



Interview door Annelies Goedbloed met Kiran Lachman.

Ik ken Kiran Lachman van de Social Club Den Haag. Ik weet ook dat hij vegan eet en dagelijks heel bewust bezig is met gezonde voeding. Maar hoe zit dat nou precies?

‘Nou’, vertelt Kiran op mijn vraag naar zijn relatie met voeding, ‘voor mij is gezondheid én lifestyle heel belangrijk. Het is voor mij een mindset. En ik ben bezig om steeds weer een betere/gelukkigere versie van mijzelf te worden. Zelfliefde is hierbij belangrijk en het voedsel wat wij tot ons nemen is absoluut een belangrijke vorm van zelfliefde. Het is een spirituele component, waarin ik mijzelf tot een groter bewustzijnsniveau breng. Voedsel is daarin een belangrijk onderdeel.’

Ik vraag Kiran om nog wat meer uitleg te geven, want deze benadering is voor mij helemaal nieuw. Kiran legt uit: ‘Alles bestaat uit energie, waarbij je hoge en lage energieën hebt. Iemand die vrolijk is, is bijvoorbeeld een Hoge energie, en iemand die boos of verdrietig is zit in een lage energie. Dat kan je ook zeggen over voedsel. Hoe natuurlijker voedsel is, hoe hoger de energie is. Alles wat onbewerkt uit de natuur komt is hoog van energie.’

‘Dierlijk voedsel komt vanaf dieren die gedood zijn, daarvoor veelal in gevangenschap hebben geleefd en angstig zijn gestorven (in de bio-industrie). Dat betekent dat dat vlees een lage frequentie heeft en dat ga je dan eten. Daarmee verlaag je dan jouw eigen energiefrequentie. Daarom is hoge energie-voedsel, voedsel uit de natuur, voor mij de belangrijkste bron van voedsel.’



Daarop vraag ik of hij zijn eigen voedsel kweekt? Hij lacht, dát zou het allermooiste zijn, ideaal, want dan weet je helemaal wat je eet. Maar nee, dat lukt helaas niet. Maar hij heeft wel een hele goede tip: liefdevol koken betekent ook dat je daarna veel liefde binnenkrijgt.

En Kiran, hoe zit dat dan met melk, kaas en yoghurt? Kiran antwoordt dat het heel onnatuurlijk is om moeder en kind te scheiden. En dat geldt ook voor dieren. Als je dat doet en dan de melk gebruikt voor consumptie, dan drink je eigenlijk verdriet.

Hij noemt het verhaal dat zijn opa eieren van de vrij rondlopende kippen op zijn erf nam in Suriname. Dát is heel wat anders dan al die industriële kippen, samen opgehokt om te broeden.

Het is wel duidelijk dat Kiran een superbewuste consument is.

Enige twijfel is er bij hem hoe gezond lokaal voedsel is. Maar al eerder in deze serie van interviews is gebleken dat biologisch voedsel altijd nog beter is dan lokaal voedsel. De impact van kunstmest en het gebruik van pesticiden is zo impactvol, dat biologisch altijd een goede keuze is. Nog beter: biologisch en lokaal.

In hoeverre kunnen we uitgaan dat een label op voedsel ook betrouwbaar is? Ik weet dat er veel certificeringen zijn en ik zoek het uit voor hem. Zie *)

Als ik doorvraag over hoe hij een gezonde stad voor zich ziet, dan geeft hij enig nadenken antwoord: 'Er zal toch wel een zogenaamd 'paradigm shift' over voedsel moeten plaatsvinden. Daarin is vrijheid om eigen keuzes te maken, belangrijk. Nee, opleggen heeft geen zin. Maar als je van jongs af aan leert, en niet een beetje sporadisch tussendoor, maar met een goed onderbouwd educatief plan, en blijft herhalen, dan gaan ook jongeren andere keuzes maken. En daar moeten we verantwoordelijkheid in nemen om de waarheid te vertellen. Het moet echt een lifestyle worden om gezond voedsel tot je te nemen. En ja, het verhaal over teveel suikerklontjes ..dat weten we nu wel. Nee, echt ook de oorsprong van voedsel, hoe ziet de voedselketen eruit, wat eet je nu eigenlijk als je een roze stukje vlees in de supermarkt haalt? '

Ik vertel over de op handen zijnde Europese wet CSRD**), waarin transparantie op milieu en op ketens volledig inzichtelijk moeten worden gemaakt, daar ook een oplossing voor zal zijn. Met deze afsluiting maak ik ook zijn dag extra goed met deze positieve ontwikkeling!

