'Ons voedsel en onze gezondheid zijn onlosmakelijk verbonden met de bodem'

Wordt de boer de dokter van de toekomst?

KOLLUMERZWAAG - Voeding is meer dan alleen brandstof voor ons lichaam. "Wat we eten heeft invloed op onze gezondheid, maar bepaalt ook hoe we ons voelen en hoe we denken. We noemen voedsel niet voor niets 'lévensmiddel'", zegt Theo Mulder van Mulder Agro uit Kollumerzwaag. Tijd om eens stil te staan bij de basis van ons voedsel: de bodem. Geen dode laag, maar een complex en ingenieus leefsysteem, waarvan we amper weten hoe het precies werkt. "Een handvol goede tuinaarde bevat meer levende organismen dan dat er mensen op aarde leven."

Door Wies Kooistra

Hoe belangrijk die bodem voor ons is blijkt alleen al uit de cijfers. Al het voedsel voor iedereen op aarde wordt op slechts elf procent van het aardoppervlak geproduceerd. Door aantasting van de bodem - door bijvoorbeeld erosie, uitputting en verdichting - veranderen steeds meer vruchtbare landbouwgronden in dorre vlakten. President Franklin D. Roosevelt stelde ooit al: "De geschiedenis van elk volk wordt uiteindelijk bepaald door de zorg die het aan zijn bodem besteedt."

Theo Mulder is er van overtuigd dat een gezonder gewas, en daardoor ook een gezonder leven, begint bij een gezonde bodem. Al van jongs af aan was hij geïnteresseerd in de manier waarop boeren wereldwijd met hun grond verbonden zijn en hoe ze er mee omgaan.
Twintig jaar lang bezocht Mulder agrariërs over de hele wereld, waaronder in Canada, Nieuw-Zeeland, Zuid-Amerika, Afrika en Noord-Korea.

Alles viel op zijn plek toen hij in 1995 het boek 'De geheimen van een vruchtbare bodem' van Erhard Hennig las. In dit boek wordt het belang van humus benadrukt, de vruchtbare toplaag die volgens Hennig uit veel meer bestaat dan alleen maar verteerde planten- en dierenresten.

"Een gezonder leven begint bij een gezonde bodem"

De Duitse landbouwingenieur stelt dat humus meer weg heeft van een levend weefsel, opgebouwd uit ontelbare factoren die allemaal met elkaar verbonden zijn en die op verschillende manieren op elkaar inwerken.
"De manier waarop de bodem afvalstoffen omzet in voedingsstoffen, is te vergelijken met ons eigen spijsverteringsstelsel", vertelt Mulder. "De micro-organismen in de bovenste laag zijn als het ware de mond en de tanden van de bodem. Dieper in de grond zitten dezelfde soorten bacteriën die wij ook in onze darmen hebben."

