

Fit met Voeding

Het allereerste leefstijl magazine, sinds 1993

4x
yoghurt
anders

Gezond in 2022?

Zo doe je dat ...

Voed de voeten

met suppletie

Ontsuikeren?

Stap voor stap

Jeneverbes
'lange culinaire traditie'

Wat kunnen we
leren van IJsland?



Het interview

Rineke Dijkstra
Earth & health keeper

auteur Ellen Vunderink

‘Ik wil twee werelden verbinden’

RINEKE DIJ KINGA
EARTH & HEALTH KEEPER



Geboortedatum?

'21 oktober 1963.'

Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?

'Ik weeg al twintig jaar tussen de 49 en 50 kg. Ooit was ik 60 kg, mogelijk omdat ik als twintiger aan de anticonceptiepil begon.'

Ben je tevreden met je gewicht?

'Ik voel me er goed bij. Maar gewicht zegt eigenlijk niet zoveel: ik heb minder spiermassa dan tien jaar geleden. Dus meer vet. Ik moet weer meer spiermassa gaan opbouwen want mijn stofwisseling heeft baat bij spiercellen, niet bij vetcellen.'

Wat doe je in het dagelijks leven?

'Elke dag schrijf ik wel iets voor mijn website, boekazine, nieuwsbrief of voor vakbladen. Via mijn website geef ik veel achtergrondinformatie over voeding/recepten in relatie tot gezondheid. Ik geef ook regelmatig lezingen en trainingen aan beroepsverenigingen in de complementaire gezondheidszorg, aan gezondheidsprofessionals of opleidingsinstituten. Daarnaast hebben we eigen land. Met onze landbouwgrond doen we mee aan het Agroforestry project van Wageningen Universiteit, ook dat vraagt veel

Je bent wat jij eet én wat jouw eten at'

aandacht. Gisteren hadden we een groep 14-jarige schoolkinderen op het land. We hebben ze laten zoeken naar kruiden voor in hun thee. De verwondering toen ze proefden dat je thee krijgt als je een plant in het hete water doet! Dat je geen theezakje in de winkel hoeft te kopen. Elke groep die langskomt vertellen we over de relatie tussen duurzame landbouw, omgeving en gezonde voeding. Alle mensen die bij ons komen voor een vergadering of training krijgen het eten van ons land geserveerd. Daarnaast ben ik ook veel op het land voor de receptontwikkeling. Zaaien en oogsten is dus ook een onderdeel van mijn dagtaak.'

Hoe ziet een doordeweekse dag eruit?

'Rond kwart over zeven sta ik op. Dan ga ik, nuchter, hardlopen. Op de terugweg kom ik man en hond te-

gen, en lopen we samen nog een stuk. Daarna ga ik aan de slag, leeg mijn mailbox, zet iets op social media, schrijf en bereid voor wat nodig is voor een recept, artikel, lezing of een training. In de loop van de middag ga ik het land op. Op het ogenblik ben ik heel druk met mijn eerste boekazine Mooi Eten dat eind november uitkomt.'

Gebruik je voedingssupplementen?

'Elke dag neem ik magnesium, vitamine C, vitamine D en visvrije omega-3, al zeker twintig jaar. Ik leg graag uit waarom: sinds een jaar of vijf hebben we ons eigen land. Het verlangen daarnaar is ontstaan uit mijn vak als orthomoleculair therapeut en de visie dat je ook bent wat je eet en wat jouw eten at. Dus de bodem waarop de groente groeit of het dier heeft gegraasd, bepaalt de vitaliteit van je voeding. Regelmatig laat ik daarom bodemanalyses van onder andere de mineralen en sporenelementen uitvoeren. Of de mineralen en sporenelementen werkelijk opneembaar zijn door het gewas is sterk afhankelijk van de bodemkwaliteit. Is er een gebrek aan micro-organismen, dan neemt de plant mineralen en sporenelementen verminderd op uit de bodem. Die belanden dus ook niet op je bord. Onze bodem is nog niet weer zo vitaal dat de voedingsstoffen optimaal opneembaar zijn. Daarom druppel ik ook af en toe wat vloeibare supplementen als silicium en andere sporenelementen door mijn water.'

Wil je wat meer vertellen over jouw visie op sporenelementen?

'Sporenelementen verdienen, in mijn optiek, veel meer aandacht. Het gebrek eraan in onze voeding vormt een onderbelicht probleem. Het zijn onmisbare stoffen die nodig zijn voor bijvoorbeeld de aanmaak van antioxidant-enzymen. Onze leefomgeving bevat steeds meer toxische stoffen. Dit worden vrije radicalen als ze niet onschadelijk gemaakt en afgevoerd worden door antioxidant-enzymen. Zodoende moeten die sporenelementen er zijn. Net als mineralen en vitamines overigens.'

