

Gezichtspunten nr. 84

Van voedingsmiddelen naar levensmiddelen

Verdieping in het voedingsproces van de mens

René Groenen



**Centrum Sociale
Gezondheidszorg**

Van voedingsstoffen naar levensmiddelen

Verdieping in het voedingsproces van de mens

René Groenen

Samenvatting van een lezing gegeven op 8 Juni 2023 voor
Antroposana Eindhoven.

© 2024 Centrum Sociale Gezondheidszorg, Dronten

Omslag: STIP, Driebergen

ISBN: 9789075988833

Inhoud	
Inleiding	3
Samenvatting	4
Landbouw op een kruispunt der wegen	4
Michael Pollan	7
Paul Kingsnorth	8
Landbouwcursus van Rudolf Steiner	9
Voeding en menselijke lichamelijkeid	10
Voeding	19
Kosmische voedingsstroom	22
Voorafgaande aardefasen	26
Landbouw en voeding	28
Noten	31
Over de auteur	33
Over de ‘Gezichtspunten’	34
Laatstverschenen Gezichtspunten	35

Inleiding

Het is de vraag hoe diep wij gewoonlijk doordenken wanneer we denken over onze voeding. Wanneer we daarover bij Rudolf Steiner iets lezen, moeten we meestal snel tot de conclusie komen dat we in deze tijd geneigd zijn om vrij materialistisch en oppervlakkig over voeding te denken. Aan de ene kant beschouwen we voeding als een soort brandstof waarop we in leven blijven. We vergelijken onszelf dan eigenlijk met een soort machine die van brandstof moet worden voorzien. Dan is het belangrijk hoeveel calorieën ons voedsel bevat. Aan de andere kant zien we voedsel als een soort bouw materiaal waaruit ons lichaam wordt opgebouwd. Dan moeten we bijvoorbeeld voldoende kalk opnemen voor ons beenderengestel. Dan kennen we soms nog het verschil tussen gezond en ongezond eten. Daarbij gaat het om de vraag welke stoffen we eigenlijk nodig hebben en hoeveel we daarvan mogen eten bij een gezond voedingspatroon. Hieronder wil ik jullie graag meenemen naar diepere lagen van voeding waar Rudolf Steiner ons op gewezen heeft bij zijn verhalen daarover.

Dan blijkt het voedingsproces een ingewikkeld proces te zijn waarbij een mens werkelijk de verbinding vormt tussen de aardse en de geestelijke wereld. Aardse stoffen worden vergeestelijkt en geestelijke krachten worden op aarde werkzaam gemaakt. Als mens spelen we een belangrijke rol in de processen die zich in ons lichaam afspelen. Processen waarvan we ons eigenlijk maar nauwelijks bewust zijn. Ik ontkom er niet aan om in mijn beschrijvingen af en toe antroposofische vaktermen te gebruiken, die in het kader van deze brochure niet helemaal uitgelegd kunnen worden. Ik hoop dat de kennismaking met dergelijke termen een uitnodiging kan zijn om zelf verder op zoek te gaan in beschikbare antroposofische literatuur waarin deze begrippen verder uitgewerkt en toegelicht worden. De grote lijn van het betoog blijft wel navolgbaar, ook al zijn enkele begrippen misschien niet helemaal bekend of niet helemaal duidelijk. Ik vertrouw erop dat u de aangedragen gezichtspunten interessant en vernieuwend zult vinden.

Samenvatting

Voedselvoorziening is op dit moment wereldwijd veelal eenzijdig industrieel georganiseerd en daardoor heeft ons voedsel na verloop van tijd een minderwaardige kwaliteit gekregen. Een geestelijke dimensie ontbreekt veelal bij het telen en bij het bereiden van voedsel. Maar het gaat uiteindelijk niet om voedingsstoffen, om voedingsmiddelen. Voeding omvat niet alleen maar stoffen, het gaat ook om (geestelijke) krachten die een mens nodig heeft.

We kunnen een fysieke mens in zijn driegelede lichamelijke vergelijken met een plant. Ze zijn met elkaar vergelijkbaar, maar dan net omgekeerd. De aardse voedingsstroom is bij een mens primair en bouwt het zenuw-zintuig stelsel op, dat in het hoofd zijn centrum heeft. Daarna is een kosmische voedingsstroom mogelijk, die het stofwisselings-ledematen stelsel opbouwt. Deze volgorde treedt ook werkelijk op in de lichamelijke ontwikkeling van een mens, goed waarneembaar in het embryonale stadium. Macro-kosmisch gezien is deze ontwikkelingsweg ook waarneembaar in de mensheidsgeschiedenis als geheel gedurende de ontwikkeling van de aarde als geheel. Rudolf Steiner (grondlegger van de antroposofische wetenschap 1861-1925) heeft daar uitgebreid over verteld. Gezonde voedingsmiddelen kunnen uiteindelijk alleen uit een gezonde landbouwmethode voortkomen.

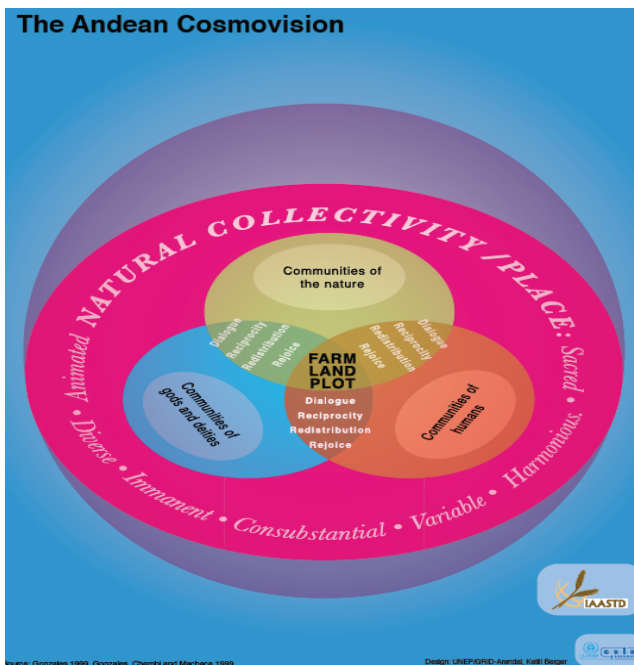
Landbouw op een kruispunt der wegen

In 2008 verscheen van het IAASTD⁽¹⁾ een rapport met de titel *Agriculture at a crossroads* (Landbouw op een kruispunt). Het was het verslag van een jarenlang onderzoekstraject wereldwijd van vele honderden wetenschappers om oorzaken van en oplossingen voor het wereldvoedselvraagstuk op een rijtje te zetten. Het onderzoek stond onder auspiciën van de Wereldbank en de FAO (de VN voedsel- en landbouworganisatie), twee organisaties die niet bepaald als progressief te boek staan.

Eén gevleugeld gezegde springt uit dit onderzoek naar voren: *'Business as usual is no option'*. Dat wil zeggen dat volgens dit onderzoek de industriële productie van voedsel zoals we die kennen zijn langste tijd heeft gehad en dus zal moeten veranderen. Niet alleen ecologisch en sociale-economisch gezien leidt het tot een catastrofe, maar ook de voedingskwaliteit van industriële voedingsproducten is beneden peil. Kort samengevat luidt hun conclusie: willen we de wereldbevolking blijven voeden, dan moeten we de manier van landbouw bedrijven op een radicale manier en op zo kort mogelijke termijn veranderen naar kleinschalig, regionaal en agro-ecologisch. Overigens staat ook in dit rapport dat het leeuwendeel, meer dan tweederde, van de wereldwijde agrarische productie al plaatsvindt op bedrijven van 1 tot 2 hectare groot, dus eigenlijk op kleinschalige bedrijven.

Een ander belangrijk gegeven is dat er feitelijk ruim genoeg voedsel beschikbaar is, genoeg voor 11 miljard mensen. 'We komen om in overvloed' is de veelzeggende titel van één van de hoofdstukken uit dit rapport. En dat slaat ook op de epidemie van obesitas in vele landen met de daarbij behorende golf aan diabetespatiënten.

Wat dit rapport bijzonder maakt is o.a. de manier waarop het onderzoek heeft plaatsgevonden. Zo zijn de onderzoekers bijvoorbeeld met boeren gaan praten en hebben de uitkomsten daarvan zwaar laten meewegen in de eindconclusies. In het eindrapport wordt bijvoorbeeld gewag gemaakt van de Cosmo-visie van de Andes-boeren (zie het plaatje op de volgende pagina). Als boer bevind je je in een driedimensionale samenhang. Ten eerste in een natuurlijke samenhang met de dieren, planten en aarde. Ten tweede sta je als boer in een sociale samenhang met je medeboeren en medemensen. En ten derde bestaat er nog een spirituele samenhang met goden, met geesten.



