



KWALITEITSVOEDSEL IS DUURDER MAAR
BESPAART KAPITALEN OP ZIEKTEKOSTEN

GEZOND LEVEN VAN GEZONDE GROND

Het inzicht dat gezondheid begint met goede voeding is zeer oud. Maar in de twintigste eeuw zijn we het oude spoor helemaal bijster geraakt. Door industrialisatie en het gebruik van kunstmest holde de voedselkwaliteit achteruit. Herstel begint bij de basis: bij een gezonde bodem en de boer die gezonde landbouw bedrijft.

TEKST THEO MULDER | FOTO JOOST MULDER, AGRITON

Hippocrates: "Laat voedsel uw medicijn zijn en medicijnen uw voedsel."

Goede gezondheid begint in de grond. Na de tweede wereldoorlog zijn we heel sterk oliegericht gaan produceren. De productie moest omhoog, er was honger geweest. Het gebruik van kunstmest nam een grote vlucht. Er was veel aandacht voor de advisering en het gebruik van kunstmest. In Wageningen is er een tijd geweest dat de vakgroep bodemchemie floreerde en de vakgroep bodembiologie bijna verdwenen was. Door het snel vrijkomen van de mineralen lijkt (kunst)mest een ideale voedingsbron voor de plant. Justus von Liebig (1803-1873) is de grondlegger van deze zogenaamde minerale voedingsleertheorie. Op 21-jarige leeftijd was hij reeds hoogleraar in Duitsland. Op 38-jarige leeftijd herriep hij zijn theorie. Letterlijk schreef hij: "We hebben genoeg in het laboratorium gezeten en ik ben er verschrikkelijk moe van. Daardoor kijken boeren te

weinig naar de humusvoorziening van de bodem." Albrecht Von Thaer, een tijdgenoot, ontwikkelde de humustheorie: planten kunnen organische stoffen opnemen in samenwerking met micro-organismen. Doordat dit inzicht tot dan toe ontbrak, kreeg dierlijke mest in het wetenschappelijk onderzoek minder aandacht. Later zorgde de ontwikkeling van de ligboxenstal ervoor dat mest en urine niet langer gescheiden bleven, waardoor de kwaliteit van de dierlijke mest afnam. Al deze ontwikkelingen leidden ertoe dat de bodemvruchtbaarheid terug liep en nog steeds terug loopt. De fysische, chemische maar vooral biologische eigenschappen van de bodem degradeerden. De gehalten organische stof en humussporenelementen in de bodem namen af.

Een gezonde bodem is de grondslag voor gezond leven, bemesting wordt levend.

In twee handen vol gezonde aarde zit meer leven dan er mensen zijn op aarde. Het is levend weefsel dat bestaat

uit organische en minerale substanties, met een enorm regulerend vermogen. Schimmels, bacteriën en gisten vormen verschillende enzymen die onder andere eiwitten, vetten en cellulose kunnen afbouwen en oplossen. Iedere microbencel bevat enzymen die weer bijdragen aan de opbouw van nieuwe stoffen. De functie van de dierlijke mest is om de bodem te voeden en zodoende de levensprocessen in de bodem te onderhouden. Door de mest kwalitatief te verbeteren kunnen we het biologisch functioneren van de bodem verbeteren. Daarom is het van essentieel belang dat drijfmest gaat fermenteren in plaats van rotten. Verrotte mest heeft een fytotoxische (plantgiftige) werking op de bodem en de kwaliteit van de gewassen. Mest moet rijpen. Door toediening van positieve micro-organismen aan de drijfmest wordt het proces van fermentatie (rijping) in gang gezet. Fermenten zijn enzymen en deze enzymen zijn de bougievonkjes van het leven. Deze gefermenteerde mest is voeding voor het bodemleven. Hoe meer biologie in de bodem des te meer synergie. Deze synergie is nodig om de plant gezond te laten groeien en volwaardig te worden. Het teruggeven van de broodnodige sporenelementen kan met behulp van onder andere gesteentemelen en zeeschelpenkalk.