Hoe kom je aan je eiwitten?

'Vis eet ik niet, vlees wel. Ik eet geen vis omdat ik mij grote zorgen maak over de oceanen. Het is ons grootste ecosysteem dat flink lijdt onder onze intensieve visserij. Bovendien vraag ik mij af of de voordelen van vette omega 3-rijke vis nog wel opwegen tegen de nadelen ervan: de oceanen zijn ook het afvoerputje van alle chemische toxines.

Ik heb een tijd geprobeerd om veganistisch te eten,

gewoon om het uit te proberen, maar dat werkte voor mij niet goed. Als veganist heb je zo'n 30% hogere eiwitbehoefte. En dat kreeg ik gewoon niet 'weggegeten' op een dag. En daarbij voel ik me gewoon lekkerder op een beetje dierlijk eiwit. Daarom eet ik met mate vlees van onze eigen loslopende kippen en hanen. Af en toe haal ik wat vlees of bottenbouillon bij de natuurslager bij ons om de hoek. Verder haal ik mijn eiwitten uit heerlijke eitjes van onze kippen, af en toe wat rauwe zuivel, peulvruchten, noten, zaden etc.'

Wat wil jij bereiken met alles dat je doet?

'Mensen zien vaak wel het verband tussen voeding en gezondheid en ze willen graag goed voor hun gezondheid zorgen. Ze weten alleen vaak niet meer hoe. Ook zijn ze zich vaak niet bewust hoe sterk een gezonde omgeving, bodem en natuur invloed hebben op onze gezondheid. We zijn in de afgelopen periode ver van ons eten en de natuur af komen te staan. Ik wil zo graag voedsel weer een beetje uit de anonimiteit halen. Weer een gezicht geven. Gewoon weer het verhaal of de persoon achter je eten kennen. "Schudt de hand die je voedt" zegt Michael Pollan. Dat hoeft natuurlijk niet letterlijk te zijn, dat kan ook in figuurlijke zin. Je eigen eten weer bereiden met lokaal duurzaam, seizoens- en onbewerkt voedsel kan een grote stap vooruit betekenen voor mens, boer en aarde.'

Hoe past jullie eigen land in dit geheel?

'Ons eigen land maakt het verhaal "we zijn ook wat ons eten at" compleet: hier vertellen we over de innige relatie tussen gezond voedsel voor de mens versus de gezondheid van de aarde/bodem. We geven er rondleidingen aan schoolkinderen, (tand)artsen, therapeuten, opleidingsinstituten en projectgroepen. Ook voor mezelf erg leerzaam overigens: dit jaar wilde ik prototypes eindproduct maken (fruitler, meelmixen etc.) van onze gewassen zodat boeren & producenten op andere plekken in Nederland het wiel niet opnieuw hoeven uit te vinden. Maar de natuur had het anders bedacht en het is niet gelukt om mijn plannen en doelen te realiseren. Het was koud en nat en iedere dag vingen we eindeloze hoeveelheden slakken. Een keer hadden we er zelfs duizend in dertig minuten. Wat welig tierde was het onkruid. Daar heb ik toen, samen met studenten, heerlijk pesto's mee ontwikkeld. Het weer van de laatste jaren maakte me er wel sterk bewust van hoe afhankelijk we in onze voedselvoorziening zijn in relatie tot natuur en klimaatverandering. Eigenlijk is het een groot wonder dat we zelden lege schappen in de supermarkt zien.'

Denk je dat ons eten voor iedereen weer gezicht kan krijgen?

'Ja, dat geloof ik echt. We zijn moderne mensen en we hoeven niet zes of acht uur bezig te zijn om ons eten te verzamelen. Maar we kunnen wel elke dag ons eten bewust bereiden. En we kunnen zorgvuldig de plekken uitzoeken waar we onze ingrediënten halen. Als je een deel koopt bij een biologische boer, een deel plukt en bijvoorbeeld wat kiemen zelf laat ontspruiten, geeft dat menigeen al veel voldoening. Volgens

‘Sporenelementen verdienen veel meer aandacht’

Carolyn Steel (auteur van *Wat gaan we eten*) is met eten bezig zijn één van de meeste zinvolle bezigheden in het leven van een mens. Omdat je met eten, dus leven, bezig bent. Ik ervaar dat zelf ook. En vind het fantastisch dat ik een bijdrage mag leveren om een vonkje bij anderen te laten ontbranden.'

Je eten ontmoeten, wat bedoel je daarmee?

