

COLUMN

MINDER IS MEER

Guido Krijger



Vrouwenpolder

Deze bofkont las net in de krant een artikel over hoe we de wereldbevolking moeten voeden, toen mijn vriendin een heerlijke groenterijke lunch (uit eigen moestuin) op tafel zette. Wij filosofeerden verder over hét voedselprobleem.

Het aantal levende wezens op aarde schat men op het opzienbarende getal van een 5 met dertig nullen, waarvan inmiddels bijna 8 miljard mensen. Onze soort is invloedrijk en daarmee hebben we de verantwoordelijkheid meegekregen voor de Aarde te zorgen zodat zij ons allen (levende wezens) kan voeden. Laten we eens beginnen bij onszelf.

Te weinig en te veel

In 2020 waren 786 miljoen mensen ondervoed (rapport VN, 2020). Dat is tien procent van de wereldbevolking. Tegelijkertijd hebben 2,2 miljard mensen gezondheidsproblemen doordat ze te dik zijn. Dat is dertig procent van de wereldbevolking. Daar komt nog bij dat in de productieketen circa 35 procent voedsel wordt verspild (rapport VN, 2020). Als je dit bij elkaar optelt lijkt er toch ruim voldoende voedsel? In het westen eten we te veel voedsel dat ons lichaam niet nodig heeft (en zelfs belast) en te weinig voedsel dat ons lichaam nodig heeft. Dat is ook niet gek als je je realiseert dat zeventig procent van de producten in de supermarkt sterk geraffineerd, ongezond zijn en gemaakt om te verkopen in plaats van om te voeden.

Minder eten

Daarbij laten vele onderzoeken zien dat minder eten het leven verlengt en de kans op (chronische) ziekten aanzienlijk verkleint. Ik ben bijvoorbeeld gaan intermitterend (periodiek) vasten, waardoor ik als vanzelf minder ben

gaan eten en magisch genoeg ook minder hongergevoel ervaar.

Pamperen

Als we nou eens de focus op grote, mooie (plof)groentes verleggen naar groentes met goede inhoudsstoffen, die veel beter in staat zijn onze lichamen gezond te houden? Hoe dan? vraag je je af. Welnu: door ze bijvoorbeeld niet te veel te pamperen tegen allerlei natuurlijke ongemakken zoals ziektes of vraat. Juist de stoffen die planten aanmaken om zich ertegen te weren, houden ons gezond! Als je geen groene watjes meer op je bord wil, eet dan biologisch dynamisch of biologisch voedsel. Of kweek ze zelf in bakken of op je moestuin. Laat mij maar vrolijk verder prikken in onze moestuinlunch.



Guido Krijger is medewerker van de Wantjeredactie.