

Het gezondste dieet:

Brood, hoop en liefde

Johannes Kingma is diëtist en voedingsdeskundige met een grote kennis van de antroposofische voedingsleer. Jezelf goed voeden heeft voor hem met veel meer te maken dan alleen een uitgebalanceerde hoeveelheid vitamines en koolhydraten. 'Er zijn drie wegen om ons te voeden.

De materiële voeding: wat we letterlijk van ons bord eten. De geestelijke voeding: hoop, geloof, liefde en idealen. En dan is er nog een derde weg, die van harmonie, balans en schoonheid als voeding voor de ziel. En die laatste twee kunnen zelfs een gebrek aan materiële voeding compenseren.'

Johannes Kingma weet ongelooflijk veel van voeding. Maar op de vraag 'wat is gezonde voeding?' geeft hij als antwoord: "Dat weet ik niet. Ik kan duizend theorieën oplepelen, maar er is geen enkel gebied waar zoveel tegenstrijdigs wordt beweerd als op het gebied van gezonde voeding. Wat vandaag voor waar wordt gehouden, kan morgen alweer achterhaald zijn." Een paar jaar geleden was vet uit den boze, nu moeten we juist goede vetten eten en zijn koolhydraten de boosdoener - denk aan de *low-carb* manie in de VS. Vlees kan hormonen bevatten en groenten gif. En bevatten ze eigenlijk nog voldoende voedingsstoffen of moeten we supplementen slikken? Al dat soort berichtgeving maakt dat mensen geen vertrouwen meer hebben in voedsel, merkt Kingma. "En dat gebrek aan vertrouwen heeft naar mijn mening te maken met wat ik noem: gebrek aan waarneming."

Ontmoeting met een perzik

Voeding tot je nemen, zegt Kingma, is één groot waarnemingsproces. "Als ik een perzik eet, dan neemt mijn lichaam die perzik waar

met alle zintuigen. Eerst mijn ogen: ziet hij er lekker uit? Ik neem hem in mijn hand, knijp er een beetje in en voel hem. Ik ruik de geur. Dan zet ik mijn tanden erin en proef de smaak. Ik kauw, vermeng de hap met speeksel en slik hem door. Mijn maag neemt perzik waar en gooit er flink wat zuur tegenaan. En ook in de darm vindt waarneming plaats via allerlei sensoren en receptoren. Om de perzik eigen te kunnen maken moet ik hem leren kennen. Vertering is als een ontmoeting en juist die ontmoeting is tegenwoordig een probleem geworden. In plaats van pure producten koop je pakjes in de supermarkt waar een plaatje op staat dat niets met de inhoud heeft te maken. De voedingsindustrie heeft er smaken

aan toegevoegd, bestanddelen uit gehaald en je hoeft er nauwelijks meer op te kauwen. We weten niet wat erin zit en waar het vandaan komt. Alles is vreemd geworden en ons lichaam weet daar geen raad mee. Het is een ontmoeting zonder kennis te maken. Vreemd voedsel is lastig te verteren, het lichaam reageert met allergieën."

Het bouwplan van een biet

Kingma kent een diëtiste die vanuit dit idee met haar cliënten niets anders dan waarnemingsoefeningen doet. "Ze gaat met ze proeven, kijken, ruiken, voelen en laat ze goed kauwen. De helft van de verteringsstoornissen is op te lossen door beter te kauwen. Door

'Bewoners in verzorgingstehuizen krijgen een maaltijd die optimaal is wat betreft de hoeveelheid vitamines, koolhydraten en vetten. En toch raken ze ondervoed.'

voeding te ontmoeten en werkelijk waar te nemen gaan mensen vanzelf gezonder eten, ze krijgen zelf weer gevoel voor wat goed voor ze is en niet omdat een of andere professor of voedingsgoeroe hen dat vertelt." Bij het verteringsproces worden door ons lichaam echter niet alleen suikers, aroma's, vitamines en biofotonen waargenomen, maar er is nog een dimensie, zegt Kingma. "Ik kan dat het best duidelijk maken aan de hand van een vergelijking met bijvoorbeeld een klok. Stel: die haal je helemaal uit elkaar tot alle radertjes, schroefjes en asjes naast elkaar op tafel liggen. Je weet nu niet alleen hoe alle bestanddelen eruit zien, je hebt ook in omgekeerde volgorde gezien hoe de klokkenmaker de klok heeft gemaakt. Dus door iets dat heel is uit elkaar te halen komt het idee erachter vrij. Dat is iets geestelijks. Zo gaat het bij het verteren van voedsel ook. Als ik een rode biet eet komt 'het idee rode biet' vrij. Mijn lichaam neemt dat onbewust waar. En dat is belangrijk omdat tussen planten en mensen een verwantschap bestaat. In ons bevindt zich een diep weten dat ons lichaam verwant is aan planten - denk maar eens aan het woord

'Het is heel belangrijk om je voedsel waar te nemen: te kijken, te ruiken, te voelen en te ervaren wat goed voor je is.'

voortplanting - en bij het eten van plantaardig voedsel neemt ons lichaam onbewust het bouwplan van de plant waar. De ordening van de plant helpt ons lichaam zich te ordenen."