'Dat je het verhaal achter je eten kent. Dat je weet waar het vandaan komt en hoe het is geteeld. Vaak krijgen mensen dan meer respect voor eten. Logischerwijs wordt er ook minder, of wellicht niets, weggegooid als mensen beseffen wat voor energie en bezieling er in dat stukje voedsel is gestopt. Als je er dan een lekker gerecht van maakt, geeft dat zo'n voldoening. Een groep scholieren lieten we laatst een plantje waterkers zien. Vervolgens mochten ze deze gaan zoeken. Het duurde even voordat ze doorhadden waarom het waterkers heet ... het groeit in de sloot. Vervolgens hebben we tzatziki ervan gemaakt. Wat waren ze trots. Dat is een ervaring die doorwerkt.'

Hoe zie jij de toekomst?

'Heel concreet geloof ik dat we de kringloopsystemen op aarde weer in ere moeten herstellen. Niet tegen maar met de natuur meebewegen. Onlangs heb ik meegewerkt aan de documentaire *Broodje Poep* (die gaat over het sluiten van de kringlopen door menselijke ontlasting en urine weer te gaan hergebruiken) die wordt gemaakt door jonge mensen die staan te springen om de aarde weer gezond te maken. Zij



Info: www.rinededijkinga.nl

voelen zich door de generatie die nu aan de knoppen draait, tegengehouden. Ik las laatst in het prachtige boek *De goede voorouder* van filosoof Roman Krznaric dat hij bij verkiezingen zijn stem aan zijn kinderen geeft omdat hij vindt dat het niet meer aan hem is om te beslissen hoe de wereld eruit komt te zien. Dat spreekt me enorm aan. Bij alle ingrijpende beslissingen die we nemen zouden we moeten afwegen wat het effect ervan is op de generaties die na ons komen. Ik heb er alle vertrouwen in dat de jonge generatie de aarde weer revitaliseert.'

Wat zou je doen als je morgen minister van landbouw werd? Of van VWS?

'Voeding is een cruciale pijler voor onze gezondheid. De bodem bepaalt hoe krachtig onze voeding is. De bodem anno nu lijkt, samen met uiteraard andere factoren, tot een verarmd voedingspatroon (poor diet) te leiden. En daarmee tot een groter risico op klachten en ziekten. Ik zou met drie dingen willen beginnen. Allereerst: de ministeries van Landbouw en VWS aan elkaar koppelen. Een verarmde bodem die verarmd voedsel voortbrengt dat vervolgens in de industrie geraffineerd en flink bewerkt wordt, is vragen om ge-

zondheidsproblemen. Het wordt vulling in plaats van voeding. De gezondheidszorg kan in mijn optiek meer voor ons betekenen als we de oorzaken van ziektes koppelen aan de landbouw-, milieu- en de natuurproblematiek. De ziekte van Parkinson bijvoorbeeld, daarvan weten we toch dat dit mede te maken heeft met residuen van bestrijdingsmiddelen.

Daarnaast zou ik snellere stappen nemen om de hoeveelheden transvetten, zout en suiker te verminderen. De overheid zou de bedrijven die voedingsmiddelen produceren strakker aan de hand mogen nemen. Zeker om de gezondheid van kinderen te bewaken.

En: mensen moeten gemakkelijker gezonde keuzes kunnen maken. Wat is er een woud aan keurmerken. Ik zou gaan voor een etiket/informatie bij alle voedingsmiddelen dat met een cijfer informatie geeft over

'We kunnen elke dag ons eten bewust bereiden'

de vitaliteit van het voedsel. Dat cijfer zou gebaseerd moeten zijn op transparante criteria: bijvoorbeeld hoeveel vezels het bevat, of het geraffineerd is, hoe zeer het bewerkt, hoe duurzaam het geproduceerd is, hoe lokaal het is. Onze gezondheid is sterk afhankelijk van de gezondheid van de aarde. Het dient dan ook de gezondheid van beide te bevorderen. En dat zou zichtbaar moeten worden.'

Wat is jouw meest ongezonde eetgewoonte?

'Zonder twijfel, ik ben gek op pizza. Ik word blij van iedere bodem die je kunt beleggen met een berg groenten. Als ik het zelf bereid, maak ik bijvoorbeeld een bodem van boerenkool en quinoa. Maar in een restaurant eet ik ook "gewone" pizza's, heerlijk soms!'

Heb je nog een advies voor de lezers?

'Gooi eens een maand niets weg in de keuken. Maak iets van alles dat je over hebt, ga picklen, drogen, gooi restjes groenten op een pizzabodem, maak er bouillon van. Van een restant melk kun je bijvoorbeeld heel gemakkelijk hüttenkäse maken. Je doet er een beetje citroensap bij, koken, wachten tot het schift, even zeven en voilà: hüttenkäse. Met een beetje azijn, olie of kruiden is het zo lekker!'