jezelf gezond te voeden. De biologische wereld weet eigenlijk veel te weinig/ doet veel te weinig met smaak en de factoren die er invloed op hebben.
- Betere kennis van en werken aan actoren die invloed hebben op de smaak en andere eigenschappen van groente en fruit zoals bewaarduur, structuur, gehalte aan droge stof, anti oxidantanten, teeltwijze (radijs wordt smakeloos als er geen stress tijdens de teelt is veroorzaakt) bodem, zaadrassen/variëteiten (heel sterke factor), bodem, microklimaat, bemesting, oogsttijd, irrigatie, zaaitijd, onkruidbestrijding, teeltmethoden enz.



Reinier Hoon

Workshop 4: Voedingsvitaliteit verhogen: fermenteren & kiemen door [Peter van Berckel](#)

Vol verwachting kijken wij naar Peter en de potjes en glaasjes die hij meegenomen heeft. Misschien gaat er wel getoverd worden. Wist je dat alles kiembaar is maar nachtschadeplanten niet?

Het kiemproces is het meest vitale moment van de plant. Natuurlijk heeft Peter een pot kiemen mee die rondgaat. Kiemen/enzymen worden geactiveerd door warmte en vocht. Dus nu allemaal gaan kiemen thuis dan komt het goed met je vitaliteit. Bij het kiemen maakt het enzym fytase het fytinezuur kapot. Dat kan handig zijn als je niet te veel fytinezuur wilt hebben. Fytinezuur is eigenlijk ter bescherming van het gewas. Je zou het een soort natuurlijk "gif" /afweerstof tegen de buitenwereld kunnen noemen. Fytinezuur bindt mineralen. In gistbrood is het fytinezuur niet afgebroken, bij het desembrood wel.

Bij het fermenteren is er sprake van een afbraakproces (duisternis). Door vervolgens melkzuurfermentatie ontstaat er een lichtkwaliteit. Alles wat leeft heeft enzymen, er is dus een belang van enzymen voor onze vitaliteit. Er hangen vast enzymen in het lokaal, want er is veel positieve vitale interactie tussen Peter en de deelnemers.

Peter inspireert ons met mooie foto's uit zijn geweldige vers van de pers bijbel: Graankeuken/ reis om de wereld in 30 granen. Maar ook met Chajote, de Mexicaanse komkommer, en uiteindelijk het fantastische drankje Rejuvelac wat wij mochten proeven. Een probiotisch graanwater drankje uit Litouwen wat volgens de overlevering van de grootmoeders uit Litouwen voor de eeuwige jeugd zorgt.



Peter van Berckel



Workshop 5: Afzet anders, unieke manieren om de klant te bereiken. De coöperatie [Gedeelde Weelde](#) en de biodynamische boerderij [Veld en Beek](#) hebben beiden een heel eigen manier om vitaal voedsel bij de consument te krijgen.

In deze workshop deelden Jan Wieringa van Veld en Beek en Dominique Sleijpen en Esther Cremers van Gedeelde Weelde hoe zij zorgen dat mooie producten bij de consument komen. Veld en Beek is een boerderij met melkvee, akker- en tuinbouw, met zuivelmakerij en bakkerij. Zij hebben 5 onbemande winkels waar klanten zelf hun boodschappen kunnen ophalen. Vertrouwen is een belangrijke component, een klant tekent af wat hij heeft meegenomen en periodiek krijgen ze een rekening. De klanten kennen en waarderen het bedrijf. Daar doet Veld en Beek van alles aan. Zo hebben ze 4x per jaar een open dag en een winkel op het bedrijf

Gedeelde weelde is een relatief nieuwe coöperatie van ondernemers en leden in Maastricht. Ze hebben een winkel met café, een bakkersteam, een team dat de horeca draait etc.. Hun motto is: earth care, people care en fair share (zorg voor de aarde, zorg voor elkaar en eerlijk delen). De winkel draait door 14 ondernemersleden en 70 meewerkende leden. De meewerkende leden zijn klanten die mede verantwoordelijkheid nemen voor de winkel. Dat maakt deze coöperatie ook uniek. Mensen voelen zich betrokken bij de winkel. Een belangrijk element van het succes is de sociale component, het is van 'ons'.

In twee groepen gaan we het gesprek aan over hoe je dat dan doet? Ik was aanwezig bij het gesprek over Gedeelde Weelde. De vragen die aan de orden waren zijn: 'Zo'n platte organisatie, waarin mensen mee mogen beslissen, hoe zorg je dat je dan toch besluiten kan nemen, dat je ook slagvaardig bent? De Gedeelde Weelde is een organisch gegroeide organisatie. Ze leren al doende, met een inspirerend resultaat.



Dominique Sleijpen, Esther Cremers en Jan Wieringa

Workshop 6. Praktische methode voor Vitaliseren Landbouwbedrijven.

Maurice Ortmans van [Eco Improvement](#) vertelt over de manier waarop hij bedrijven vitaliseert om uiteindelijk vitalere producten te krijgen. Maurice heeft Ecoimprovement opgericht n.a.v. zijn ontdekking dat er energetisch effect is bij luchtwassers en daar ging hij zich in verdiepen samen met Frank Silvis van Vortex Vitalis. Hij gebruikt de bewustzijnsschaal van Hawkins en de Bovis-waarde om bedrijven of mensen te meten. Bovis staat voor levensenergie, maar het kan ook mate van aansluiting op kosmische energie. Door André Bovis is een bovengrens van 10.000 Bovis aangegeven. Maar Frank en Maurice meten veel meer.

