



Alle ingrediënten voor een vegetarische maaltijd en ontbijt

Van vleeseter naar vegetariër: rustig terugschakelen is de boodschap!

Lucrèce Roegiers is al jarenlang vegetariër. Chantal van Genderen is natuurvoedingskundige en houdt het bij nu en dan een stukje vlees. We brengen hen voor de rubriek 'de discussie' samen om het te hebben over het thema vlees en vleesvervangers, en de vraag of die al dan niet passen binnen permacultuur. “Discussies over vlees raken zo snel oververhit”, merkt Chantal meteen op, en Lucrèce beaamt dat: “Laten we liever in dialoog gaan!”

AUTEUR Esmeralda Borgo

FOTO Yggdrasil

Esmeralda Borgo is al jarenlang actief bij de Vlaamse milieu- en boerenbeweging, zowel professioneel als vrijwillig. Met permacultuur combineert ze haar passie voor ecosystemen en duurzame voedselproductie.

Over de jaren heen ...

“Eind jaren zeventig besloten mijn man en ik om minder vlees te eten”, vertelt Lucrèce. “We wisten dat dieren antibiotica kregen, we wisten hoe dieren gekweekt werden en hoe het slachten gebeurt, we wisten dat het allemaal niet bepaald diervriendelijk was. Ik ging lessen natuurvoeding volgen, en na verloop van tijd besloten we te stoppen met vlees eten. We hebben het langzaam afgebouwd en lieten ons goed informeren, ook over mogelijke tekorten.” Het gezin eet wel nog eieren en kaas.

Geen evangelie!

Chantal is geen vegetariër. In haar gezin eten ze heel weinig vlees, maar is er geen behoefte om het helemaal af te bouwen. “Het is nooit onze bedoeling geweest om de variatie in ons voedingspatroon te

beperken, wel om verstandig om te gaan met wat we eten. Als je vanuit een ideaal je voedingspatroon aanpast, bestaat het gevaar dat je gaat evangeliseren. Je krijgt dan lijstjes: doe dit niet, doe dit wel. En mensen denken dat het dan bij permacultuur hoort. In ons gezin willen we het divers houden: een keertje gehakt of 'ns een kipfiletje, afkomstig van een bewuste boer”. Of ze het ethisch verantwoord vindt om dieren te eten? “Dat argument heb ik altijd een beetje vreemd gevonden”, is haar antwoord. “Het is een vorm van soorten-discriminatie: ik hou ook van planten, waarom zou ik die wel opeten en dieren niet? En je moet eten. Dat hele schuldvraagstuk is zo diep in ons menselijk wezen verankerd. Het is ook wonderlijk dat de natuur zo in elkaar zit dat we iets moeten nemen van de Aarde om onszelf te kunnen voeden. Eten en gegeten worden, dat zit in de kringloop van het leven. Op een verantwoorde manier met alle soorten voeding omgaan was onze doelstelling.”

Opvangen van het klassieke menu

“Vroeger aten we heel klassiek”, vertelt Lucrèce. “Vlees, aardappelen en groenten. Als je stopt met vlees eten, krijg je een lege plek op je bord, en die wil je opvullen, dus ga je op zoek naar een vleesvervanger.

Ik ging die nooit in de winkel kopen. Ik heb altijd zoveel mogelijk zelf gekookt, en vertrek liefst van de basisproducten. Ik maakte zelf onze vleesvervangers op basis van eieren, granen, noten, groenten of kaas. Maar later hoefden die niet meer. We aten ook al 'ns eenpansgerechten en lieten ons menu verder evolueren. Steeds meer groenten, steeds meer variatie, het gevoel dat er een lege plek op ons bord was, verdween.” Vleesvervangers op basis van soja of bonen kwamen nooit op tafel, wel groene bonen of erwtes. “Je hebt geen soja nodig”, aldus Lucrèce. “Soja strookt niet met ons beeld van ecologisch eten. Het moet van ver komen, creëert onnodig veel voedselkilometers en heeft veel bewerkingen ondergaan vooraleer het op ons bord terecht komt. Wij kiezen niet enkel voor biologisch maar ook voor seizoens- en streekgebonden en liefst onbewerkt.” Lucrèce vindt verder ook dat je niet moet overdrijven met eiwitten, vandaar dat ze ook niet veel behoefte hebben aan bonen. “In onze westerse maatschappij kampen we met een reeks welvaartsziekten die mee ontstaan door een teveel aan eiwitten. Vanwaar toch die obsessie om die volledig te vervangen? En in groenten zitten ten slotte ook eiwitten. Na al die jaren hebben we niet het gevoel dat we extra proteïnen

nodig hebben. Maar je moet wel op andere dingen letten: ijzer, vitamine B12. Variatie in je eetpatroon is de boodschap!”

Liever geen soja en bonen?

Chantal beaamt: “Voor een volwaardige vegetarische voeding moet je naast ijzer en B12 extra letten op eiwitten en zink en wanneer er geen vis wordt gegeten dan moet aandacht worden geschonken aan omega-3 vetbronnen en eventueel jodium. Bij een veganistische voeding wordt dat lijstje nog aangevuld met calcium, vitamine B2 en vitamine D. Soms vult men dat dan aan in de vorm van supplementen.