We wensen elkaar veel liefde ☺ voor de rest van de dag en ik dank hem voor zijn mooie bijzondere inbreng.

Wetenswaardigheden

Voeding en de spirituele benadering: hier kan je er meer over lezen.

<https://www.higherspiritacademy.nl/8-tips-om-je-frequentie-te-verhogen/>

*) Er zijn 140 keurmerken en labels op verpakkingen. Het Europese eco-label gaat daar verandering in brengen: <https://www.wur.nl/nl/onderzoek-resultaten/onderzoeksinstituten/economic-research/show-wecr/eerste-stappen-naar-europees-eco-label-voor-voedsel.htm>

Nog even geduld!

**) CSRD staat voor Corporate Sustainable Reporting Directive: de milieurapportage die vanaf 2024 Europees zal leiden tot rapportage op de impact van bedrijven op het milieu (en omgekeerd). Grote voedselketens / supermarkten moeten hier ook aan meedoen. Dan wordt het duidelijk waar en hoe ons voedsel vandaan komt.

<https://www.foodagribusiness.nl/invoering-csrd-raakt-veel-bedrijven/>

Interview door Annelies Goedbloed met Johanneke Smeding.



Leuk om Johanneke Smeding uit Den Haag te kunnen interviewen. Zij is een aantal jaar geleden naar Den Haag verhuisd, wij zijn al lang bevriend en zij heeft notabene mij meegetroond naar het strand om wekelijks een duik in de zee te nemen. En dat terwijl ikzelf al jaren in en om Den Haag woon! Dus wij zien elkaar bijna elke week.

Ik weet dus al dat zij veganistisch is, maar niet precies hoe dat is ontstaan.



Johanneke begint zelf over de rol die voeding in haar leven speelt als zijnde 'gezondheid'. Er is wellicht ook een beetje sprake van een haat – liefde verhouding: bij stress eten is haar niet onbekend. Maar gezondheid is wel belangrijk voor haar.

Al jaren geleden werd zij zich meer bewust dat het allemaal niet zo romantisch is op de boerderij. Dat al dat voedsel steeds meer efficiënter werd ontwikkeld; varkens in megastallen die niet meer buiten komen. Daar hadden zij en haar man wel hun bedenkingen bij. Tegelijk werd zij door haar kinderen gewezen op de film 'cowspiracy' en toen heeft zij de beslissing genomen om het voortaan VEGAN te doen. Dus dat betekent dat ze dan ook geen kaas meer eet, behalve heel af en toe.

Ik vraag haar of dat te maken heeft met het aanvullen van B12, omdat in kaas B12 zit, maar daar reageert zij op met een veel betekend 'Jaja'. Met andere woorden: nee ik praat dat niet goed.

Ze heeft het 1 keer laten controleren, haar B12-gehalte, maar het was prima. En nu maakt zij zich daar eigenlijk geen zorgen om. Ik laat haar weten dat ook gefermenteerd voedsel B12 bevat. Zuurkool is daar een voorbeeld van. Dat wist ze niet.

Goed bezig Johanneke, als je kijkt naar de impact op het eten van voedsel en dat jullie daarnaar handelen. De kinderen zijn er ook mee bezig en ze merkt dat versterkend werkt. Het is dan leuk om het met elkaar te bespreken.

Ze vindt het leuk om als er een feestje of een borrel is, dan juist alles vegan aan te bieden, zodat mensen zeggen: 'oh lekker zeg' en op die manier in aanraking komen met vegan eten.

Daarop is één uitzondering: als ze gaan eten bij vrienden, eten ze mee wat er wordt opgediend. Dan weegt het sociale aspect zwaarder dan een eis om vegan voedsel.