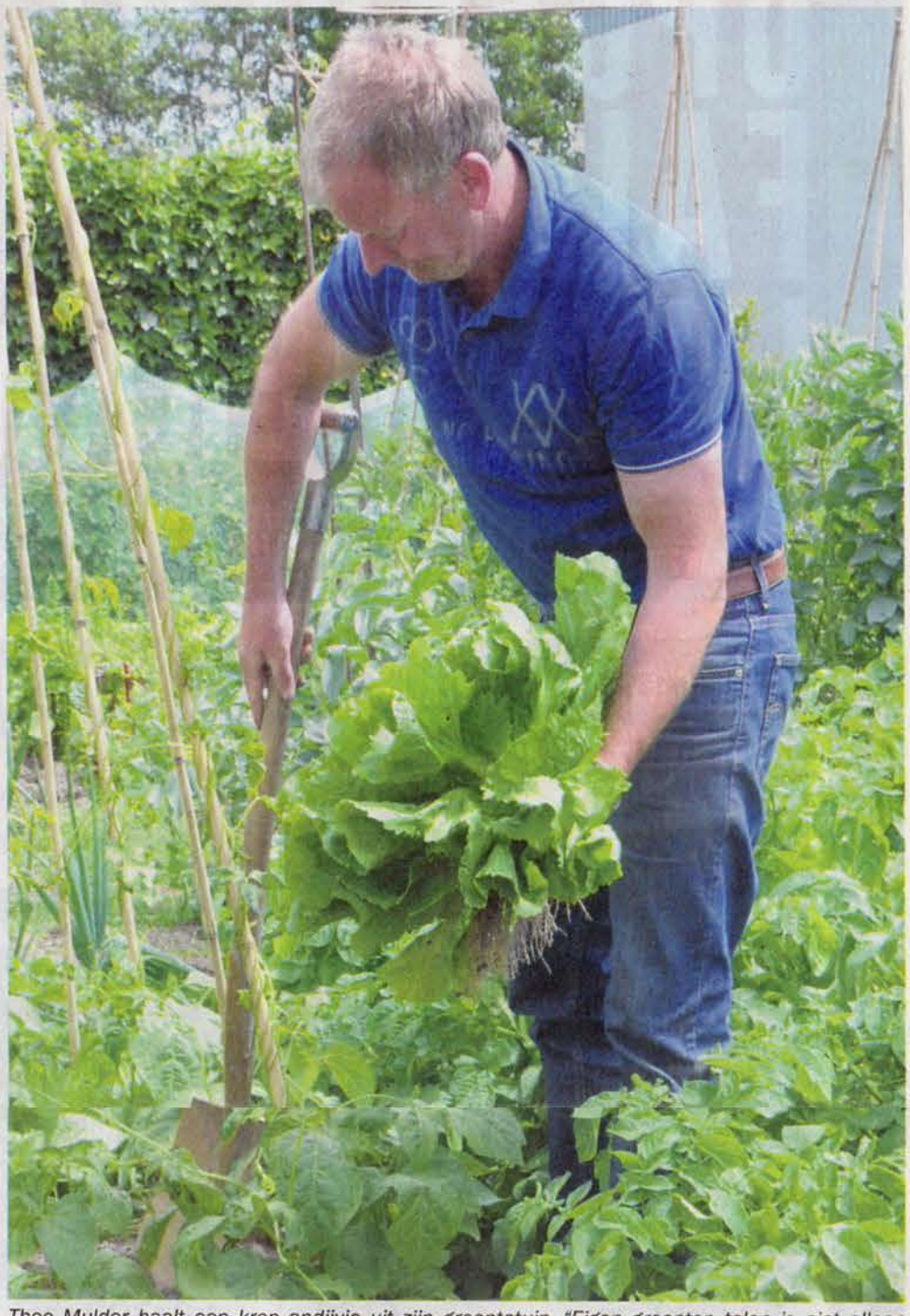
De ingenieuze processen in een gezonde bodem zorgen er niet alleen voor dat een plant goed groeit en weerstand ontwikkelt tegen ziekten, maar ook, dat de plant rijk is aan vitaminen en mineralen. Nu blijkt uit verschillende bronnen dat groenten en fruit tegenwoordig veel minder inhoudsstoffen bevatten dan zestig, zeventig jaar geleden.
Britse onderzoekers toonden bijvoorbeeld aan dat een tomaat uit 1940 tien keer zoveel koper bevatte dan een tomaat in 1991 en dat men in 1991 drie sinaasappels had moeten eten om dezelfde hoeveelheid ijzer binnen te krijgen als bij één exemplaar vijftig jaar daarvoor.
Voedingssupplementen om die tekorten te ondervangen zijn niet de meest ideale oplossing, aldus Mulder. "Het lichaam kan sporenelementen en vitamines in tabletvorm veel moeilijker opnemen. Het is veel beter om die stoffen via organisch voedsel binnen te krijgen."

Theo Mulder vindt dat het belang van goede voeding niet genoeg benadrukt kan worden. "We worden weliswaar steeds ouder, maar hoe gezond en vitaal zijn we tegen die tijd nog? Kijk wat dat betreft naar een volk als de Hunza's in Pakistan. Deze mensen verbouwen hun eigen eten en daar klimt een man van zeventig nog zo een boom in!"
Met een gezondheidssector die nauwelijks oog voor voeding heeft en een voedingssector die weinig aandacht voor gezondheid heeft, is onze samenleving in een spagaat terechtgekomen. "Maar misschien dat het op termijn gaat veranderen. Wie weet wordt de boer de dokter van de toekomst!"