Iemand als Lucrèce, die peulvruchten weglaat bij een (lacto-ovo-)vegetarische voeding hoeft inderdaad geen problemen te ondervinden, zolang zij zuivel, eieren, noten en heel veel diverse soorten groenten en fruit eet.

Peulvruchten zijn niet alleen om hun eiwitten zo goed in een vegetarische voeding, ze zijn relatief ijzerrijk (net zoals noten, zaden, volkoren granen, gedroogde vruchten). Meer zelfs dan de meeste groenten, denk maar aan oxaalzuurrijke groenten (zoals spinazie!): daar wordt de ijzeropname juist weer wat geremd. Verder bevatten peulvruchten zink. Noten en zaden bevatten ook zink, bij granen gaat zink verloren bij raffinage, maar in een natuurvoedingspatroon worden bij voorkeur volle granen gebruikt. Peulvruchten zijn overigens vlinderbloemigen, en dat zijn voor de permacultuur belangrijke planten door hun samenwerking met stikstofbindende bacteriën. Het geeft een meerwaarde om ze te kweken.”

“Soja is inderdaad een omstreden product. Het is rijk aan eiwit, maar tegelijk is het een van de belangrijkste voedselallergenen, en het kan inwerken op je hormoonhuishouding door planthormonen. Door de wereldwijde productie wordt soja nu bijna overal in verwerkt, bijvoorbeeld in chocoladerepen waar soja-lecithine als bindmiddel wordt gebruikt.”

Niet alleen in soja, ook in andere bonen zitten lastige stoffen of anti-nutriënten zoals lectines, saponinen en fytinezuur. Moet je daarom dan geen bonen meer eten?

“Nee hoor”, stelt Chantal, “het zou zonde zijn om die prachtige variatie – ook lokaal! – aan vormen, kleuren en smaken in het verdomhoekje te plaatsen.” Fytinezuur zit overigens ook in andere producten, zoals granen of noten. “Door de bonen te wellen, liefst met een beetje azijn of citroensap wordt het fytinezuur grotendeels afgebroken. En veel hangt af van persoon tot persoon en het totale voedingspatroon. Sommige mensen verteren bonen moeilijker dan anderen. Je moet in de eerste plaats naar je eigen lichaam luisteren.”

Harmonie

“Ik propageer niet dat je vegetarisch moet leven”, stelt Lucrèce. “Het is een persoonlijke keuze die mogelijk is zonder gezondheidsproblemen. Het is wel om diverse redenen aangewezen, of zelfs noodzakelijk, dat men (of iedereen?) minder vlees gaat eten. Als je zelfvoorzienend wil leven kan je de dieren eten die je zelf opkweekt. Alleen vinden wij dat erg moeilijk, wij laten onze kippen een natuurlijke dood sterven.”

Chantal merkt op dat het toepassen van het eerste permacultuurprincipe, observeer en reageer, belangrijk is wanneer je je voedingspatroon wil veranderen. “Je wijzigt immers je persoonlijke ecosysteem omdat je zelf ook een samenwerkingssysteem bent met meer ‘vreemd’ DNA dan eigen DNA – in de vorm van je microbiom. Dit zijn de ontelbare levende micro-organismen die in en op ons lichaam wonen. Vooral in de darm zijn deze talrijk, en zij hebben invloed op onze vertering, ons immuunsysteem en zelfs op neurologisch niveau (de zogenaamde darm-brein-as). Hoe je deze micro-organismen voedt heeft dus een direct effect op je algehele gezondheid.”

“Soja strookt niet met ons beeld van ecologisch eten. Het moet van ver komen, het creëert onnodig veel voedselkilometers en het heeft veel bewerkingen ondergaan vooraleer het op ons bord terecht komt.”

“Het is zo wonderlijk dat de natuur zo in elkaar zit dat we iets moeten nemen van de Aarde om onszelf te kunnen voeden.”

Wanneer je dierlijke producten rustig afbouwt, dan geef je je lichaam de kans om over te schakelen, daar zijn beiden het over eens. “Maar net zo belangrijk is het om in gedachten te houden dat er grote individuele verschillen zijn”, benadrukt Chantal verder. “Zo is het voor sommige mensen een groter probleem om plantaardige eiwitten om te zetten dan dierlijke, of hun lichamen kunnen beter overweg met haemijzer (uit vlees) en minder efficiënt met non-haemijzer (uit plantaardige bronnen). Of er is sprake van een verminderde zinkopname in de darm of abnormaal zinkverlies door medische problemen of overmatige stress, of een verhoogd bloedglucosegehalte. Ook is er veel te doen over de individuele mogelijkheden om vitamine B12 of vitamine D om te zetten. Dit blijkt niet voor iedereen precies hetzelfde te werken.”

De conclusie van beiden is dat we weer in harmonie met ons lichaam moeten leren eten. We moeten beter luisteren naar de signalen die het geeft. Helaas leren we dat niet meer. Wie besluit om geen dieren meer te eten, schakelt meestal veel te snel om. Het lichaam krijgt dan als het ware een zware klap te verduren. Rustig terugschakelen is veel verstandiger, en dit houdt ook beter rekening met het natuurlijke ritme van het lichaam.