

Waarom geen insectenvervangers?

In de jungle eten de oorspronkelijke bewoners insecten en daar worden ze geenszins slechter van. Insecten zijn een prima voeding voor alle diersoorten, ze worden ook volop gegeten. Het punt waar het natuurlijk om gaat is dat wij niet van bovenaf gedwongen willen worden tot het eten van insecten in plaats van vlees en vis.

Mensen willen wel veranderen, maar niet veranderd worden. Lang geleden alweer las ik het boek 'Een leven lang fit' en dat opende mijn ogen op voeding. Het zijn van die momenten waarop je erachter komt dat 'er is gelogen' en dat de waarheid 'anders' is. Dat de betaalde wetenschap ook maar wat blaait.

Melk is gezond voor elk, was het adagium. In het boek werd uitgelegd dat in principe dieren geen melk van elkaar drinken en dat volwassen koeien ook geen melk meer drinken. Alleen het kalf van een koe drinkt tijdelijk melk van de koe. Waarom zouden dan volwassen mensen melk drinken van een koe?

Of het precies klopt en er geen uitzonderingen zijn in de natuur weet ik niet, maar ik was verrast door de simpele logica. Net als dat het verteren van vlees vier uur kost ten opzichte van 10 minuten voor een appel. Het lichaam moet voor zware kost veel meer werk verzetten. Rendement? Voedingsstoffen versus bijwerkingen?

Mensapen zijn veelal omnivoor, maar eten weinig vlees. Deze krachtpatsers eten het meest fruit en zaden. Kijkend naar ons gebit en nagels hebben wij van nature geen gereedschap voor het levend verscheuren van een varken. Kinderen vinden konijnen leuk en hebben geen natuurlijk instinct om het te verorberen.

Ik denk dat de mens meer uit nood vlees is gaan eten, misschien was de ijstijd daar een reden toe. De ayurveda uit India stelt dat het menselijk lichaam gebaseerd is op drie soorten energiebalans, namelijk vita, pitta en kapha. Afhankelijk van de constitutie is een meer vleesrijk dieet aan te raden of af te raden.

Wanneer de mens zijn lichaam goed kent en doorvoelt, weet het wat het nodig heeft. De ene mens heeft meer behoefte aan bepaald voedsel dan de andere mens. Voedsel is tenslotte ook voornamelijk energie, we moeten eten om energie te hebben. Eten mag lekker zijn, maar eten als troost of lust is vooral een verslaving.

De wetenschap stelt te weten wat goed voor ons is en zadelt ons op met 'de schrijf van vijf'. In Azië worden mensen met gemak honderd op een dagelijks dieet van een kommetje rijst met wat boontjes. Het menselijk lichaam is een wonder dat zelfs de vergiftiging grotendeels kan verwerken.

Lokaal eten is belangrijk voor het lichaam, tenslotte worden we op die plek geboren en niet aan de andere kant van de wereld. We hebben niet veel nodig, het lichaam maakt alles zelf aan. Dat we supplementen nodig hebben komt door de vervuiling van onze omgeving. Die vervuiling is het grootste voedingsprobleem.

Vis uit de zee is niet zo gezond meer. Hoe komt het dat jonge meiden tegenwoordig van die grote borsten krijgen? Zou dat te maken kunnen hebben met in dieren gespoten hormonen?! Veel tarwegraan is al genetisch gemanipuleerd wat waarschijnlijk niet zo goed is voor ons en de dieren die het eten.

In die zin zou je kunnen stellen dat je beter insecten kunt eten dan vervuilde vis, bewerkt vlees en genetisch gemanipuleerde gewassen. Hoewel je er natuurlijk donder op kunt zeggen dat ze ook gaan rotzooien met insecten. Het enige wat je kunt vertrouwen is een eigen moestuin.

Maar hoeveel tijd en energie wil je steken in bewust omgaan met voeding. Veel mensen eten gedachteloos, gewoon wat lekker is. Wanneer mensen enigszins nadenken komen ze nooit meer bij een fastfood keten. Het is gewoon rotzooi wat je naar binnen werkt, een enkele keer lekker, maar vergif voor het lichaam.

Een andere theorie is dat als je vlees eet, je dit moet doen zover mogelijk van de eigen soort. Dus niet kannibaliseren. De mens zou moeten wegblijven van zoogdieren en dan beter gevogelte en vis kunnen eten. Maar dit kun je als individu het beste zelf aanvoelen en eten wat jouw lichaam echt nodig heeft.

Er zijn vegetariërs die eigenlijk vlees nodig hebben. Mentaal willen ze geen vlees, maar het lichaam vraagt daar wel om. Het is van belang om je eigen lichaam te kennen en daarnaar te handelen. Waarbij ik wel begrijp dat mensen de wens kunnen hebben geen dieren te willen eten.