Afbeelding 1, de mens staat in een drievoudige samenhang: een natuurlijke met aarde, planten en dieren. Een sociale met de medemensen en een geestelijke samenhang met Goden en geestelijke werkingen.

De vanzelfsprekendheid waarmee deze drievoudige samenhang bij deze boeren beleefd wordt, is in de westerse wereld nagenoeg volledig verdwenen. Daarvoor in de plaats is een materialistisch reductionistisch verhaal gekomen.

Michael Pollan

Eveneens in 2008 verscheen een boek van de bekende Amerikaanse wetenschapsjournalist Michael Pollan *'In defense of food'*. Dit werd in hetzelfde jaar in het Nederlands vertaald met als titel *'Een pleidooi voor echt eten'*. Zijn motto in acht woorden: *'Eet echt voedsel, niet te veel en vooral plantaardig'*.

Dit boek is als een soort evaluatie te beschouwen van ruim 100 jaar voedingswetenschap, door Pollan 'nutritionisme' genoemd. Deze wetenschap denkt in voedingsstoffen. Stoffen die je niet zomaar kunt zien, maar wel in een laboratorium kunt detecteren. Er worden namen gebruikt als cholesterol, enkelvoudige (of meervoudige) vetzuren, antioxydanten, carotenoïden, flavonolen, aminozuren etc. Deze namen zijn velen van ons niet onbekend. En dat zegt eigenlijk veel. Het zegt iets over het huidige tijdsgewricht van het materialistische denken. Telkens ontglipt het deze voedingswetenschap kennelijk waar het nu eigenlijk om gaat: wat voedt ons in werkelijkheid?

Afzonderlijke voedingsstoffen kunnen het niet zijn. Het gaat altijd om voedingsmiddelen in een bepaalde context. Er bestaan wereldwijd gezien veel voedingspatronen, die allemaal hun eigen voedingskundige waarde hebben. Immers de mensen die ze gebruiken worden er oud tot soms zelfs zeer oud mee (Japan bijvoorbeeld). Bovendien verkeren velen van hen in goede gezondheid. De verschillen tussen deze voedingspatronen zijn echter enorm. Van puur dierlijke voeding tot vrijwel geheel plantaardig met allerlei mogelijke varianten en overgangen. Er bestaat slechts één voedingspatroon dat ons ongezond dik en/of ziek maakt (diabetes) en dat is het huidige westerse voedingspatroon. Volgens Pollan komt dat door de mate waarin dit voedsel door een industrieel proces is gegaan ('processed food'), waardoor ons lichaam het niet meer als voedsel kan herkennen. Helaas neemt het huidige westerse voedingspatroon wereldwijd toe, vooral in steden en dan met name bij armere sociale klassen.

Pollan komt tot een aantal simpele regels:

- Eet geen producten die meer dan 5 ingrediënten bevatten.
- Eet geen producten waar één ingrediënt in zit wat je grootmoeder niet als eetbaar zou herkennen.
- Eet geen producten die met een gezondheidsclaim gepresenteerd worden (!)
- Hij pleit in meerdere opzichten voor een (her-)contextualisering van voedsel. Dit betekent niet zozeer in *voedingsstoffen* denken of spreken maar in *voedingsmiddelen*: appels, melk, kaas, eieren, kool, wortels. Kortom écht voedsel.
- Plaats voedingsmiddelen in een voedingspatroon, in een eetcultuur. Zo'n eetcultuur omvat ook een sociale component: gezamenlijk eten is bijvoorbeeld een structurerend element in het dagelijks leven. Een eetcultuur kan ook een feestelijke gelegenheid vormgeven. Eet in ieder geval niet alleen, een mens heeft dan te veel de neiging om snel en daardoor te veel te eten.

Hoewel Michael Pollan dus erkent dat de voedingswetenschap ons niet verder helpt om te weten te komen wat ons echt voedt, blijft hij zelf het antwoord schuldig op wat dan wel. Ik zou zeggen eigenlijk bij hem ontbreekt de derde dimensie zoals die hierboven bij de Andesboeren is beschreven, de geestelijke dimensie. Hij zou zijn context nóg iets verder kunnen oprekken.

Paul Kingsnorth

Een actuele Engels schrijver en denker is Paul Kingsnorth. Hij beschrijft zijn visie op de huidige maatschappij in zijn essays en geeft deze ook in interviews weer. Hij heeft het dan over '*the machine*' die alle gebieden in het maatschappelijk leven doortrekt tot in de fijnste haarvaten.

De secularisering van de westerse maatschappij heeft *niet* tot gevolg gehad dat er niets meer aanbeden wordt. De troon waar voorheen de christelijke God gedurende 1500 jaar op zetelde staat er nog steeds. Maar wie zit er nu op? Volgens Kingsnorth is dat in onze tijd ‘Ahriman’, de duivelse tegenmacht die alles in weegbare begrippen wil brengen en ons mensen wil doen geloven dat er geen geest bestaat. Het **worldwideweb** is het voertuig van Ahriman, aldus Kingsnorth, waarmee hij zijn redeneringen eenvoudig kan verspreiden. Hij heeft de naam en de karakterisering van Ahriman overgenomen van Rudolf Steiner, die daar uitgebreid over heeft verteld.

Landbouwcursus van Rudolf Steiner

Wanneer in 1924 Rudolf Steiner een landbouwcursus houdt voor de boeren in Koberwitz spreekt hij in de eerste voordracht over de smaak van aardappelen. Hij beweert dan dat in zijn jeugd (zestiger jaren 19^e eeuw) de smaak veel beter was dan ten tijde van de landbouwcursus. En wel overal, ook in de streek waar hij als kind opgroeide. In andere voordrachten beschrijft hij het macro-kosmische gebeuren dat in 1879 heeft plaatsgevonden, namelijk dat ahrimanische machten uit de hemel worden verdreven door aartsengel Michael en zijn helpers.

Sindsdien hebben deze machten meer macht gekregen op aarde⁽²⁾, in het menselijke denken, voelen en willen. Zou dat met elkaar verband kunnen houden? De uitspraak uit die eerste voordracht van de landbouwcursus waaraan ik hier refereer, is omringd door zinnen waarin de woorden ‘machine’, ‘materialistisch’, ‘heelal’ staan. Ik denk dat die naar een grotere samenhang verwijzen voor de oorzaak van het afnemen van de smaak in aardappels. Waarschijnlijk treft dat afnemen van de smaak daardoor ook andere voedingsmiddelen. Het is bekend dat veel voedingsmiddelen tegenwoordig nog weinig smaak hebben en door tal van toevoegingen op smaak moeten worden gebracht.

Het is voor Rudolf Steiner duidelijk dat landbouw en voeding nauw met elkaar samenhangen. En dat we als mens op lokaal niveau enorm

veel kunnen doen om verbetering in de kwaliteit van voeding te brengen. De landbouw cursus geeft hiervoor ook heel concrete handvatten. Maar Rudolf Steiner plaatst in die cursus zowel de landbouw alsook de voeding in een veel grotere samenhang.

Voeding en menselijke lichamelijke

Een paar dagen na afloop van de landbouw cursus spreekt Rudolf Steiner terugblikkend o.a. de volgende woorden: *'We stellen ons vandaag de dag het voedingsproces op een heel uiterlijke manier voor. Maar het is niet waar dat met de voedingsmiddelen die de mens via zijn maag opneemt zijn botten, spieren en andere weefsels worden opgebouwd. Dat geldt in directe zin eigenlijk alleen voor het hoofd van de mens. Alles wat langs de weg van de spijsverteringsorganen ter verdere verwerking in ons lichaam wordt opgenomen vormt stoffelijk materiaal, voornamelijk voor ons hoofd en voor alles wat in het zenuw-zintuigstelsel en wat daarbij hoort wordt afgezet.*

Daarentegen worden de substanties die wij nodig hebben voor het lede-matenstelsel of voor de organen van de stofwisseling zelf helemaal niet gevormd vanuit het voedsel dat via mond en maag wordt opgenomen. De stoffen die daarvoor nodig zijn worden door de ademhaling en zelfs door onze zintuigorganen uit de gehele omgeving opgenomen'.⁽³⁾ We kunnen hierbij denken aan bijvoorbeeld het opbouwen van de pijpbeenderen voor onze armen of benen, of aan het opbouwen van onze darmen voor de spijsvertering. 'Wanneer u dus weten wilt waaruit de substantie van uw grote teen bestaat, moet u niet naar voedingsmiddelen kijken als oorspronkelijke stof. Als u zich afvraagt waar uw hersenen hun substantie vandaan hebben, dan moet u juist wel naar de voedingsmiddelen kijken'⁽⁴⁾.

