



## Soba<sup>1</sup>, miso<sup>2</sup>, umeboshi<sup>3</sup> en andere vaardigheden. Over makrobiotiek

*'Makro' (groot) en 'bios' (leven): Makrobiotiek, de holistische levenswijze die in de jaren zestig uit het Verre Oosten overwaaide, is vooral vanwege haar voedingsleer bekend of berucht. Madonna en duizenden anderen houden zichzelf in leven met dit dieet van volle granen, zaden en seizoensgroenten, maar de vooroordelen blijven stug bestaan. Makrobioten zijn extreem en onflexibel, uitgemergeld en uiteindelijk ongezond. Nochtans zou vader George Oshawa (1893-1966) naast de causale wetten van de natuur ook flexibiliteit hebben beklemtoond. Alles binnen de kosmos is met elkaar verbonden door de tegengestelde maar complementaire krachten yin en yang, zich ondermeer in positief en negatief, mannelijk en vrouwelijk, manifesterend. Deze vibrerende natuur van elk fenomeen geldt dus ook voor voedsel en onze eigen lichamelijke conditie. Rik Vermuyten is vijfentwintig jaar makrobiotisch voedingsconsulent en wordt regelmatig uitgenodigd voor consulten, lezingen en workshops wereldwijd.*

**EVA Magazine: Voor Vlaanderen betekende makrobiotiek onder andere het begin van natuurvoedingswinkels.**

**Rik Vermuyten:** Inderdaad, Makrobiotiek betekende een

herbronning voor mensen met een vegetarische achtergrond. Reeds in 1957, na contacten met de denker Oshawa, stichtte de familie Gevaert uit St- Martens Latem het bedrijfje Lima naar de naam van Oshawa's vrouw. Maar vooral de jaren zeventig waren de pionierstijd voor het ontstaan van biologische ondernemingen, vaak onder invloed van makrobiotiek.

## **Wat is het verschil met de vegetarische levensbeschouwing?**

Vegetarisme is meer gebaseerd op een reactie. Het motief van vegetariërs is dat ze geen vlees meer willen eten en dus negatief gericht. Makrobiotiek gaat over hoe voor evenwicht te zorgen in je lichaam: tussen organen, tussen jezelf en de omgeving, tussen jezelf en je partner enzovoort. Dit zorgen voor evenwicht is niet negatief gericht. Het is niet zo dat makrobiotiek niet zou kunnen gepaard gaan met een maatschappelijke overtuiging. Op grote schaal toegepast zou makrobiotiek het wereldprobleem oplossen. Een ander verschil ligt hierin dat makrobiotiek in principe het sporadisch eten van vis niet uitsluit. Vandaag is dat echter lastiger, gezien de visindustrie ver verwijderd is van het idee dat je niet méér doodt dan nodig en met een respectvolle houding zoals oude Indianenstammen dat deden.

**Waarom moeten we suiker, zuivel, aardappelen en witte meelproducten weglaten uit ons voedingspatroon terwijl**

## **deze producten wel onze culinaire achtergrond uitmaken?**

Vaak rebelleren mensen in verschillende opzichten tegen hun ouders terwijl eetgewoonten als vanzelfsprekend worden overgenomen. Veel heeft te maken met gewenning. Zuivel is bijvoorbeeld een interessante discussie. Als we naar onszelf kijken en zien wat voor 'diersoort' we zijn dan behoren we tot de zoogdieren. Die geven hun jongen melk gedurende een korte periode, afhankelijk van de diersoort. Bij ons kan dat een hele tijd zijn. Moedermelk is dan het hoofdvoedsel zonder melk van andere diersoorten te gebruiken. Na deze 'zoogperiode' schakelen ze over op vast voedsel om daarna nooit meer melk te drinken. Deze logica zouden wij ook moeten volgen. Natuurlijk, wij kunnen ons wel culinair wat amuseren en af en toe 'feesten' wat vroeger betekende dat we dan dingen deden die we in het dagelijkse leven niet deden. Nu is daar een hele industrie rond gegroeid die in Europa erg belangrijk is. Zo gaat het grootste deel van het budget van de Europese Unie naar landbouw, dat echter voor het grootste deel naar veeteelt gaat. Vooral het budget voor de koe: vlees, zuivel, maar ook het voedsel dat gekweekt wordt voor de koe, enzovoort. Dat is de hoofdpoot van de EU.

## **Maar wat doet melk dan volgens u?**

Wel, melk heeft een aantal ongezonde effecten op het lichaam. Als een baby de eerste keer koemelk krijgt, produceert hij onmiddellijk slijm. De pancreas van de baby wordt geforceerd om een ferment aan te maken dat de moeilijk verteerbare elementen van melk kan verteren. Koemelk is veel zwaarder

dan moedermelk en vraagt veel meer inspanning van het lichaam van een kind. De zuivelindustrie heeft zuivelconsumptie pseudo-wetenschappelijk gestimuleerd op basis van de calcium die er in zit. Niet dat daar geweldig veel inzit maar het zit er wel in. Zaden, noten en een aantal groenten zijn voor ons meer geschikt met betrekking tot calcium omdat we deze calcium veel beter in ons lichaam opnemen. In melk zitten bestanddelen die de calciumopname bemoeilijken. Fosforzuur dat zich met calcium verbindt om te verteren en ook in melk zit, kan zelfs calcium uit het lichaam halen wanneer er niet genoeg calcium in de melk zit om zich mee te verbinden.