Zijn er dan nog meer dingen waar je over nadenkt als het gaat om duurzaam handelen?

Zeker! Ze is op de woensdag te vinden op de biologische markt op het Lange Voorhout. En daar kan je ook terecht om alles mee te nemen in je eigen zakjes. Nog mooier!

Ze gooien eigenlijk nooit voedsel weg. Ik hoor iemand op de achtergrond heel hard roepen: WIJ GOOIEN NOOIT VOEDSEL WEG. Het zal dus naar alle waarschijnlijkheid heeel weinig zijn.

Heeft ze wel eens gedacht aan een wormenbak? Nee, daar had ze nog niet aan gedacht.

Ze vallen in de categorie 'heel bewuste kopers', ook als ze naar de supermarkt gaan, kopen ze het liefst biologisch. Het liefst zou ze een winkel / organisatie willen zien, waarbij ze kan kopen. Na even nagedacht te hebben, komt ze op Herenboeren. Maar het is er nooit van gekomen en weet niet goed waar ze moet zijn. Maar gebruik maken van coöperaties zodat de mensen in de stad lokale groente en fruit kunnen kopen: dat zou prachtig zijn.

Heb je nog een tip voor ons waar je goed kan eten? Ja zeker: restaurant HAGEDIS. Dat is een restaurant die alleen maar vegan producten op tafel zit en ontzettend lekker is.

De tips en wetenswaardigheden op een rij:

1. In dit onderzoek staat dat fermentatie van voedsel inderdaad kan bijdragen aan natuurlijk B12. En zuurkool is daar een voorbeeld van. <https://edepot.wur.nl/500099>
 2. Cowspiracy is te zien: <https://www.cowspiracy.com>
 3. Herenboeren is een coöperatieve vorm van samenwerken op voedsel en op deze site kan je er meer over vinden. En het leuk is: er zijn meer mensen die zouden willen afnemen. <https://www.herenboeren.nl>
 4. Tip voor **de biologische markt**: elke woensdag op het Lange Voorhout, gelijk ook verpakkingsvrij.
 5. Een wormbin of wormenhotel: als je er ruimte voor hebt, dan kan je er hier meer over vinden: <https://buitenleven.nl/wormenhotel-diy/>
-



Interview door Annelies Goedbloed met Rino Groenenberg.

Rino Groenenberg ken ik al een tijd en ik weet dat hij meer dan gemiddeld geïnteresseerd is in gezonde voeding. Dus ik ben best wel benieuwd naar wat er nu nog meer achter zit.

Rino vertelt heel veel, het is wel duidelijk dat hij heel veel heeft met voedsel. *Gezondheid* staat wel hoog op de lijst, omdat hij zelfs een tijd lang 'raw food' heeft gegeten voor 80-90% om zijn lichaam te ontgiften. Hij heeft daar hele goede ervaringen mee, maar inmiddels is hij wat minder zwart – wit geworden als het gaat over voedsel eten. Hij is nu flexitariër. Maar Rino vindt nog veel meer dan alleen gezondheid belangrijk. *Milieu* is ook een belangrijke thema, zeker als je kijkt naar de huidige transitie zoals meer overgaan naar plantaardig voedsel. Het is best interessant om eens door te rekenen wat het aan CO2 uitstoot scheelt als je 1 dag minder vlees eet of 2 dagen.

Maar ook *bewustzijn en bewustwording* is ook superbelangrijk. In het Engels hebben ze daar een betere term voor en is *consciousness*. En dat is wat we gemiddeld genomen heel erg zijn kwijtgeraakt. Helaas krijgen kinderen nog geen onderwijs over voedsel, in zijn jeugd zijn ze 1 keer naar een volkstuin geweest. Met die investering krijg je het later terug. Dan gaan kinderen fastfood eten omdat het op grote schaal voorhanden is en weten ze niet wat gezond blijven voedsel is. Er zou ook veel meer ruimte moeten komen voor plantaardig voedsel, speciaal bij kinderen. Hij kan zich echt boos maken over een cheeseburger: het is vlees van een koe, dan nog kaas erbij en ook nog gebakken in zijn eigen vet. Als het aan Rino lag, mag de overheid hierop ingrijpen. Inmiddels eet Rino weer wat meer dan alleen 'raw food'. Het heeft hem wel enorm geholpen. Rino heeft wel wat inspirators, één daarvan is Arnold Ehret*).