Hij beschrijft hiermee de substantiepool van de voeding. Er bestaat echter ook een krachtenpool als voeding. In de laatste voordracht van de landbouw cursus wordt dat uitvoerig beschreven: *'En bij de krachten is het net omgekeerd. Zo hebben we bij het hoofd met kos-*

mische krachten te maken. Juist omdat daar hoofdzakelijk de zintuigen gestationeerd zijn en de zintuigen de kosmos waarnemen'.

En bij de stofwisselings-ledematenorganisatie – *‘bedenkt u maar, als we lopen, laten we ons voortdurend met de zwaartekracht in, en zo is alles wat we met de ledematen doen aan het aardse gebonden. Daar hebben we met aardachtige, aardse krachten te maken, dus met kosmische stoffen en met aardse krachten’.*⁽⁵⁾ Hoe zijn deze uitspraken te begrijpen?

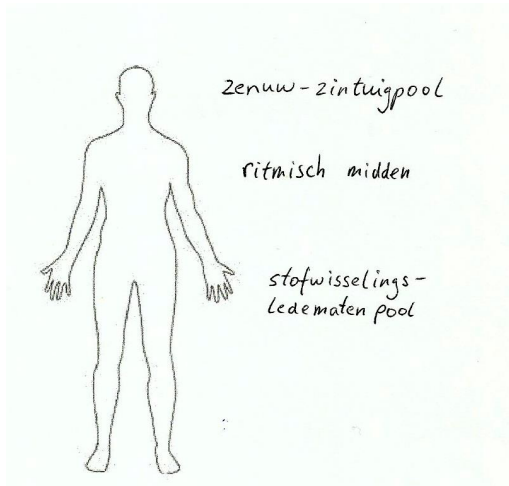
Lichamelijke driedigtheid van de mens

In de hierboven aangehaalde citaten staan een aantal begrippen die specifiek door Rudolf Steiner zijn benoemd en die begrijpelijk kunnen worden vanuit de driedigtheid van de mens.

Als eerste onderscheidt hij het zenuw-zintuigstelsel. Dat heeft zijn zwaartepunt in het hoofd, maar is overal in het lichaam te vinden waar zenuwen lopen en zintuigen aanwezig zijn (ogen, oren, neus, maar ook de huid als tastorgaan, etc.). Onze zintuigen zijn overwegend naar buiten gericht, de zenuwen zijn vooral naar binnen gericht. Zenuwen zijn eigenlijk vrij starre weefsels, ze zijn onbeweeglijk en hebben een gering regeneratievermogen. Het is een rustpool in ons lichaam waar bewustzijn mee verbonden is.

Daartegenover staat de stofwisselings-ledematenpool, inclusief de reproductie organen, die vooral in de onderste helft van het lichaam zijn gesitueerd. In deze pool is beweging en opbouw aanwezig. In dit gebied is relatief weinig bewustzijn aanwezig, het meest nog in de ledematen. De stofwisseling verloopt zelfs geheel buiten ons bewustzijn om (anders is er iets mis). De ledematen zijn naar buiten gericht en de stofwisseling meer naar binnen. Deze stofwisseling is ontvangend en verwerkend van aard. Natuurlijk werken ook de opbouwkrachten van de stofwisselings-ledematen pool, met behulp van het bloed, in het gehele lichaam door.

Tussen beide polen in, niet als gemiddelde maar als ritmische verbinder, zijn de longen en het hart actief. Beide oefenen de werkzaamheid van het harmoniserende midden uit. Waarbij de longen in dit geval in verbinding met de buitenwereld staan en het hart, fysiek gezien, meer naar binnen is gericht. Ook de werkzaamheid van hart en longen strekt zich uit over het gehele lichaam. En zo weven en werken de drie lichaamsgebieden met elkaar samen en vormen één gedifferentieerd levend geheel.



Afbeelding 2, de mens in zijn lichamelijke drieledigheid.

Plant

Niet alleen bij de mensen maar ook bij de planten is een duidelijke drieledigheid te onderscheiden. In afbeelding 3 op pagina 14 is dat duidelijk weergegeven. Bij de beschrijving daarvan komt een tijdsaspect om de hoek kijken, de plant als geheel ontplooit zich door de tijd heen. De plant wordt pas in de loop van de tijd in zijn vorm zichtbaar.

Het groeiproces begint met een zaadje dat in de aarde ligt en bij de goede omstandigheden tot ontkiemen overgaat. Als eerste komt de kiemwortel tevoorschijn en deze groeit met de zwaartekracht mee naar

beneden, ideëel gesproken naar het middelpunt van de aarde toe. De wortel groeit alleen aan zijn uiterste uiteinde verder de bodem in en dat geldt ook voor alle verdere zijwortels. Een wortel is eigenlijk ééndimensionaal in zijn lijnvormige groeibeweging.

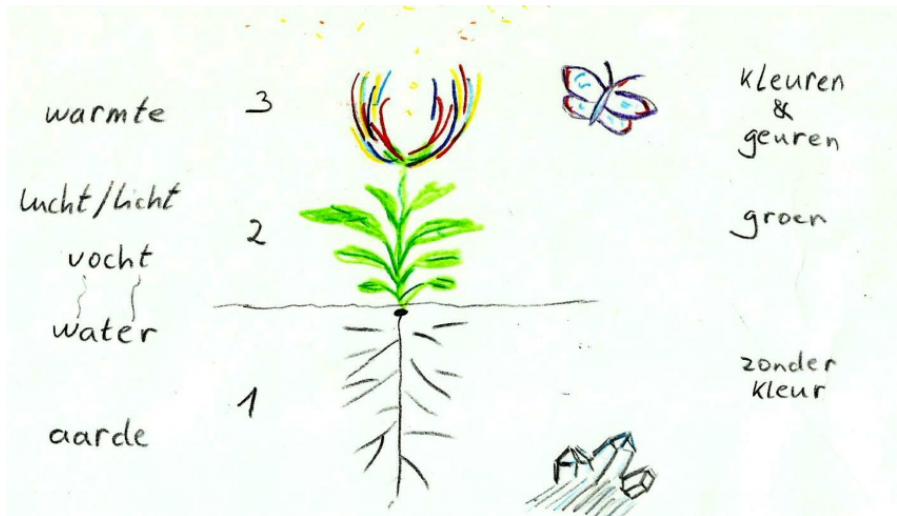
Na het kiemworteltje komen even later twee kiemblaadjes (of slechts één bij de monocotylen) tevoorschijn. Deze blaadjes staan in een volmaakt A gebaar.⁽⁶⁾ Behalve de lijnvormige steel en nerf verschijnt nu ook het bladvlak, al is dit nog zo klein. Voor het eerst verschijnt er dus een vlak, een tweedimensionaliteit in de werkelijkheid. En tegelijkertijd ook een kleur; allerlei tinten, zolang het maar groen is. Na de kiemblaadjes komen dan de ‘echte’ bladeren die elkaar ritmisch opvolgen. Bij iedere plant volgens verschillende wetmatigheden qua vorm en volgorde.

Op een gegeven moment gaat de plant doorschieten, wederom een nieuwe groeifase, de bloei kondigt zich aan. Soms onaanzienlijk maar vaak met prachtige vormen, kleuren en geuren. En altijd, hoe klein ook, een binnenruimte vormend, niet een afgesloten ruimte, maar omhullend en driedimensionaal zich in de ruimte manifesterend. Bloemen spreken het meest tot onze verbeelding en zeker tot ons gemoed.

En zoals het zaadje als puntvormig schepsel en de lijnvormige wortel verwant zijn met het minerale in hun één-dimensionaliteit, een mineraal heeft immers geen binnenkant, zo is de bloem verwant met het dierlijke. Rudolf Steiner noemt de vlinder de losgelaten bloem en de bloem de vastgehouden vlinder. Alle dieren, ook de insecten vormen in hun allervroegste embryologische ontwikkeling een fysieke groeibeweging die met de term ‘gastrulatie’ aangeduid wordt. Dat betekent letterlijk het vormen van een afgesloten binnenruimte.