We zijn wat we eten. Het volk zal zijn zoals zijn bodem is. Er is een kritische link tussen bodemgezondheid, plantaardige, dierlijke- en menselijke gezondheid. We worden op dit moment gemiddeld wel ouder maar niet gezonder. De chronische, degeneratieve en auto-immuunziekten nemen toe. We zijn zeer goed in staat het leven te rekken. Topvoeding zou het uitgangspunt kunnen zijn in de agrarische productie en de menselijke consumptie daarvan. Onze voeding moet komen uit

Mineralen en vitaminen in mg per 100 gr levensmiddel	Onderzochte stof	1985	1996	2002
Broccoli	Calcium	103	33	28
	Foliumzuur	47	23	18
	Magnesium	24	18	11
Bonen	Calcium	56	34	22
	Foliumzur	39	34	30
	Magnesium	26	22	18
	Vitamine B6	140	55	32
Aardappels	Calcium	14	4	3
	Magnesium	27	18	14
Wortels	Calcium	37	31	28
	Magnesium	21	9	6
Spinazie	Magnesium	62	19	15
	Vitamine C	51	21	18
Appels	Vitamine C	5	1	2
Bananen	Calcium	8	7	7
	Foliumzuur	23	3	5
	Magnesium	31	27	24
	Vitamine B6	330	22	18
Aardbeien	Calcium	21	18	12
	Vitamine C	60	13	8

Er is een kritische link tussen bodemgezondheid, plantaardige, dierlijke en menselijke gezondheid..

ons pure voedsel. Vitamines en sporenelementen behoren in ons voedsel te zitten. Niet in anorganische vorm in een flesje of een potje. Als je vitamines en sporenelementen in een tabletje slikt krijg je hele dure urine. Je lichaam heeft er moeite mee om het in anorganische vorm op te nemen. Onze lichaamscellen spreken de taal van organisch.

Volgens Amerikaans onderzoek (bron USDA) bevat de appel van tegenwoordig 2 keer minder calcium, 6 keer minder magnesium, 6 keer minder fosfor en 23 keer minder ijzer dan de appel van 1914. Voor meer vergelijkingen kijk naar de tabel. Het is handiger om voedingsdicht voedsel voort te brengen. Met voedingsdicht bedoel ik dat het voedsel meer vitamines, mineralen, enzymen, anti-oxidanten, aminozuren, vetzuren en talloze andere stoffen bevat die bijdragen tot een optimale gezondheid. Goedkoop voedsel kan een hele hoge prijs hebben. Het leveren van kwaliteitsvoedsel kost geld, het niet leveren hiervan kost onze maatschappij kapitalen. Er zijn volken op de wereld die volwaardig en puur voedsel tot zich nemen en van een zeer goede gezondheid blijkt geven. Een goed voorbeeld zijn de Hunza's uit Pakistan. De landbouw van de Hunza's bestaat uit een gesloten systeem waarbij alle organische en minerale bestanddelen gefermenteerd aan de bodem worden teruggeven. Deze mensen blinken uit in een sublieme gezondheid. In zijn werk over de oorsprong van de geneeskunde zegt Hippocrates: "Dit weet ik zeker dat de kwaliteit van spijzen en brood een grote invloed op de gezondheid hebben. Hoe kan hij die er geen acht op slaat of deze invloed niet begrijpt, de ziektes begrijpen die de mensen overvallen?" We willen goedkoop voedsel, maar komt onze gezondheid in het geding dan geven we ontzettend veel geld uit in de medische sector. In 2012 werd aan zorg 71 miljard euro uitgegeven, geprognosticeerd voor 2025 is dit 140 miljard als we niks doen.

Er komt steeds meer bewijs dat veel ziekten gerelateerd zijn aan voeding. Kortom, zou het niet beter zijn om bij het begin te beginnen, namelijk waar het leven begint? Een vruchtbare aarde die gezonde producten voortbrengt met de juiste vitamines en mineralen die het aantal ziektegevallen drastisch verminderen. Het draait nu om de agribusiness. In het Engels hebben we het woord agriculture. Hier zit het woord cultuur in. Dichten, beeldhouwen, schilderen, muziek maken is allemaal cultuur. Maar de hoogste cultuur is voedsel voortbrengen. Zonder voedsel is het snel gebeurd met alle andere vormen van cultuur. Wordt de boer onze toekomstige dokter dan mogen zijn 'medicijnen' best wel wat kosten. De apotheek is duurder. Als de ziektekostenverzekeraars ons hierbij gaan helpen kunnen we echt meters maken. ■

Wordt de boer de dokter van de toekomst