

CARING DINNERS

Een 'planeetaardig' dieet

De afgelopen decennia is het voedselsysteem veranderd. Boeren werken steeds intensiever en telen steeds minder verschillende soorten groenten, granen en aardappelen. De industrie verwerkt deze producten en maakt ze houdbaar. Dat is handig voor de supermarkt die graag werkt met voorspelbare en grote stromen. Ondertussen verarmt het aanbod aan vers en gezond voedsel en nemen de voedselgerelateerde gezondheidsproblemen toe. In de zorg dringt dat maar langzaam door. De Caring Movement organiseert daarom Caring Dinners.



Het lijkt zo vanzelfsprekend. Wat je eet, heeft invloed op je gezondheid. Toch lijkt deze simpele wijsheid niet altijd door te dringen tot de medische zorg. Om daar verandering in te brengen, hebben de Caring Doctors een manifest uitgebracht met de titel *Ons huidige voedingssysteem, geënt op met name dierlijke eiwitten, is onhoudbaar voor mens, dier en de aarde*. Dat inmiddels door honderden zorgprofessionals is ondertekend. En, niet onbelangrijk, de Caring Doctors bieden ook een alternatief: het zogenaamde 'Planetary Health Diet' van de EAT Lancet Commissie.

Welvaartsziekten

Vaak is het krachtiger om iets te laten zien dan het uit te leggen. Iets ervaren maakt doorgaans meer indruk. Dat geldt ook voor proeven. Tijdens de Caring Dinners gebeurt precies dat.



Zorgprofessionals kunnen er letterlijk voedsel proeven wat bijdraagt aan een gezond lichaam. Dat gebeurt in brede zin: de aanwezigen eten en proeven niet alleen, maar horen ook van alles over de herkomst van het voedsel. Waar en hoe wordt het verbouwd? Waarom doet deze boer het op deze manier? Tot slot is er aandacht voor de samenstelling van ingrediënten en gerechten, in relatie tot gezondheidsproblemen waar we als samenleving steeds vaker mee te maken hebben. Ons huidige, op vooral dierlijke eiwitten geënte



Een gezond mens begint met een gezonde bodem

voedselsysteem en overconsumptie creëren toenemend welvaartsziekten zoals overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes type 2, beroertes, gewrichtsklachten en kanker.

Nadruk op plantaardig

Een gezond mens begint met een gezonde bodem, want het darmbioom wordt mede bepaald door het microbioom in de bodem. Dat is zonneklaar voor de artsen en boeren aangesloten bij Caring Doctors en Caring Farmers. Hoe wij ons huidige voedselsysteem inrichten, heeft grote impact op de aarde, de dieren én op de gezondheid van mensen. En dat laatste bepaalt hoe hoog de zorgkosten en de zorglast voor de gehele samenleving zijn.

Het wetenschappelijk onderbouwde Planetary Health Diet van de EAT-Lancet commissie – door de Caring Movement vertaald in 'planeetaardig dieet' – is flexibel en biedt richtlijnen voor verschillende voedingsgroepen die samen een optimaal dieet vormen voor zowel de menselijke gezondheid als milieuduurzaamheid. Het legt de nadruk op een plantaardig dieet: volkoren granen, fruit, groenten, noten en peulvruchten vormen het grootste aandeel van de geconsumeerde voedingsmiddelen. Vlees, eieren en zuivel maken ook deel uit van het dieet, maar in aanzienlijk kleinere hoeveelheden. Aan de dierlijke eiwitten stelt de Caring Movement als voorwaarde dat de dieren die ze leveren een dierwaardig bestaan leid(d) en met buitenlucht, moederzorg en volop ruimte voor natuurlijk gedrag.

Zwitsers zakmes

Een Caring Dinner vindt telkens plaats op het erf van een Caring Farmer: een boer die biodiversiteit, gesloten kringlopen en dierenwelzijn hoog in het vaandel draagt. Er zijn inmiddels drie succesvolle edities geweest. De aftrap was in mei 2024 bij Kwekerij Ekologisch van biodynamisch groenteteler David Luijendijk in Zuid-Holland. Begin september was Jorinde Schrijver gastvrouw voor een maaltijd op haar familieboerderij De Lepelaar. Jorinde vergelijkt de biodynamische bedrijfsvoering met 'een Zwitsers zakmes': 'Het boeren op deze manier heeft heel veel verschillende functies en zoveel voordelen voor de maatschappij, dat is moeilijk in een notendop te vatten. In de kern gaat het erom dat de aandacht voor een gezonde bodem leidt tot een weerbaar en vitaal gewas dat weer bijdraagt aan de gezondheid van de mens in de breedste zin van het woord.' Midden september namen boerin Josephine Schuurman en melkveehouder Jan Dirk van de Voort de gasten mee voor een rondleiding over de duurzame en gemengde boerderij Eyckenstein in Maartensdijk. Hier ging het over de rol van het dier, het schimmelnetwerk in de bodem en het eten van kop-tot-kont.