Zo gezien sluit de plant beneden bij de wortel op het puntvormige minerale aan en eindigt in de bloem met een groeibeweging, waar de dieren mee beginnen. De plant staat dus tussen het minerale en het

dierlijke in. Het eigenlijke plantaardige staat in het midden, het tweedimensionale bladgebied. Helemaal geopend voor de omgeving tot de sterren aan toe. ‘De plant heeft geen inhoud, maar een uithoud’ aldus drukt Steiner het kernachtig uit.



Afbeelding 3, een plant staande tussen mineraal en dier. Het wortelstelsel is verwant aan het minerale, het bloembe gebied is verwant aan het dierlijke. De bladeren vormen het eigenlijk plantaardige. Zij vormen de opbouwpool van de plant.

Een plant is vooral te zien als een wezen dat in de tijd steeds verandert. Er vindt een ontwikkeling plaats. Steiner zegt over het zaadje: aardse substantie en kosmische vorm. Over de uitgegroeide bloeiende plant: aardse vorm en kosmische substantie. Hoe is dat te begrijpen?

Als zaadje is er nog niets van de plant te zien. Het kiemplantje ligt weliswaar in het zaadje opgevouwen, maar dat is een gevolg van de zon van vorig jaar en vormt ‘maar’ een brug tussen de generaties in. De ‘echte’ plant van dit jaar is nog helemaal niet aanwezig, die staat nog in de sterren geschreven. Anders gezegd: deze bestaat alleen nog uit kosmische vorm.

Het omgekeerde is bij de uitgegroeide bloeiende plant het geval, daar zien we duidelijk de aardse vorm die op allerlei manieren waarneembaar en tastbaar is. Hoe zit het daar met de substantie? Rudolf Steiner beschrijft ergens dat we niet moeten denken dat aardse materie die opgenomen wordt in het leven hetzelfde blijft als daarvoor. Het hangt van de context af (alweer) en het gaat om het proces.

Kijken we bijvoorbeeld naar de wortel van een plant en de zouten die door planten worden opgenomen. Naast de één-dimensionaliteit is het ook een feit dat het dode minerale en de wortel beide met de zwaartekracht mee naar beneden bewegen. We kunnen hierin een uiting van hun innerlijke verwantschap zien. Maar er bestaan ook verschillen. Nemen we het voorbeeld van twee zoutoplossingen met een verschillende verzadigingsgraad die met elkaar in verbinding worden gebracht. In de ene oplossing is dus meer zout opgelost dan in de andere. Wanneer we deze twee oplossingen met elkaar in verbinding brengen met een bepaald soort membraam daartussen, dan zal er een zoutstroom ontstaan van de hogere naar de lagere concentratie. Deze stroom gaat zolang door, totdat beide concentraties aan elkaar gelijk zijn geworden.

Wat zien we echter bij de plantenwortel gebeuren? Deze staat met een vergelijkbaar membraam in contact met de bodem. Hier gebeurt iets geheel anders. Zelfs wanneer binnenin de wortel de verzadigingsgraad hoger is dan in de hem omringende bodem kunnen er toch zouten uit de bodem worden opgenomen, omdat de plant daar behoefte aan heeft. Het gehele systeem dat hierbij betrokken is, heeft dus een andere dynamiek: het wordt leven en de zouten worden als het ware mee omhooggetild in de sapstroom. De zouten zijn dan nog wel zout-variant, maar toch al anders, doordat ze in het levensproces worden opgenomen.

Naarmate deze stoffen hoger in de plant komen, zullen ze steeds verder van hun minerale aardse oorsprong af komen te staan. Door fotosynthese komen ze in een samenhang van organische verbindingen terecht, die in de tijd steeds gecompliceerder en verfijnder wor-

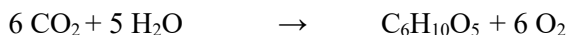
den. Met in de bloeifase een soort van apotheose, het worden achter-eenvolgens nectar, etherische oliën, stuifmeel, geuren en kleuren. Hoog-gestructureerde stoffen die uiterst vluchtig zijn geworden. Je zou kunnen zeggen: ze zijn steeds kosmischer geworden. Eén flinke bloeiende suikerbietenplant kan 1,7 miljard stuifmeelkorrels voortbrengen. Rudolf Steiner noemt ze ergens warmte-scheepjes. Je kunt deze echt als kosmische substantie zien. Hun vormen en kleuren zijn van een onaardse schoonheid.⁽⁷⁾

Mens en plant naast elkaar gezet

Uit de driedelige beelden van zowel mens als plant zoals die hierboven zijn geschetst, komt een parallel tevoorschijn. Die is zodanig dat je kunt zeggen: een plant kun je zien als een omgekeerde mens. De functie die met name het hoofd bij de mens vervult, is bij de plant in de wortel te vinden. Het gaat dan om opname én om communicatie.⁽⁸⁾ En zouten staan hierbij op de voorgrond. Bij het menselijk denken vindt ook een zoutvormingsproces plaats. Helemaal daar tegenover staat de bloeiwijze van een plant die zijn correlaat vindt bij een mens in zijn reproductie- en stofwisselingspool. ‘De bloem verteert de plant’ zo zegt Steiner het ergens. In ons stofwisselingsstelsel verteren wij ons voedsel. Over deze parallel tussen beide later meer.

Er tussenin is het middengebied aanwezig. Bij een mens is dat het gebied van hart en longen en bij een plant zijn het de groene bladeren. Deze twee staan in meerdere opzichten in een complementaire relatie tot elkaar. In de eerste plaats als proces gezien; daar waar de mens door inademing aan zijn benodigde zuurstof komt en vervolgens kool-dioxide uitademt, gaat dat bij de plant precies andersom. Die heeft kooldioxide nodig om te groeien en neemt die op door de inademing. Vervolgens ademt de plant zuurstof uit. In deze laatste twee zinnen heb ik het proces van de fotosynthese beschreven. In een chemische formule ziet het er aldus uit:

zonlicht

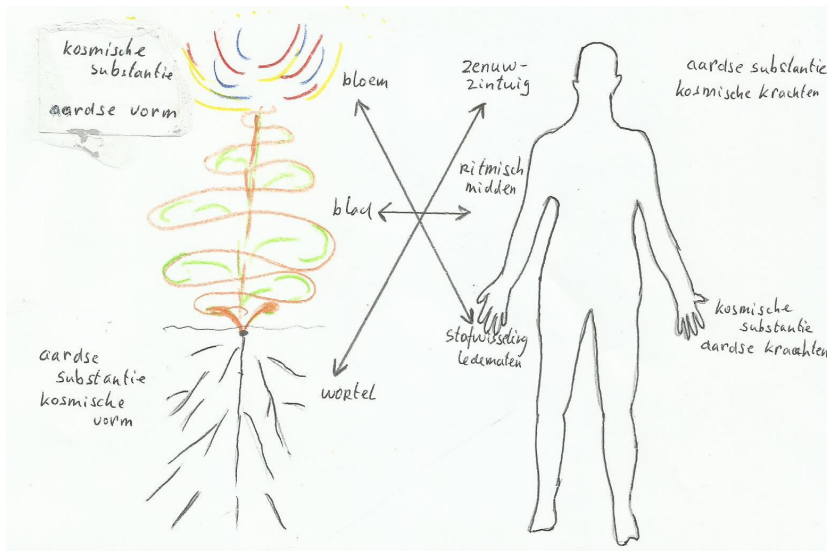


Merk op dat boven de pijl het begrip ‘zonlicht’ staat. Eigenlijk is de formulering zoals die hier staat een heel sterke versimpeling van de werkelijkheid. Doe maar eens kooldioxide en water in een reageerbuis en laat vervolgens daar de zon op schijnen. Dan ontstaat helemaal niets wat lijkt op leven, laat staan op plantensubstantie.

Behalve de hierboven beschreven complementariteit van de processen zijn de daarbij betrokken stoffelijke dragers opvallend identiek, ofschoon ze tot heel verschillende zijnswerelden behoren. Bij de plant speelt chlorofyl hierbij de hoofdrol en bij de mens hemoglobine. Beide bestaan uit heel gecompliceerde organische verbindingen en hebben slechts één (!) verschil. In de kern zit bij chlorofyl een magnesium (Mg) molecuul, die de groene kleur veroorzaakt en bij hemoglobine is het een ijzer (Fe) molecuul die het hemoglobine rood doet kleuren en daarmee ook het bloed.

Opvallend is dat binnen het gehele kleurenspectrum de kleuren groen en rood op hun beurt complementair zijn. En dat niet zomaar, ze zijn een soort vaandeldrager voor een hele wereld die daarmee verbonden is: groen als symbool voor het leven, rood als symbool voor bezieling.