### **Klopt het dat suiker calcium afbreekt?**

Het calciumevenwicht in het lichaam wordt niet alleen bepaald door hoeveel er wordt toegevoegd maar ook door wat er wordt weggenomen. Hoe meer geraffineerd je iets maakt, hoe meer dat in het lichaam gaat opzoeken wat er bij het raffineren is weggenomen om te kunnen verwerkt worden. Bij het verwerken van bijvoorbeeld suiker, fruitsoorten en dierlijke producten komen er ook zuren vrij. Die tracht ons lichaam te neutraliseren, onder andere met mineralen. Eén van de snel beschikbare mineralen is calcium. Daar gaat je calciumvoorraad aan verloren. In het westen, waar veel dierlijke producten gebruikt worden (en ook veel suikerproducten) hebben de meeste mensen een negatieve calciumbalans. Vooral vrouwen hebben last van botontkalking of osteoporose omdat in het lichaam niet genoeg calcium toegediend wordt in verhouding met hetgeen verbruikt wordt. Men redeneert weer analytisch 'aha,

calciumtekort, waar zit calcium in: in melk'.

## **Waarom wordt fruit ook al afgeraden?**

We raden fruit niet af: als je zin hebt in iets zoets, kan je beter fruit eten dan een stuk suikertaart, maar het is evenwichtiger als je fruit gebruikt uit je eigen klimaat. Ons oorspronkelijk klimaat bracht niet veel fruit voort. Door fruitsoorten op wilde stam te enten kunnen wij over een veel grotere fruitvariatie beschikken dan oorspronkelijk bijvoorbeeld de oude Belgen. Die moesten het doen met wat bosbessen, bosaardbeien en verder aten die eikels en beukennoten.

## **Waar moeten we dan onze vitaminen uithalen?**

Vitaminen moeten eigenlijk uit groenten gehaald worden. Die hebben normaal gesproken veel vitaminen, zeker als ze op een biologische manier gekweekt worden. Dat laatste was voor de vorige generaties ook altijd het geval, nu moeten we daarvoor naar een speciale winkel..

## **En veel geld betalen..**

Iets meer maar niet zo veel. Wél de groenten buiten het seizoen, die moeten dan ook weer van andere streken gehaald worden wat ecologisch niet zo verantwoord is.

## **Heeft bijvoorbeeld rijst hier ooit gegroeid?**

Ja, er is zelfs een plantage geweest in Oudenaarde tot op het eind van de achttiende eeuw. Maar niet alle makrobiotische voeding hoeft streekgebonden te zijn: granen, bonen en zaden hebben een grote aanpassingsgraad en kan je eten uit een klimaat dat wat ruimer is. Groenten daarentegen kan je beter uit je eigen klimaatzone halen (wij leven in een gematigd koel klimaat). Die groenten hebben de natuur in zichzelf opgenomen en belichamen hoe het evenwicht van 'het weer' vertaald wordt naar het evenwicht van de grond. Als je die eet, kan je je gemakkelijker aanpassen omdat er tussen je lichaam en de omgeving een evenwicht behouden wordt. Dus groenten eten uit je eigen tuin is het meest ideale. Maar er is zo veel grond- en luchtvervuiling dat dit soms zelfs gevaarlijk is. Vroeger aten mensen veel meer verschillende groenten, ook groenten die vandaag minder populair zijn, niet meer bestaan of zijn afgevoerd omdat ze ongeschikt zijn voor mechanische landbouwtechnieken.

## **Gaat het nog wel op om zoveel aandacht te besteden aan de kwaliteit van ons voedsel terwijl onze lucht in feite giftig is?**

Ja, zodra we geboren worden is lucht ons belangrijkste voedsel. Door landbouw, industrie en verkeersinvloeden is de lucht min of meer een verdunde gifoplossing: een groot risico voor de gezondheid. Die lucht daalt via de regen neer en de

vaste deeltjes komen in rivieren en in de grond terecht. In die zin bestaat 100% biologisch niet meer. Daarom is het belangrijk dat je in je voedingspatroon producten opneemt die helpen vervuiling uit je lichaam te halen. Zo werken volle granen als buffermechanismen die zelfs zware metalen uit ons lichaam kunnen halen. Ook fermentatieproducten zijn interessant. In Japan heeft men een onderzoek gedaan naar het gebruik van misosoep (miso is een gefermenteerd sojaproduct). De groep die dagelijks misosoep at, had veel minder resten van teer en nicotine in de longen. Ook zeewier is een enorm goede reiniger, het bevat bestanddelen die onzuiverheden uit ons lichaam halen. Als je kiest voor een makrobiotisch voedingspatroon, eet je misosoep, volle granen, algen en ook vezelrijke groenten zoals boerenkool, savooikool, witte kool etc. Zo'n voedingspatroon maakt je dus beter bestand tegen de vervuiling.