Er volgde een boeiend verslag van verschillende bedrijven die zijn behandeld en waar een meetbare verandering is opgetreden! "Normaal" is op de locaties de kosmische instroming ca. 15.000 Bovis. Op de meeste locaties is de gewenste kosmische instroming 30.000 Bovis. Dat betekent dat gemiddeld er 3x een verhoging gevraagd mag worden.

Wanneer er bv. op een locatie 13.000 Bovis is (wat de meeste mensen niet kunnen meten en dus niet weten), dan zou je 4x zo grote waarde kunnen vragen. Dat is geen enkel probleem. Zou je een keer teveel doen, dan regelt "boven" wel dat het juiste gebeurt.



Maurice Ortmans



Workshop 7. Volwaardig vegetarisch eten, hoe doe je dat? Door [Mark van der Galiën](#) docent bij Sonnevelt Opleidingen en bij HVNA Opleidingen

Mark begint zijn workshop met de Mentimeter, er worden vragen voorgelegd aan het publiek waarbij de antwoorden worden getoond op het digibord en duidelijk wordt hoe de verhoudingen en meningen zijn vertegenwoordigd. De groep toehoorders blijkt merendeels uit flexitariërs te bestaan die minder dan 2-3 keer per week vlees eet.

Mark legt de vega checklist uit: een gezonde vegetarische maaltijd is opgebouwd uit 50% groente, 20% graan, 20% eiwit, 5% vet en 5% kruiden/specerijen.

In groenten zitten vezels, polyfenolen én zonne-energie. De driegeleding van de plant : wortel – blad/stengel – bloem/vrucht voedt in omgekeerde zin de driegeleding van de mens (bovenpool- middengebied – onderpool). Als je gedurende de dag deze delen van de plant eet, of je maaltijd uit deze drie delen laat bestaan, voed je je hele lijf. Wissel daarbij af tussen rauw en gekookt.

Granen en peulvruchten of graan en een eiwitbron voorzien samen in volwaardige eiwitten voor het lichaam. Als het gaat om gebruik van vet vormen olijfolie en roomboter een goed combinatie van omega 3, 6 en 9 vetzuren. Kruiden en specerijen verzorgen de 5- smaken cirkel: zoet-bitter-zuur-zout-umami. Gebruik biologische varianten! Aandacht is het laatste aspect van de vega-checklist, dit maakt een gerecht af! Daarna wordt in groepjes een volwaardig gerecht bedacht en getoetst aan de vega-checklist.



Mark van der Galiën

Workshop 8. Proeven, ervaren/beleven (maximaal 25 deelnemers) door Jeanette Matser & Monique Lieon van de VNVK ([KOOKHEKSEN](#)).

Veel deelnemers bij de Kookheksen. Stoelen werden erbij gehaald. Wij kregen een lekkere appetizer voorafgaand aan de workshop: stukje opgerolde wrap met groenten. Dat was met een bedoeling merkten wij later in de workshop.

Monique en Jeanette spraken over de Schijf for life. De Schijf for Life voorziet Nederland van een voedingsadvies dat aansluit op klimaat-, milieu- en gezondheidsdoelen. Deze bleek voor velen bekend. vezels zijn heel belangrijk voor onze darmen/microbioom. Als wij alle vezels alleen uit volkorenboterhammen zouden moeten halen zouden wij 20 volkoren boterhammen per dag moeten eten. Oeps dat is dus niet eenvoudig. Waarin vinden wij al die vezels? Ook in groenten, granen en peulvruchten. De zwarte boon bleek van de peulvruchten de meeste vezels per 100 gram te bezitten.

Met peulvrucht hadden wij het ook over eiwit. Zo kwamen wij te weten dat het goed is om in de ochtend en 1e deel van de middag de nadruk te leggen op het eten van eiwitten en vet en in de namiddag/1e deel van de avond de nadruk te leggen op het eten van koolhydraten. Dit allemaal vanwege het ritme van de lever door de afbraak en de opbouw die van 3.00 – 15.00 uur en van 15.00 – 3.00 uur loopt.

De overeenkomst tussen het 3-ledig mens- en plantbeeld werd ook uitgelegd. Welke plant kan welk deel van de mens stimuleren/ondersteunen? Hierbij kwam naar voren dat het opvallend is dat kinderen vaak bloem/vrucht te eten krijgen in de vorm van b.v. fruit/snoeptomaatjes/snoepkommers en dat geeft meer (teveel?) activiteit bij het kind.

Wij gingen in groepjes kijken of wij het wraprecept gezonder konden krijgen. Tomaten eruit, want die zijn niet van het seizoen. Volkoren wrap i.p.v. een witte. Het leek wel een wedstrijd, zo goed probeerde iedereen de optimale wrap te bedenken. Als bonus kregen wij nog een door de Kookheksen geoptimaliseerd stukje wrap met inhoud. Fysiek en psychisch voldaan was dit een mooie afsluiting van de workshop.



Monique Lieon

Afsluiting