Zie op het volgende blad de tekening van plant en mens in hun omgekeerde paralleliteit.



Afbeelding 4, plant en mens in hun driedigheids. Het wortelgebied van de plant correleert met het zenuw-zintuigstelsel van de mens, vooral het hoofd. Het bloemgebied heeft een relatie met het stofwisselings-ledematenstelsel. Het bladgebied tot slot correspondeert met het ritmische gebied van hart en longen.

Kosmische krachten en aardse vorm, aardse krachten en kosmische vorm

In de bovenstaande tekening is te zien dat zowel bij de plant als de mens er een substantiestroom bestaat. Echter bij de plant staat daar het begrip 'vorm' tegenover en bij de mens het begrip 'krachten'. Zijn die twee begrippen congruent of hebben ze dan toch minstens een overlapping met elkaar? Eenieder mag zich wat mij betreft daar graag zijn eigen gedachten over vormen. Ikzelf neig naar een bevestigend antwoord. Als ik een rivier als symbolisch beeld voor het leven neem, dan is de bedding het beeld voor de vorm. Het zijn krachten die zich in die vorm hebben afgedrukt en vervolgens is het de vorm die bepaalde krachten veroorzaakt!

Voeding

Aardse voedingsstroom bij de mens

Zoals bij Michael Pollan al is aangehaald, gaat het niet zozeer om voedings*stoffen*, maar om voedings*middelen* (*levensmiddelen*): groenten, melk, eieren, graan, kruiden etc.

In een voedingsvoordracht door Steiner in 1924 wordt van de plant als omgekeerde mens uitgegaan en worden vanuit de driedigheid de bijbehorende groepen van voedingsmiddelen beschreven.⁽⁹⁾

Hieronder drie voorbeelden daaruit:

1. Plantenwortels hebben een verwantschap met het menselijk hoofd. Beide hebben een relatie met het zoutachtige. Dus gewassen als peen, rode biet, pastinaak en rettich werken sterk in op het menselijk hoofd. Door ze te koken worden ze gemakkelijker opneembaar voor de mens.
2. Zaden en vruchten hebben een relatie met het stofwisselingsledematenstelsel van de mens. Vooral de granen maken een mens sterk in zijn ledematenstelsel. Zij werken via de koolhydraten. Ook hier geldt dat ze door een warmteproces moeten zijn gegaan om ze in een opneembare vorm te brengen. Het bakken van brood in een (hout)oven is hier een sprekend voorbeeld van. Bij vruchten is er praktisch geen warmteproces nodig, omdat die ‘al de hele zomer door de zon gaar worden gestoofd’.
3. Bladgewassen kunnen vaak rauw gegeten worden, maar niet altijd. Zij werken in op het menselijk middengebied van ademhaling en bloedsomloop. ‘Als wij het blad van een plant eten, maken we hart en longen, ons middengebied, ons borstgebied sterk’. Dat heeft te maken met de plantaardige vetten die in de bladeren aanwezig zijn.



Afbeelding 5, voedingsmiddelen in plaats van voedingsstoffen.

Wat gebeurt er eigenlijk met het voedsel dat wij in ons opnemen? In de mond wordt het mechanisch vermalen en met speeksel bevochtigd. In het speeksel zit o.a. ptyaline, een enzym dat koolhydraten afbreekt. Naar beneden toe, als eerste in de maag, komt er pepsine bij, dat een begin maakt met de vertering van eiwitten. Verderop, in de dunne darm, wordt het enzym trypsine actief en dat maakt de vertering van eiwitten volledig. Eiwitten zijn dan aminozuren geworden. De koolhydraten zijn tot suikers verteerd en de vetten tot glycerine en vetzuren.

De vierde groep van voedingsstoffen, de zouten, zijn op dat punt nog het meest hetzelfde gebleven. Maar ook voor de zouten, als dode minerale substantie, geldt dat ze in een levenssamenhang opgetild en 'eigen' gemaakt worden door het verteringsproces. Steiner is daar heel uitgesproken over: alles wat de mens eet, moet 'tot in het kleinste

atoom worden omgewerkt⁽¹⁰⁾ voordat het als lichaamseigen substantie kan worden opgenomen.

In de dunne darm vindt dan van de hierboven genoemde substanties de doorgang plaats door de darmwand heen, via darmvlokken. Wat gebeurt er daarna? Helemaal geen geleidelijke opbouw vanuit ‘bouwstenen’ zoals dat zo graag gezien wordt door de materialistische voedingswetenschap. Nee, in één keer staat daar aan de andere kant van de darmwand een kant en klaar menselijk eiwit.⁽¹¹⁾ Het is dé substantie waarmee we onze lichamelijke opbouwen, althans de zenuw-zintuig lichamelijke, zoals hiervoor reeds beschreven is. Met de verteerde koolhydraten zouden dan de aardse krachten in het stofwisselings-ledematenstelsel verzorgd worden. ‘Dat we onze benen en armen kunnen bewegen danken we aan de koolhydraten’, aldus Steiner in een voedingsvoordracht.⁽¹²⁾ Omdat de hersenen enorm veel vet bevatten vermoed ik dat ook deze te danken zijn aan de aardse voedingsstroom en de zouten hebben we nodig om te kunnen denken.

Overigens is het verteringsproces zeker ook te zien als een etheriseringsproces. Het vloeibaar maken van het eten, meteen beginnend in de mond en het doorwarmen zijn hier een uiting van. Steiner heeft het zelfs over een warmte-etheriseren van het voedsel, zó ijl wordt het dus.⁽¹³⁾ Het moment waarop het de darmwand passeert is een heel speciaal moment: het is een meta-sprong. Je zou het als een chaosmoment kunnen zien, in de zin zoals Steiner het geformuleerd heeft en ook zoals het in de analoge Dikke van Dale (niet in de digitale!) als eerste betekenis wordt uitgelegd.^{(14) (15)}

Welnu, hoe zit het bij de plant? Het proces zoals dat twee pagina’s hiervoor is beschreven met betrekking tot het ontstaan van de kosmische substantie tijdens de bloeifase, heeft grote verwantschap met het verteringsproces bij de mens. Ook het gehele bloeiproces van de plant gaat door een soortgelijke chaos-fase. Het ultieme, reikende, gebaar van de bloeiende plant naar de kosmos, ver boven hem, mondt uit in een vergeestelijking. Gedurende een korte tijd is er een soort van

onbeperkte openheid en bereidheid om op te nemen. Dit roept een antwoord op vanuit de ‘andere’ kant en plotsklaps is daar een kant en klaar zaadje. Daar zit het kiemplantje in, opgevouwen en wel. Zelfs bij een orchidee, waar wel 2 miljoen zaadjes in één gram gaan. Bij de plant voert het ‘verteringsproces’⁽¹⁶⁾ tot zaadvorming, bij de mens voert de vertering tot de opbouw van het zenuw-zintuigstelsel. De zon, als middelpunt van de macrokosmos, is het die de bloeiende planten voedt met haar continue stroom van beelden met het licht als drager. (Zonlicht is heel gelaagd en het is in ieder geval veel meer dan alleen de energiedrager waar ze tegenwoordig tot gereduceerd wordt).⁽¹⁷⁾ De mens daarentegen heeft zijn eigen microkosmos. Hij is immers drager van een individueel ‘ik’. Dat heeft een werking op alle lichaamsprocessen, ook in de stofwisseling.

Kosmische voedingsstroom

Nadat een mens door de aardse voedingsstroom zijn hoofd en zintuigen heeft opgebouwd, is hij in staat om kosmische substanties op te nemen. Deze worden vervolgens verdicht tot de organen in het stofwisselingsstelsel en de ledematen. Hoe zijn de kosmische substanties voor te stellen? Naar mijn mening zijn het de beelden die wij als mens binnenkrijgen als wij ons in de wereld begeven. Dat kan heel nauw samenhangen met het eten, zoals bijvoorbeeld wanneer het eten er mooi uit ziet, of wanneer er een goede stemming heerst. Eigenlijk net zoals bij Michael Pollan wanneer hij de contextualisering ter sprake brengt. Maar zeker worden wij ook gevoed door de vorm en kwaliteit van voorwerpen in onze leefomgeving. Schoonheid voedt, zo ook het goede en het ware.