"Het gaat niet om goed of verkeerd, maar om handiger en slimmer"

Vooralsnog moeten mensen zelf maar inschatten wat gezond voedsel is. En dat hoeft helemaal niet zo moeilijk te zijn, glimlacht Mulder. "Gewoon afgaan op je gevoel en je boerenverstand gebruiken. Stel, je doet de deur van een supermarkt een maand op slot en je zet de koeling uit. Producten die na die maand bedorven zijn, zijn goed voor je lichaam. De bacteriën die het bederf veroorzaakten, zijn namelijk te vergelijken met de bacteriën die in ons lichaam het eten omzetten in voedingsstoffen. Natuurlijk kan ons lichaam uit al die andere, niet bedorven producten ook wel energie halen, maar dan gaat het niet om etenswaren in de zin van lévensmiddelen."
Ondanks al zijn bevlogenheid is Theo Mulder geen man op missie. "Ik ben geen kruisvaarder, geen goeroe. Het gaat hier niet om goed of verkeerd, maar om handiger en slimmer. Onze landbouwproductie is sinds de jaren zestig verdubbeld, maar de energie-input die daarvoor nodig is, is vervierdubbeld. Kalvermesters en varkensfokkers worden in ziekenhuizen als paria's behandeld, uit angst voor resistentie tegen antibiotica. Consumenten hebben weinig tot geen binding met voeding en we zijn bang voor bacteriën, terwijl we ze juist nodig hebben. Dan mag je je toch afvragen of het allemaal niet handiger en slimmer kan? Waar het om draait, is een andere manier van denken, om verbindingen te leggen en alles in het grote geheel te zien."

Voor verandering zijn geen grootse woorden en dramatische daden nodig. Het kan ook heel eenvoudig, aldus Mulder. "Begin een groentetuin. Je leert hoe planten groeien en het geeft je ook nog rust." Geen tijd? "Vraag je dan eens af hoeveel uur per dag je voor de televisie zit. Het hoeft niet moeilijk te zijn; gewoon proberen. Je kunt maar één veranderen en dat ben je zelf."



Theo Mulder haalt een krop andijvie uit zijn groentetuin. "Eigen groenten telen is niet alleen gezond, maar geeft ook rust." (Foto's Klaas Rozema)

Cursus bodembiologie

Dit najaar wordt in Kollumerzwaag voor de tweede keer de cursus Bodembiologie georganiseerd. De eerste editie in dorpshuis De Trije Doarpen telde 140 deelnemers, onder wie veehouders, akkerbouwers, hoveniers, maar ook hobbyisten en vier dierenartsen. De cursus bestaat uit drie dagdelen en vindt plaats onder leiding van René Jochems, adviseur op het gebied van bodemvruchtbaarheid. Insteek van de cursus is kennis over de bodem zoals die van oudsher bekend was, maar die in de moderne tijd in vergetelheid is geraakt. Meer informatie: Mulder Agro, 0511-441298 of info@mulderagro.nl.

Groenten uit eigen tuin?

Wie zelf groenten wil telen, kan bijvoorbeeld lid worden van een tuindersvereniging. Vaak is het mogelijk om te kiezen uit percelen van verschillende afmetingen. Groenten telen kan ook in het klein: denk aan de vierkante-meter-tuin, of nog eenvoudiger: zet een paar planten in een speciekuip met drainagegaten.

Schroom niet om andere hobbyisten om advies te vragen, dat leert het snelst. Alvast een tip: laat bij het oogsten van een kropje sla de onderste vier bladen zitten. Hieruit groeit een nieuw kropje, tot wel drie keer toe.

Een vitale appelboom met een rijke oogst.

Boek bodemvruchtbaarheid

In zijn boek 'De geheimen van een vruchtbare bodem' beschrijft Erhard Hennig op toegankelijke wijze hoe een gezonde bodem is opgebouwd en wat er allemaal in gaande is. Het vlot geschreven boek is een aanrader voor iedereen die meer wil weten over bodemvruchtbaarheid, duurzaam tuinieren en de samenhang tussen bodem, plant, dier en mens.
(ISBN 978 9090 09627 85, 208 blz., € 17,80. Onder andere te verkrijgen via Mulder Agro in Kollumerzwaag).

Veel wormen zijn een indicatie van vruchtbare grond.

"Ook de bodem heeft een mond, tanden, maag en darmen"