Rijst met torren

Kracht en energie halen wij niet uitsluitend uit een uitgebalanceerd dieet, weet Kingma. "Tijdens mijn opleiding vertelde een lerares ons in een van de laatste lessen voor haar pensioen: 'alles wat ik jullie heb geleerd over vitamines en mineralen, dat is in noodsituaties allemaal heel anders.' Zij had twee wereldoorlogen meegemaakt en wist dat mensen die lange tijd weinig en eenzijdig aten krachten konden mobiliseren die fysiologisch gezien eigenlijk onmogelijk zijn. Zelfs veel chronische ziektes verdwenen als sneeuw voor de zon. Mijn eigen vader komt uit Indonesië en

heeft in een Jappenkamp gezeten. Ik heb bij hem en bij mensen die hij nog uit die tijd kende eens nagevraagd wat ze toen aten. Dat was niet veel meer dan een handvol witte rijst, een paar torretjes, wat vruchten - omgerekend kwam het neer op ongeveer 500 tot 700 kilocalorieën per dag. En dat terwijl ze dag in dag uit in de brandende zon heel zwaar werk moesten verrichten - de aanleg van de Birma spoorlijn. Een man die zware arbeid verricht heeft dagelijks 3000 tot 4000 calorieën nodig en daarom gingen er veel mensen aan onderdoor. Maar de mensen die ik sprak behoorden tot degenen die het toch overleefden. Waardoor? vroeg ik hen. De een antwoordde: 'het geloof in God', een ander 'de hoop op een liefdevol leven na het kamp'. Het waren geestelijke krachten die hen in leven hielden; wie de hoop verloor overleefde het niet. Wij





verwachten van vitamines dat ze ons kracht geven en een beter immuunsysteem, maar daar kun je dus ook via geestelijke voeding aan komen."

Voeding voor de ziel

Naast materiële voeding - wat we letterlijk van ons bord eten - en geestelijke voeding: hoop, geloof, liefde en idealen is er ook voeding voor de ziel nodig. "Harmonieuze muziek, een mooi schilderij, een goed ingerichte ruimte, dat doet ons goed. Ik kom geregeld in contact met mensen die zo ziek zijn dat ze niet meer kunnen eten. De weg van de aardse voeding is geblokkeerd. Hen probeer ik toegang te bieden tot geestelijke voeding en voeding via de ziel. Dat doet hen goed, geeft hen nog een stukje levenskwaliteit. Daarom vind ik het zo

schrijnend dat die aspecten in de meeste verzorgingstehuizen geheel ontbreken. De bewoners krijgen weliswaar een maaltijd die optimaal is wat betreft de hoeveelheid vitamines, koolhydraten en vetten. Maar hoe krijgen ze die? Op een dienblad met stalen bakjes, met een gebutste stalen waterkan erbij. En daarvoor raken ze ondervoed, want juist oude mensen hebben enorme behoefte aan voeding voor de ziel. Harmonie, een mooi gedekte tafel met een bloemetje erop, een mooie glazen karaf met water. En een mooie, kleurige maaltijd die met liefde en aandacht is bereid. Dat voedt."

TEKST ELLEN WINKEL, SCHRIJFWINKEL
FOTOGRAFIE ANNA DE WEERD

'Heb je meer energie nodig? Neem dan geen vitaminepil, maar een ideaal. Daarmee kun je bergen verzetten!'

Johannes Kingma

Na zijn opleiding, 22 jaar geleden, ging Johannes Kingma werken als keukenhulp in het antroposofisch georiënteerde studiecentrum Kraaybeekerhof in Driebergen, waar hij zich verdiepte in de antroposofische voedingsleer, ayurveda en macrobiotiek. Van keukenhulp werd hij kok, en ging hij lessen verzorgen voor het studiecentrum. Zo legde hij de basis voor de vierjarige opleiding tot natuurvoedingsconsulent, die nu nog op de Kraaybeekerhof wordt gegeven. Inmiddels woont hij in Duitsland. Hij verzorgt daar scholingen voor het personeel van grootkeukens in ziekenhuizen of instellingen die interesse hebben in natuurvoeding of vegetarisch koken. In verschillende opleidingen (verpleegkunde, heilpedagogiek, natuurvoedingsconsulent) geeft hij lessen over koken en voedingskwaliteit. Daarnaast heeft hij een sondevoeding ontwikkeld op biologische grondslag.