Maar je zou nog verder kunnen kijken. Zoals de mens een cultuurschepper is met zijn mensen-denken, -voelen en -handelen, zo zou je je een instantie kunnen voorstellen die analoog daaraan de natuur om ons heen heeft geschapen. Vanuit een veel omvattender wereld-denken, wereld-voelen en wereld-handelen. Misschien is de mensgemaakte culturomgeving in zijn beeldkarakter wel des te voed-

zamer, in kosmische zin, naarmate die qua vormgeving aansluit op de geestelijke (goddelijke) principes. Als de mens op die manier zijn stofwisselings-ledematenstelsel voedt en opbouwt, is hij echt aardburger en in staat om qua krachten zich met de aardse omstandigheden uiteen te zetten.

Het is juist vanwege de kosmische voedingsstroom dat duidelijk wordt dat het bij het eten om veel meer gaat dan enkel op een functionele manier voedsel naar binnen werken. De sociale dimensie van het eten, de rituelen om het eten heen, kortom de hele eetcultuur voeden allemaal mee. Maar eigenlijk nog veel meer: de hele menselijke en natuurlijke omgeving voedt ons (of juist niet wanneer het gedeelte van 'het schone, het goede, het ware' op ons pad komt).

Het middengebied

Tot nu toe is het middengebied niet of nauwelijks aan de orde gekomen. Steiner zegt daarover dat daar alles samenkomt; dus aardse stoffen én krachten, maar ook kosmische stoffen én krachten. Heel gecompliceerd dus. En om dat goed te kunnen laten verlopen is een sterke, ritmische, inbedding van de microkosmische mens in de macrokosmos nodig. En die is er.

Per dag ademt een mens 25.920 keer in en uit, ongeveer 18 keer per minuut (een jong mens iets vaker, een ouder iemand iets minder vaak). Het platonisch wereldjaar⁽¹⁸⁾ omvat 25.920 kalenderjaren. Exact hetzelfde aantal. Het hart heeft qua ritme een sterke band met de longen: op iedere ademhaling staan vier hartslagen. Per dag zijn dat 103.680 hartslagen. In mijn leven zijn dat tot nu toe 2.432.857.920 hartslagen (64 jaar en 134 dagen) en 608.214.480 ademhalingen.

Voeding in het begin van de menselijke biografie

In het voorafgaande verhaal is beschreven dat de zenuw-zintuig pool het eerst ontwikkeld moet worden. Daarna, door de zintuigen, kan dan het stofwisselings-ledematen stelsel groeien. Het is veelzeggend dat de pasgeboren mens in zijn eerste tijd hier op aarde, relatief gezien,

een enorm hoofd heeft en dat de ledematen klein zijn. De baby groeit als het ware vanuit zijn hoofd verder naar beneden zijn lichaam in.

Gedurende de eerste maanden bewegen de ledematen ongecoördineerd en stopt de zuigeling zijn voet in zijn mond zonder te beseffen dat deze bij zijn eigen lichamelijke hoort. Daarentegen, heel uniek, zijn de zintuigen, ogen en oren met name, al volop in gebruik en in bezit genomen. Daarom zegt Adolf Portmann: de mens is een nestblijver met nestvlieder eigenschappen.⁽¹⁹⁾

Wanneer Steiner spreekt over melk als voedingsmiddel is hij daar heel positief over: *‘het maakt de mens tot een aarde-schepsel en belet hem niet een burger van het hele zonnestelsel te blijven’*. Melk als voedingsmiddel is heel allround. Alles zit erin: eiwitten, koolhydraten, vetten en zouten. Ook verderop in het leven ziet Steiner melk als een goed voedingsmiddel. Weliswaar is het dan van een dier, maar aldus Steiner: *‘het astrale (= dierlijke) dringt er nauwelijks in door, het is vooral etherisch’*.



Afbeelding 6, Moeder en kind, Picasso

Nu ik het toch over baby en voeding heb, sinds korte tijd ben ik grootvader en beleef ik mee hoe de pasgeborene zich ontwikkelt. Zo is het bijvoorbeeld heel bijzonder dat de zuigeling tijdens het drinken in staat is om tegelijkertijd door de neus te ademen. Portmann heeft beschreven hoe dat mogelijk is. Net als de zoogdieren heeft de pasgeborene mens het strottenhoofd hoog in de keelruimte zitten. Daardoor kan de zuigeling zonder zich te verslikken gelijktijdig drinken en

ademen. Bij de dieren blijft het strottenhoofd op dezelfde positie, bij de mens verandert er iets: het strottenhoofd daalt naar beneden de keel in (rond het half jaar), waardoor dit simultane vermogen verloren gaat. Echter de afdaling van het strottenhoofd veroorzaakt een grotere monddruimte en daardoor een grotere klankkast voor het toekomstige spreken. En het maakt een gearticuleerd spreken mogelijk. Dieren hoeven niet te leren spreken, laat staan gearticuleerd, dus daar treedt deze lichamelijke ontwikkelingsstap niet op.

Dat de baby in staat is om tijdens het zogen oogcontact te maken met de moeder is wederom een specifiek menselijk vermogen.⁽²⁰⁾ Welk beeld ontstaat hier? Uit het tweede citaat van Steiner op pagina 4 staat impliciet dat de mens zich drievoudig voedt: met het fysieke eten, via de ademhaling en de zintuigen. Het zijn precies de drie activiteiten die de baby tegelijkertijd uitvoert tijdens de borstvoeding: drinken, ademen en kijken! Dus alleen de mens en dan alleen maar een korte tijd in het eerste levensjaar kan zich *simultaan* drievoudig voeden. Ingebed in de warme zielensfeer van de moeder groeit zo de zuigeling de sociale mensengemeenschap in.

Voorafgaande aardefasen

Heel summier wil ik iets zeggen over de ontwikkeling van de aarde. Uit de beschrijvingen van Rudolf Steiner over de ontwikkeling van de aarde komt o.a. naar voren dat aan de huidige aardse-minerale fase andere minder vaste fasen vooraf zijn gegaan.⁽²¹⁾ Hoe verder terug in de tijd hoe ijler het wordt en hoe plastischer. Dat laatste, de plasticiteit, zien we trouwens ook al in het begin van de aardefase zelf, waar ‘in het klein’ herhalingen optreden van de voorafgaande ‘grote’ belichamingen. Het hele proces kan gezien worden als één groot verdichtingsproces.

Als tweede is heel belangrijk het steeds verder differentiëren, waarbij goddelijk geestelijke wezens de ontwikkelingen leiden. Het scheppingsproces kan dus ook gezien worden als een steeds verder schei-

den: dag en nacht, land en water etc. Van eenheid naar veelheid, steeds meer. In het begin bestaat, heel ijl en nog heel ongevormd, de voorloper van de mens. En steeds moeten er in het ontwikkelingsproces nieuwe dingen gebeuren opdat dit mensenwezen een volgende stap kan zetten om te worden tot wie hij uiteindelijk geworden is. Het minerale rijk wordt als eerste uitgescheiden, maar in latere instantie de plantenwereld en nog weer later de dierenwereld (de aap als laatste). Daardoor kan de mens uiteindelijk een vrij wezen worden, in staat tot reflectie over zichzelf en de wereld. In staat om keuzes te maken op basis van moraliteit en inzicht. De mens blijft echter wel verbonden met die uitgescheiden rijken en heeft ze ook als levensmiddelen weer nodig. Bij de dierenwereld kunnen we eigenschappen herkennen die we als mens kunnen bezitten. Rechttop kunnen lopen hebben we bijvoorbeeld te danken aan het uittreden van de apen uit onze gemeenschappelijke voorloper.

In een voordracht over voeding van Rudolf Steiner noemt hij de ontstaansmomenten van drie verschillende lichamelikheden zoals die hier besproken zijn. Het zenuw-zintuig stelsel, dat hoofdzakelijk in het hoofd gesitueerd is, is in zijn eerste contouren aangelegd in de fase van de oude Saturnus. Het ritmische gebied, longen en hart omvattend, stamt in zijn eerste aanleg van de oude Zon. Steiner noemt dit *'de arts in ons'*. 'En na de dokter komt de patiënt'⁽²²⁾; het stofwisselingslichaam ontwikkelt zich tijdens de oude Maan als derde lichamelijkheid. En in een vroeg deel van de huidige aardefase zijn tenslotte de ledematen ontwikkeld.