## **Waarom beweert iedereen dat makrobiotische mensen er ongezond uitzien?**

Een makrobiotisch dieet zet zuiveringwekkende processen in gang waarbij het lichaam soms flinke veranderingen doormaakt die zich vaak ook uiterlijk laten zien. Meestal is dat alleen bij het overschakelen: wanneer gestart wordt met een zeer streng dieet om het lichaam te zuiveren. Na verloop van tijd wordt overgeschakeld op een breed makrobiotisch dieet. Die mensen

zien er dan veel beter, gezonder en sterker uit. Ikzelf interesseerde me in eerste instantie om filosofische redenen voor de makrobiotiek: het yin/yang principe op allerlei vlakken en ben niet vanuit een ziekte op het dieet overgestapt. In de jaren tachtig kreeg het makrobiotische dieet echter de naam kanker te kunnen genezen. Hierdoor werd makrobiotiek een nieuwe rage op grond van medische redenen. Na alles geprobeerd te hebben, chemotherapie enzovoort, gingen sommige kankerpatienten als laatste oplossing overschakelen op een dergelijk dieet. Heel goed zullen die er dus niet hebben uitgezien.

### **Het is niet makkelijk om zoete, vette dingen volledig achterwege te laten..**

Wel, vaak is dat zo als je nog niet helemaal je evenwicht hebt gevonden. Bijvoorbeeld als je een stressvolle job hebt waardoor je te yang, te gespannen, bent. Dan ga je op zoek naar dingen die je ontspannen. En we zijn geen geduldig volk: we willen iets dat ons onmiddellijk ontspant. Dan is iets zoets voor de hand liggend. En dat kan natuurlijk. Maar we zouden in plaats van geconcentreerd en geraffineerd voedsel (zoals suiker) beter wat gezonde zoetheid gebruiken. Een nagerecht op basis van appelmoes bijvoorbeeld, of zaden vermengd met wat rijststroop of tarwestroop.

### **Als je bent wat je eet, wordt je op den duur dan niet een**

## **beetje saai van een makrobiotisch dieet?**

Ik zou niet zeggen dat je bent wat je eet. Het is meer je levensoriëntatie die bepaalt wie je bent. Die gaat ook bepalen wat voor voeding je kiest. Je hebt altijd standpunten, overtuigingen, van waaruit je gaat denken 'dat is gezond, of dat is lekker. Dat moet ik eten' enzovoort. Gedachten en overtuigingen bepalen je voedingskeuze. Als je iets lekker vindt, dan geeft dat de gedachte 'dit wil ik nog een keer eten', in die zin zit daar een gedachtepatroon achter en dus zou ik zeggen 'wat je over het leven denkt bepaalt je eetwijze' veeleer dan 'je eetwijze bepaalt wie je bent'.

## **Als we makrobiotisch gaan eten, geven we nogal veel aandacht aan ons eten. Is die focus op gezondheid geen valstrik? Vergeet je dan niet wat het belangrijkste is in het leven?**

Ja, natuurlijk is eten niet de essentie van het leven. Maar als je ongezond wordt van een verkeerd voedingspatroon ga je andere dingen ook niet meer goed kunnen doen, ga je allerlei interesses minder goed kunnen beleven enzovoort. In die zin is gezondheid een basis, een sleutelfactor om andere facetten van het leven te kunnen ontwikkelen. Het is zo dat je nieuwe keuzes moet leren maken en nieuwe bereidingswijzen en producten leren kennen. Eens je dat onder de knie hebt, hoeft dat niet noodzakelijk veel meer tijd te kosten. Fanatiek is nooit goed, dat is leven met oogkleppen op.

## **Makrobioten staan er toch om bekend.**

Dat zou ik niet zeggen, omdat ze naast gezondheid ook andere accenten leggen: je in het leven tot een ruimdenkend persoon ontwikkelen inclusief alle vaardigheden, niet enkel de lichamelijke waarbij voedsel wel belangrijk is.

## **Voelt u zich superieur ten opzichte van iemand die uren achter elkaar mediteert en daarna gebrad met frieten eet?**

Nee, dat is zeker niet zo. Voedsel heeft uiteraard effect op hoe je je voelt, op hoe het zenuwstelsel werkt. Het is bijvoorbeeld heel moeilijk om rustig te blijven als je veel dierlijke producten eet, hetzelfde geldt voor gesuikerde producten. Dan krijg je je geest niet stil en is het dus veel moeilijker om te mediteren. In die zin maakt makrobiotische voeding het makkelijker om andere vaardigheden te ontwikkelen. Niet dat het anders onmogelijk is, maar de intensiteit van de gedachten die door je hoofd gaan wordt onder andere beïnvloed door de conditie van je spijsvertering en zenuwstelsel.

## **Voetnoten**

Japanse noedels van boekweit en tarwe.

**2**

Gefermenteerde sojapasta.

**3**

Gepekelde Japanse pruim.

Dit artikel is verschenen in [EVA Magazine 20](#)