Zelf ben ik ook een vegetariër hoewel ik een paar keer per maand wel kip of vis eet. Dat begon zo'n dertig jaar geleden met het verbannen van rood vlees uit mijn dieet vanwege mijn gezondheid. Tien jaar geleden ben ik nagenoeg geheel gestopt met het eten van dieren. Dit bevalt mij prima en mijn lichaam kan het aan.

Het is zoeken naar wat bij je past. In het hierboven genoemde boek stond ook wat nu bekend is als vorm van 'intermittent fasting'. Het lichaam kent drie stadia, namelijk eten, verteren en uitscheiden, wat inhoud dat je slechts acht uren op een dag eet. Tussen 12 uur 's middags en 8 uur 's avonds bijvoorbeeld.

De ochtendmaaltijd is voor veel mensen een gewoonte, maar niet nodig en eigenlijk zelfs onhandig. Wanneer je twee weken stopt met het ontbijt, dan zul je daarna 's ochtends geen trek meer hebben. Dat ligt natuurlijk anders voor mensen met een zwaar lichamelijk beroep die 's ochtends ook aan de bak moeten.

Het gaat erom je eigen lichaam te leren kennen en je daarop af te stemmen. Het is een eigen experiment. Ook omdat jij als individu niet in wetenschappelijke statistieken past. De vraag is of je daar de moeite voor wilt nemen. Zelfs heel veel 'wakkere' mensen vinden het wel best zoals het is.

Maar denk eens na over de spirituele impact op mensen van het doden van dieren voor consumptie. Ik ben van mening dat dit onze energie omlaag houdt. Uiteindelijk zie ik de mens stoppen met het eten van dieren. Doch dit is nu niet het geval en sommige mensen hebben nu wél vlees nodig.

De evolutie zal haar weg volgen en het is belangrijk dat in iedere fase de mens handelt naar die fase. Bewust eten. Voor nu is de uitdaging het eigen lichaam beter te leren kennen. Persoonlijk vind ik dat het goed zou zijn voor ieder mens om minder vlees te eten. Er zijn natuurlijke vervangers in vis en noten.

Groente en fruit zijn belangrijk en verdienen veel meer aandacht. Doch niet te vergeten dat voedsel 'slechts' brandstof is. De zin van het leven moet elders worden gezocht. Bijvoorbeeld in het bewust omgaan met de natuur. De mens als levend organisme in een wereld vol met ander leven.

De strijd die we moeten voeren is mijns inziens niet per se tegen het eten van insecten, maar tegen de lieden die grootse plannen hebben voor een slaafs volk. Dat behelst veel meer dan voeding. We kunnen die plannen alleen tegenhouden als we daar niet aan meewerken. Dus moeten wij bewust worden.

Wanneer wij niet naar fastfood ketens gaan, zullen die ophouden te bestaan. Wij hebben het zelf in de hand. Het lastig is dat nog zovelen gedachteloos doorgaan op hun destructieve pad. Daar is weinig aan te doen. Doe wat wel kan en dat is zelf wel investeren in gezond eten wat bij jouw individuele lichaam past.

De energie die daarbij vrijkomt werkt als een olievlek in jouw omgeving. Voorbeeld gedrag werkt altijd, in elk geval onbewust. En tenslotte doe je het in wezen puur voor jezelf, voor jouw eigen gezondheid. Het werkt door op andere gebieden, omdat alles bewustzijn is. De slagingskans is groot in kleine stappen.

Je hele leven in één keer proberen om te gooien werkt bijna nooit. Experimenteren in kleine stappen heeft ook als voordeel dat je beter in staat bent te ontdekken wat voor jou werkt en wat niet. Wel volhouden en ambitie hebben voor de lange termijn. Wie weet laat je eens toch een biefstuk staan voor een smakelijke krekel. Lol.

Als vegetariër heb ik het voordeel dat ik ook geen insecten eet. Dat is dus ook een mogelijkheid voor mensen. 'Ze' dwingen ons te veranderen, maar hebben niet door dat we daardoor bewuster worden en hen doorkrijgen. Misschien is het wel een 'geschenk' dat we deze lieden op ons pad krijgen.

Het zijn reptielen die in evolutie achter zijn gebleven op ons zoogdieren. Koudbloedige bangeriken zonder geweten. Daar staan we ver boven, tenzij wij ons hetzelfde gedragen en niet de moeite nemen om bewuster te worden. Indianen bedanken moeder Aarde voor het voedsel dat ze hen schenkt. Bewust Zijn.

Nico Cost, 16 april 2023