Tijdens de oude Maan-ontwikkeling treedt op een gegeven moment de maan uit de aarde. Dat veroorzaakt een groot aantal gevolgen waarvan ik er hier twee noem. Ten eerste ontstaan de twee geslachten: man en vrouw. Ten tweede verandert de atmosfeer van de aarde van een melkeiwitachtige substantie in een meer luchtachtige hoedanigheid. De melk die ons voorheen voortdurend gemeenschappelijk ter beschikking stond, zoals wij nu de lucht gemeenschappelijk ter beschikking hebben, verdicht zich als het ware tot in het menselijk lichaam, alleen

bij vrouwen. Steiner noemt melk omgebogen geslachtsklier-secreet. Geslachtelijkheid en melkvoortbrenging hangen immers nauw met elkaar samen.

Landbouw en voeding

In de landbouw cursus spreekt Steiner meermaals over voeding. In het begin van deze voordracht heb ik een paar van zijn uitspraken geciteerd. Voordat en nadat hij in de vierde voordracht het hoornmest- en het hoornkiezelpreparaat gepresenteerd heeft, spreekt hij over voedingskwaliteit: *‘De hoofdzaak is dat de levensmiddelen, op het moment dat ze bij de mens terechtkomen, voor zijn bestaan zo gezond zijn als maar mogelijk is. U kunt natuurlijk een of ander product telen op de akker of in de boomgaard dat er schitterend uitziet, maar voor de mens is het misschien alleen maar maagvulling, niet iets wat werkelijk zijn inwendig leven organisch bevordert [...] Overal in onze beschouwingen wordt van de mens uitgegaan, de mens wordt tot grondslag genomen’*.⁽²³⁾

Dat Rudolf Steiner in de landbouw cursus spreekt over het bestaan van een *bedrijfsindividualiteit* heeft alles te maken met de mens tot grondslag maken. Bedrijfsindividualiteit is een soort ik-kwaliteit. Dat voert verder dan een organisme, zoals dat in de natuur te vinden is. Wat zijn de verschillen?

De koe heeft net als de mens hersenen. Ook die hersenen worden door de aardse voedingsstroom, zoals die reeds op pagina 10 is beschreven, opgebouwd. Echter omdat de koe, net als alle dieren overigens, geen individueel ik heeft, word de stof in het voer die het ik-niveau moet voeden niet gebruikt. Dit ik-potentieel (‘ik-in-aanleg’ noemt Steiner het) wordt uitgescheiden met de mest. Die mest komt vervolgens op de akkers en graslanden bij de plantenwortels terecht, de hoofdpool van de planten. In een gesloten bedrijf komt het voer van het eigen bedrijf. Ook wordt de mest daar op het eigen bedrijf gebruikt. Zo komt het tot een jaarlijkse zich herhalende zelfontmoeting en het bedrijf

ontwaakt steeds meer tot een organisch geheel en kan als individualiteit gezien worden. Het functioneert als een geheel, vergelijkbaar met een fysieke mens. Het belang van de landbouwhuisdieren kan daarbij niet overschat worden. Ieder dier heeft zijn speciale eigenschappen: het flegma van de koe of het vurige karakter van het paard, het nieuwsgierige van de geit of het wroetende van het varken. Door hun gedrag en door hun mest dragen ze bij aan de zielen-configuratie van het bedrijf als geheel. Al deze factoren worden door de planten die daar groeien opgenomen. Immers de planten zijn naar hun wezen tweedimensionaal (zie pagina 13). Hun 'organen' liggen als het ware om hen heen, waarbij het landbouwbedrijf met zijn eigen karakteristieken hen 'het dichtst op de huid zit'.

De aarde als levend wezen

De aarde als geheel is ook een levend en bezielde wezen dat een ontwikkeling doormaakt. En net als een mens, of enig ander levend wezen, zal het uiteindelijk sterven. Reeds 2.000 jaar geleden dreigde de aarde in een voortijdig verhardingsproces te vervallen, waardoor de mensen te veel afgesnoerd dreigden te raken van de geestelijke wereld. Door de komst en de werkzaamheid van Christus op aarde, die culmineerde in de offerdaad van Hem op Golgotha op Goede Vrijdag, veranderde de aura van de aarde en kreeg de gehele aardse levenssfeer een enorme vernieuwingsimpuls. Christus, als aarde-geest, werkt sindsdien permanent in op de aarde op het leven en op mens. Rudolf Steiner geeft aan dat we dat letterlijk moeten opvatten. Christus zegt immers zelf: *'wie dit brood eet en deze wijn drinkt, treedt mij met voeten'*. Dat wil ook zeggen dat Christus als geneesheer tegenwoordig in de voeding aanwezig is, wanneer de planten tenminste niet op steenwol of met kunstmest of kunstlicht zijn geteeld.

Echter sinds 1879 is er iets fundamenteel veranderd in de wereld. Dit is het jaar waarin belangrijke ahrimanische wezens door Michaël uit de hemel werden gestoten en onder ons, het geestelijk leven van de mensen op aarde, zijn komen wonen. Deze verandering heeft een geweldige invloed op de mensen tot gevolg gehad. Het denken van

mensen is veel materialistischer geworden en productie en techniek hebben grote sprongen voorwaarts gemaakt. Tegelijkertijd neemt echter ook de ontkerkelijking toe en neemt het geloof in techniek toe. Aan de milieuproblemen die sindsdien zijn ontstaan kunnen we ook zien dat het afstervingsproces van de levende aarde in verhevigde mate doorzet. We kunnen allemaal ervaren dat het geloof in een geestelijke werkelijkheid steeds verder afneemt. We moeten ons tegenwoordig door persoonlijke inspanningen inzichten in de geestelijke werkelijkheid veroveren.

De natuurlijke regeneratievermogens van bodem, planten en dieren nemen tegenwoordig dus ook af. Het is om die reden dat Rudolf Steiner in de landbouwcurcus preparaten als medicijn voor het aarde-organisme geeft. De mens is niet langer alleen maar rentmeester, maar kan door het toepassen van de preparaten werkelijk geneesheer, medeschepper worden. ‘De aarde zelf wordt daardoor verlevendigd’, aldus Steiner.⁽²⁴⁾ Het is wel aan de orde dat de mensheid zich van deze zaken bewust moet worden, wil het mogelijk worden om de rol van medeschepper ook waar te kunnen maken.

De voedingsmiddelen die met het bewustzijn van het bovenstaande geteeld worden hebben, mede door het gebruik van de preparaten, kwaliteiten die boven de natuurlijk groeiprocessen uitgaan. Zij zijn werkelijk in staat om de mensen in geestelijke zin te voeden waardoor hij een zenuw-zintuig-lichamelijkheid op kan bouwen die het hem mogelijk maakt een versterkt geestelijk leven te hebben. Hierdoor kunnen menselijke kwaliteiten zich beter ontwikkelen, zoals o.a. een helder denken, dieper voelen en een versterkt willen en meditatief actief kunnen zijn. Je kunt niet door enkel te eten de hemelse zaligheid bereiken, maar goed voedsel geeft wel de grondslag om de weg er naartoe te kunnen bewandelen.

Noten

- (1) IAASTD, International Assessment of Agricultural Knowledge, Science and Technology for Development.
<https://www.globalagriculture.org/report-topics/about-the-iaastd-report.html>
- (2) Hans Stolp, 'De grote aartsengel Michaël', 2^e druk 2017. Een antroposofische beschouwing over de aartsengel Michael.
- (3) 'Vruchtbare Landbouw', Rudolf Steiner 3^e herziene druk 2017. 'Terugblik op de landbouwcurcus'. Dornach 20 juni 1924. Pagina 236 en 237
- (4) Idem. Pagina 237
- (5) Idem. 8^e voordracht, pagina 179
- (6) Eurytmie is een door Rudolf Steiner geïnaugureerde bewegingskunst met het menselijk lichaam. Voor iedere letter van het alfabet is een specifiek gebaar. Bij de 'A' zijn beide armen naar boven gestrekt en vormen ongeveer een hoek van 90 graden t.o.v. elkaar, het is een zich volledig openen naar boven.
- (7) Een fantastisch fotoboek over stuifmeel is 'Pollen', door Rob Kessler en Madeline Harley.
- (8) Een stroom van (populair) wetenschappelijke publicaties sinds 2010 over de communicatie van planten met elkaar via hun wortelstelsel en mycorrhiza O.a. Suzanne Simard, 'Op zoek naar de moederboom'. Of Peter Wohlleben, 'Het verborgen leven van bomen'.
- (9) 'De relatie van de voedingsmiddelen tot de mens - rauwkost en vegetarisme', voordracht van Steiner in Dornach, 31 juli 1924. Opgenomen in Nederlandstalige verzamelbundel 'Menswaardige voeding', 2^e druk 2019, pagina 73
- (10) 'Kosmische aspecten van de voeding', 2^e voordracht van Rudolf Steiner in Dornach, 10 november 1923. Opgenomen in Nederlandstalige verzamelbundel 'Menswaardige voeding', 2^e druk 2019, pagina 149
- (11) Rudolf Hauschka, 'Ernährungslehre', 5^e druk 1974, pagina 21
- (12) Idem noot 9

