

Workshop “Voedingswaarde: ‘Gezond eten begint bij een gezonde bodem’
4 oktober, landgoed Grootstal, Nijmegen (Voedsel Karavaan 2018)

De workshop van **Anja Kleijn en Paula van Lingen (beiden VELT)** bestaat uit twee delen.

In het eerste deel presenteert Anja resultaten van onderzoek over de teruggang in de voedingswaarde van groenten. Voor verschillende mineralen en vitaminen is teruggang gevonden, variërend van ca. 5% tot wel 40%. In dit type onderzoek worden data over een langere periode, zo'n 50 jaar, met elkaar vergeleken. Daarbij spelen veel variabelen, zoals teeltmethoden en -omstandigheden, rassenkeuzes en bepalingmethoden. Dit maakt het vrijwel onmogelijk om per nutriënt en per groente de afname precies vast te stellen. Maar een trend lijkt wel degelijk aanwezig. De oorzaken voor de terugloop zijn niet zonder meer helder. Door nieuwe teelttechnieken (b.v. bemesting) wordt de hoeveelheid planten weliswaar verhoogd, maar niet alle mineralen groeien even hard mee. Het aantal mineralen per gram loopt daardoor terug.

De vraag is hoe belangrijk deze achteruitgang is voor onze gezondheid. Verschillende soorten groenten eten en in voldoende hoeveelheden (250 gram per dag; Gezondheidsraad 2018) is de manier om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Volwassenen in Nederland eten gemiddeld zo'n 130 gram groenten per dag.

- Misschien mag je wel zeggen dat het gemak waarmee je groenten kan krijgen en lekker kan klaarmaken op dit moment een belangrijker aandachtspunt is dan de teruggang in voedingswaarde.
- Overigens zijn biologische groentes niet persé beter voor de gezondheid. Wel veel beter voor het milieu (en daarmee indirect ook voor de gezondheid!). Duidelijk waarneembaar is de afname van het aantal insecten (goed af te meten aan het aantal keren dat de voorruit van de auto moet worden gewassen!)
- Vuistregel is dat donkere groenten meer mineralen bevatten.
- Omdat iedere plant z'n eigen specifieke voedingswaarde heeft is variatie bij het eten nodig om alle mineralen binnen te krijgen. (En daar zijn we niet goed in!)
- juist in oktober (de maand van deze workshop) is er een ruim aanbod aan verschillende groenten. In de groep blijkt dat groentepakketten eraan bij dragen dat we juist wel verschillende groentes eten.

In het tweede deel vertelt Paula waarom het zeker wel belangrijk is om biologische te kiezen en eten. Namelijk voor de gezondheid van onze aarde. De huidige landbouw heeft een desastreus effect op de bodem. Onder andere door het gebruik van pesticiden is er een enorme daling van het aantal insecten en door de manier van telen (veel bemesting en monoculturen) kan er geen gezonde bodem opgebouwd worden met bacteriën en schimmels. Begroeiing met bijvoorbeeld onkruid is een aanwijzing dat er iets mis is met de grond, dat er bijvoorbeeld stoffen ontbreken. De grond bedekken door het maaisel (ook van onkruid) laten liggen werkt vaak goed. Het onkruid verdwijnt na enkele jaren. Bedekken met bijvoorbeeld karton kan ook. En er zijn soorten groenten bekend die sterker zijn dan onkruid en het onkruid zo kunnen verminderen. Door de bodem wat meer met rust te laten en de rol van onkruid te leren waarderen, werk je mee aan een betere opbouw van de bodem. Het onkruid kan een goede en gezonde toevoeging zijn aan een beter voedingspatroon. Het smaakt soms wat bitter, maar bitter is niet per definitie slecht!

Meerjarige planten hebben schimmels nodig die de plant (of boom) helpen voeding op te nemen. Het kan tot wel 100 jaar duren voor er bij sommige bomen weer een gezonde bodem is ontstaan. Dat kan enigszins verholpen worden door een soort “compostthee” uit een oude boomgaard te gebruiken waarin de nodige schimmels aanwezig zijn. Het proces kan zo worden versneld. Laat de bodem het werk doen!

De aanbevelingen zijn wat Anja en Paula betreft:

- * eet meer groenten en fruit, bij voorkeur biologisch
- * lever een bijdrage aan de verbetering van biodiversiteit door biologisch en lokaal te kiezen
- * maak een bewuste plantkeuze in eigen tuin en laat onkruid staan voor de gezondheid van de aarde en jezelf