Bezig zijn met gezond voedsel betekent dat je wel de ruimte nodig hebt, naast ook een goede portemonnee. En het kost veel tijd! Gezond koken kost tijd en daarom is het verleidelijk om voedsel kant en klaar te kopen. Maar Rino verwacht wel dat er nog een gigantische markt gaat komen voor 'raw food'.

Het is nu nog zo dat de grote fastfoodketens nog zoveel macht hebben, maar de enige oplossing is dat dat voedsel niet meer gekocht gaat worden. Maar ja, dan is er nog een lange weg te gaan. Ze

hebben A-locaties, zonde! Dat moet gaan naar andere partijen zoals Rechtstreeks of ander fastfood maar dan gezond!

Rino heeft een droom over het aanleveren van voedsel wat in een zogenaamde pressure cooker is geweest, dan is het voedsel ook goed verteerbaar. Hij let nu op zijn uitgaven als het gaat om voedsel. Dat heeft alles te maken met de energiecrises. Hij doet het liefst elke dag verse boodschappen, brood en fruit - moet vooral goed rijp zijn. En hij let nu op zijn portemonnee. Het is jammer dat het voedsel in NL niet meer volledig circulair is, maar in principe is dat het wel: het gaat er in en het gaat er uit. Er is volgens Rino een kans voor circulariteit: dat is de pressure cooker, snelkookpan. Daar ziet hij potentie in. Door de energiecrisis let hij op zijn kosten. Als student ging hij naar Ekoplaza, nu naar de Haagse Markt. Het is ook nog eens leuk om daar in verbinding te komen met alles wat leeft in een stad. Liefst doet hij elke dag boodschappen: veel vers eten is gezond. Fruit voelen en rijp kopen. Dat heeft ook te maken met in het moment leven. Dat kost echter wel veel tijd.

Rino heeft wel geprobeerd om zakelijk met voedsel bezig te zijn, raw food en plantbased voedsel aanbieden.

Dat vindt hij natuurlijk jammer dat dat niet gelukt is. De beste manier om te overtuigen, is dat het goed is, maar vooral lekker. Maar het kan ook zijn, dat je je goed voelt na het drinken of eten van voedsel. Maar daar zit een prijskaartje aan.

Advies van Rino: maak het zelf.

Inmiddels heeft hij de ervaring dat het nauw luistert om voedsel lekker te maken; het kost tijd, er is ruimte en apparatuur nodig om dat goed te doen en dat kost ook geld. Zijn aandacht gaat vooral uit naar het 'blenden' van voedsel en zoals gezegd: de pressure cooker. Hij vindt het ongelooflijk dat in een aantal restaurants eerst wordt gekookt, dan in de magnetron gaat en dan gaat het naar de klant. Dat is zo'n groot verlies van voedingsstoffen, echt zonde. Door voedsel in een magnetron te stoppen gaan veel voedingsstoffen verloren.

Een gezonde stad in relatie tot voedsel zou minstens iedereen één dag in de week bewust bezig moeten zijn met voedsel, vooral de connectie met voeding weer terug moeten krijgen. Er zou meer transparantie moeten komen over waar voedsel vandaan komt. De restaurants moeten het helemaal kunnen vertellen. En kinderen weten nauwelijks meer waar voedsel vandaan komt.

Rino is geïnspireerd door DJ Cavem**) die voedsel (green gardening) combineert met hiphop. Er moeten plekken komen waar dit tot uiting komt, op goed zichtbare plekken.

Als laatste wil Rino toevoegen dat hij een FB-pagina heeft en messenger gebruikt kan worden om met hem in contact te treden. Dank aan Rino dat hij dit persoonlijke verhaal heeft gedeeld.

Weetjes

***) Rino heeft een facebookpagina genaamd www.bit.ly/rawrhino

***) DJ Cavem <https://www.chefietef.com/music-videos/>