- (13) Idem noot 10, pagina's 147-150
- (14) 'Über das Chaos', voordracht van Rudolf Steiner in Berlijn, 19 oktober 1907.
- (15) In Van Dale woordenboek: **1** chaos: staat van ongeordendheid, syn. baaierd: de chaos voor de schepping. Het is de staat van toehoe wa bohoe, waarin nog niet alles is gevormd. Het scheppingsproces in de Hebreeuwse mythologie.
- (16) Steiner zei het ooit kernachtig als volgt: 'de bloem eet de plant op'.
- (17) Behalve de zon speelt ook de levende aarde blijkbaar een essentiële rol, opdat de zaden een goede kiemkracht hebben. Zo groeien alle planten die voor zaadteelt bestemd zijn in de aarde, ook bij de conventionele zaadbedrijven. Ook bij gewassen als tomaat, paprika, komkommer en aubergine die als consumptiegewas enkel en alleen nog maar in steenwolmatjes geteeld worden.....
- (18) Platonisch wereldjaar. Heel langzaam verschuift de aardas in de ruimte. Na 25920 jaar heeft ze een soort cirkel doorlopen en staat weer op de dezelfde plek. Onderdeel hiervan is de Platonische maand: het lentepunt gaat iedere 2160 jaar door een van de 12 dierenriemtekens (72 jaar per graad, 30 graden in 2160 jaar).
- (19) Adolf Portmann (1897-1982), Zwitsers bioloog heeft zich uitgebreid met de ontogenese van de mens bezig gehouden. Nestvlieders zijn die pasgeboren dieren die al meteen zelfstandig de moeder kunnen volgen (kalf, veulen, aap, kuiken van kip en eend, etc.). Nestblijvers hebben een lange broedzorg nodig en zijn vaak blindgeboren (puppy van hond, katten van kat, muizenjong, kuiken van kraai, uilskuiken).
- (20) Idem
- (21) 'Wetenschap van de geheimen der ziel'. Rudolf Steiner
- (22) 'Kosmische aspecten van de voeding', voordracht van Rudolf Steiner in Dornach, 9 november 1923. Opgenomen in Nederlandstalige verzamelbundel 'Menswaardige voeding', 2^e druk 2019, pagina 127

(23) Idem noot 3, 4^e voordracht, pagina 86

(24) Idem noot 3, 5^e voordracht, pagina 104

Over de auteur

René Groenen werd geboren in 1959 in Maarheeze en groeide aldaar op in een agrarisch buurtschap. Paardentractie en zelf varkens slachten waren daar nog heel gewoon. Na een kort intermezzo in de stad (Eindhoven) met activisme in kraakbeweging en antikernenergie beweging werd hij met 21 jaar tuinder. Volgde de biodynamische landbouwopleiding op Kraaijbeekerhof en met 28 jaar het biodynamisch studiejaar op Dottenfelderhof in Duitsland, dat een stevige basis legde voor zijn verdere landbouwactiviteiten. Daarna werkte hij als tuinder op de Beukenhof, een van de eerste zorgboerderijen in Nederland. Door de lijn met Duitsland ontstond er contact met Kultuuraat en Bingenheimer Saatgut, twee organisaties van biodynamische tuinders die zelf rassen veredelen en zaad vermeerderen.

Vanaf zijn 40e levensjaar waren het deze twee activiteiten waar René zich op toe legde binnen het coöperatief verband van beide genoemde Duitse organisaties. Eerst op de Wilhelminahoeve in St.Philipsland als medevennoot, met een eigen bedrijfstak. Later als zelfstandig bedrijf de Groenen Hof, samen met zijn vrouw Gineke de Graaf en een aantal medewerkers. Om concreet de voedselketen bij de problematiek van zaden en rassen te betrekken werd de Groenen hof in 2016 dochteronderneming van voedselcoöperatie Odin en omgedoopt tot de Beersche Hoeve. De Beersche Hoeve is ook centrum voor de biodynamische preparaten in Nederland.

In 2021 is het bedrijf overgedragen aan de jongere generatie. René kan zich sinds de overdracht full time bezighouden met studie, verdieping en het geven van lezingen en cursussen.

In 2001 leerde René in Duitsland Dorian Schmidt kennen en zijn methode om levenskrachten waar te nemen. Zijn gesproken woord en geschreven teksten kregen hierdoor meer beeldkarakter. Behalve door Rudolf Steiner wordt René geïnspireerd door o.a. Adolf Portmann

(Zwitsers zoöloog), CS Lewis (engelse schrijver), en hedendaagse filosofen/ schrijvers Byung Chul Han, Paul Kingsnorth en Charles Eisenstein.

www.renegroenen.nl

Over de ‘Gezichtspunten’

De Gezichtspunten bevatten persoonlijke visies van auteurs die zich geïnspireerd weten door de antroposofie over onderwerpen betreffende de (maatschappelijke) gezondheidszorg en sociale hygiëne in al hun facetten. Deze brochures zijn in zekere zin te beschouwen als een open platform. De redactie ziet graag reacties en aanvullende visies op de inhoud van de gepubliceerde brochures. Wanneer daar aanleiding toe bestaat, zullen deze reacties en aanvullende visies in een nieuwsbrief, dan wel in een afzonderlijke brochure worden gepubliceerd. Jaarlijks verschijnen ongeveer drie brochures, waaronder soms een dubbel-nummer. De brochures zijn zowel in abonnement als los verkrijgbaar.

Een abonnement voor Nederland kost € 12,50 inclusief verzendkosten. Voor het buitenland kost een abonnement € 17,50.

Een steunabonnement kost € 50,-.

De brochures kosten € 3,- en dubbelnummers € 5,-.

De verzendkosten komen daar nog bij.

U kunt bestellen via www.gezichtspunten.nl

Laatstverschenen Gezichtspunten

- 70 Medische massagetherapie van Volkier Bentinck – Marion Gores - van Nistelrooij
- 71 Autisme vraagt meer bewustzijn bij het communiceren – Hans Lemmens
- 72 Opvoeden vanuit menskundig perspectief – Jan JC Saal
- 73 Puberen om mens te worden – Jeanne Meijs (dubbelnummer)
- 74 Voeding vanuit de antroposofie – Jan JC Saal
- 75 Migraine en andere hoofdpijn – Jaap van de Weg (dubbelnummer)
- 76 Dyslexie – Truus van de Kaaij (dubbelnummer)
- 77 Mediteren voor je gezondheid – Jaap van de Weg
- 78 Mogen kinderen anders zijn, over kinderen met ADHD en ADD – Jos Meereboer (dubbelnummer)
- 79 Herkomst en toekomst van de mensheid, waar komt ons gevoel voor zingeving vandaan? – Johanna Priester
- 80 De overgang, een brug of een ravijn? – Jeanne Meijs
- 81 Muziektherapie – AnnaMaria van Keulen
- 82 Homeopathie, Gezondheid en ziekte – Marja Roozendaal
- 83 Euritmietherapie bij gebitsafwijkingen – Ingrid Verschoor
- 84 Van voedingsstoffen naar levensmiddelen – René Groenen

Alle Gezichtspunten vindt u nader beschreven op onze website.
Daar kunt u ook bestellingen plaatsen.
WWW.GEZICHTSPUNTEN.NL

Besteladres in België
Vereniging Antroposofische Gezondheidszorg;
VITAÉSANA
p/a mevrouw Lutgart Lambrechts
Guffenslaan 10/4, 3500 Hasselt België
Telefoon 32(0)476 562 491
e-mail: info@vitaesanavzw.be
website: www.vitaesanavzw.be



Van voedingsmiddelen naar levensmiddelen

Wanneer we over voeding denken, zitten we meestal vanzelfsprekend vast in een materialistisch wereldbeeld. Daardoor veronderstellen we al te gemakkelijk dat we voedingsstoffen als een soort brandstof opnemen. Daarnaast denken we dat voedingsstoffen bouwstenen voor ons lichaam aandragen. René Groenen laat ons zien dat we geneigd zijn om 'de geest' te vergeten die uiteindelijk ons lichaam tot leven brengt. Hij neemt ons mee langs uitspraken van Rudolf Steiner die daarmee samenhangen.



**Centrum Sociale
Gezondheidszorg**

