



Groenten eten is

# Topspport

Rya Ypma is antroposofisch diëtiste. Ze vertelt niet wat je wel of niet mag eten, maar inspireert om opnieuw na te denken over eten. En zo te ontdekken welk eten wel en niet bij je past.

Rya heeft net met een vrouw in haar praktijk zuivelproducten geproefd, slagroomvla en de milde biologische magere yoghurt Yomio, als ik haar bel.

*En?*

"Je merkt dat zuur voor veel mensen een drempel is. Door zuur kom je in beweging, trekt je mond samen. Dat vond ze niet prettig. Maar na een tijdje praten en vergelijken, kwam er ook een andere reactie. Ze zei dat die yoghurt haar een fris gevoel gaf en de slagroomvla juist een vettig, vol gevoel."

*Ligt dat niet erg voor de hand?*

"Voor jou misschien wel. Maar vergeet niet, dat heel veel mensen zichzelf geen tijd meer gunnen om bewust met eten bezig te zijn en met aandacht te proeven." ▷



# Levenskracht

## ▷ Hoe belangrijk is die aandacht?

"Je komt meer tot een ontmoeting met wat je eet. Je ontmoet de smaak, je ontdekt de persoonlijkheid van levensmiddelen. Eten zet je hele lichaam in beweging. Je moet kauwen, sappen produceren, organen activeren. Vergelijk het met sporten. Door alle beweging word je eerst moe, daarna bouw je conditie op. Het soort eten, de smaak en hoeveelheid zetten je op verschillende manieren in beweging. Gemaksvoesel, fastfood vraagt te weinig van je, daar loopt je lichaam dan ook niet echt warm voor."

*In de buurt waar ik woon, staat een groentebedrijf. Op een bord bij de ingang lees je: 'Groenten & Gemak'*  
"Het goede van groenten eten is juist dat het niet makkelijk is, het is topsport. Als je vlees eet, kauw je op groenten en granen die al voorgekauwd en verteerd zijn door dieren."

## Kun je daarom beter groenten eten dan vlees?

"Groenten en vlees kun je niet vergelijken, wel granen en peulvruchten, of melkproducten en vlees. Ik vertel mensen niet wat ze moeten eten, ik wil ze inzicht geven. Sommigen kunnen beter geen vlees eten, anderen juist wel. Door meer aandacht en inzicht kunnen mensen zelf dieper ontdekken welk eten bij hen past. Volgens mij is dat een goede manier. Ik zal nooit tegen iemand zeggen dat hij of zij beter biologisch brood dan niet-biologisch brood kan eten. Ik zeg liever: koop eens een biologisch brood en een niet-biologisch brood. Proef die naast elkaar. En schrijf dan op wat je reacties zijn. Daar kunnen we dan over praten. Het is heel moeilijk om eetgewoonten te veranderen, eigen ervaringen helpen."

## Waarom is het moeilijk om eetgewoonten te veranderen?

"Omdat het jaren duurt voor je ze hebt aangeleerd. Als baby en kleuter leer je de eetgewoonten van je ouders en omgeving. Met het voedsel krijg je ook alle emoties, gevoelens, waarden en normen mee naar binnen. Ach, heb je pijn? Ach wat zielig! Hier heb je een snoepje. Dat voelt vertrouwd en veilig. Die aangeleerde smaken en eetgewoonten verander je niet gauw. Dat kan pas als je bent doordrongen van de diepere oorzaken."

## Is dat ook de reden waarom te dikke mensen moeite hebben met afvallen?

"Vaak wel, ja. Te dik zijn is niet alleen een kwestie van te veel eten, te snel eten, verkeerd eten of te weinig bewegen. Het heeft te maken met de manier waarop je in het leven staat. Die verander je niet met een snelle vermageringskuur."

■ Waar de reguliere voedingsleer ervan uit gaat dat een lichaam is opgebouwd uit 'dode' materie zoals koolhydraten, eiwitten, vetten en mineralen, meent de antroposofie dat dode materie geen levend organisme kan vormen. Volgens antroposofen bevat ieder voedingsmiddel naast materie ook levenskracht uit het heelal. Bij de biologisch-dynamische landbouwmethode proberen telers daarom zo goed mogelijk aan te sluiten bij de natuurlijke processen en jaargetijden van groei en rijping van gewassen. Daarbij wordt gebruik gemaakt van de stand van planeten, want kosmische krachten spelen een belangrijke rol bij de ontwikkeling en de vruchtbaarheid van de bodem en de planten. Hoe meer producten bewerkt worden, des te meer levenskracht er verloren gaat. Gekookte en ingeblikte spinazie bevat minder levenskracht dan verse spinazie. Dit geldt ook voor producten die op een onnatuurlijke wijze geteeld zijn. Aardbeien die in de winter worden geteeld in een kas bevatten minder levenskracht dan aardbeien geteeld in de zomer in de volle grond.

'Ik vertel mensen niet  
wat ze moeten eten,  
*ik wil ze inzicht geven*

## Het valt niet mee om jezelf te veranderen

"Klopt. Veranderen van eetgewoonten is vallen en opstaan. Natuurlijk is het moeilijk om objectief naar je 'slechte' gewoonten te kijken. Maar het geeft wel ruimte voor verandering."

## Wat vind je van het gezegde: Je bent wat je eet?

"Ik zeg liever: je kunt de manier waarop je eet als spiegel gebruiken. In je keuzes voor bijvoorbeeld wel of niet biologisch; welke argumenten gebruik je dan? Heb je moeite met eten, hoe eet je, hoe verteer je het eten, kun je een verbinding aangaan met eten, of juist niet? Je antwoorden zeggen veel over jezelf."

## Wat jij doet lijkt een beetje op wat Jamie Oliver doet

"Bij hem gaat het ook om je eigen verbinding met het eten: in het kookproces, de smaak en het samen eten. Voor mij geldt de verbinding met de aarde: wat goed is voor de aarde is goed voor planten, dieren en mensen. Het gaat erom dat de aarde in leven blijft, vruchten blijft dragen, waarvan generaties na ons kunnen leven."