

Rijp- en Groendag 2019

Op Zaterdag 22 juni 2019 hebben we in het OU-studiecentrum in Utrecht onze Rijp- en Groendag gehouden.

Dit jaar stond de Rijp- en Groendag in het teken van gezonde en veilige voeding. Maar wat is gezonde voeding nu eigenlijk? En wanneer is het veilig? Gaat het om calorieën, vitaminen of vezels? Of is juist biologisch het sleutelwoord? Wie staat er voor garant dat onze voeding veilig is en wie controleert daar op?

De rijpen (alumni) waren:

Anneke Palsma; zij heeft bij de Open Universiteit Voeding en Toxicologie gestudeerd.

Hans van der A; hij studeerde aan de Open Universiteit Milieuwetenschappen met focus op gezondheid.

Ad Remigius; studeerde aan de Open Universiteit Voedsel, Milieu en Gezondheid.

Anneke Palsma

Anneke Palsma leidde ons langs haar stokpaardjes: gezondheid, veiligheid en duurzaamheid van voeding.

Anneke begon bij de Richtlijnen Goede Voeding; de schijf van vijf. Veel groente en fruit, volkoren, minder vlees, zuivel, noten en vocht. Daarna volgde duurzaamheid, daar zijn nog een aantal lastige dilemma's. Hoe gaan we om met intensieve landbouw en veeteelt, gewasbeschermingsmiddelen, gentechnologie en kunstmatig geproduceerd voedsel. We moeten minder vlees gaan eten maar meer groente en meer volkoren. Ook de claim wetgeving kwam aan bod, die zorgt ervoor dat de consument meer duidelijkheid krijgt, maar die nog omgeven is door praktische voetangels en klemmen. Er zijn functieclaims: "Dit product bevat calcium. Calcium is goed voor de kalkhuishouding", ziekerisico-beperkende claims: "Plantensterolen dragen bij aan instandhouding normale cholesterolwaarden in het bloed" en Kinderclaims: "Calcium is nodig voor een normale groei en ontwikkeling van het beenderstelsel van kinderen". Daarna besprak Anneke de casus "melk mortale motor", de hype van het melk mijden. Waar veel melk wordt gedronken komen vaker heupfracturen, osteoporose, borstkanker, prostaatcancer en Parkinson voor. Maar waar veel melk wordt gedronken worden de mensen langer, hebben ze minder zonnuren en lagere bloedwaarden voor vitamine D. Uit onderzoek is gebleken dat melkdrinkers vaker alleenstaand zijn, vaker alcohol drinken, meer roken; dat onderzoek concludeert dat meer onderzoek nodig is. Meer melk is niet altijd beter. Het advies: 3 kleine of 2 grote glazen zuivel per dag is voldoende.

Anneke eindigde met een rijtje Take home message's

- Laat je niet gek maken door hypes
- Laat je informeren/zoek informatie
- Het leven kent geen generale repetitie:
- Je bent bezig met de echte uitvoering
- Je hebt maar één lijf
- Je hebt maar één gezondheid
- Wees er zuinig op en
- Geniet van het leven

Hans van der A

Hans van der A nam ons mee in de wereld van de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit. De NVWA komt regelmatig in het nieuws. "Malafide puppyhandel", "Omvang geknoei met voedsel verontrustend", "Luizengif in koekjes" en "Gifeieren kosten kippen de kop". Voedsel en consumentenproducten moeten veilig zijn. Dieren moeten goed behandeld en gezond gehouden worden. De NVWA bevordert dat de regels die hiervoor opgesteld zijn worden nageleefd. Nu kan de NVWA niet elke pup, elk koekje en elk ei controleren. Daarom is de NVWA begonnen met risicogericht toezicht: de NVWA wil daar zijn waar de risico's voor de samenleving het grootst zijn. Daartoe worden integrale risicoanalyses uitgevoerd. Uitgangspunten zijn o.a. dat er meer

verantwoordelijkheid naar de sector gaat, maar dat er ook meer openbaar gemaakt gaat worden. Private kwaliteitssystemen kunnen toezicht ondersteunen maar niet vervangen. Het bedrijfsleven moet zorgen voor bestendige kwaliteitssystemen, de NVWA zorgt voor professioneel toezicht en handhaving. In de horeca heeft zich nu 2,6% van de bedrijven aangesloten bij dit nieuwe systeem, van alle industriële levensmiddelenbedrijven doet 80% mee, en van de diervoederproductiebedrijven 95%. Voor deze aangesloten bedrijven geldt dat ze aangepast toezicht krijgen; wanneer het kwaliteitssysteem werkt kan de NVWA het aantal controles verminderen en zich richten op sectoren waar het minder goed gaat. De NVWA blijft echter verantwoordelijk voor het toezicht, certificatie zal en kan het toezicht niet vervangen. Hans concludeert dat het goed mogelijk om in het toezicht onderdelen niet of minder te inspecteren bij gecertificeerde bedrijven zonder dat de naleving aantoonbaar verminderd. De kunst is om een balans te vinden tussen mate van de inzet van mensen en middelen en het gecalculerde risico, waarbij er niet op incidenten maar op generieke algemeen geldende informatie moet worden gestuurd.

Ad Remigius

Ad Remigius had een onderwerp om je vingers bij af te likken; chocolade. De eerste cacao plantages waren in het Orinoco gebied. In 1519 komt Hernán Cortés aan in Mexico, daar ontdekt hij cacao. Hij begint een plantage en brengt cacao naar Europa. Tegenwoordig komt de meeste cacao uit Ivoorkust en Ghana. Een cacao boom wordt ongeveer 40 jaar en produceert elk jaar tot wel 10.000 bloemen. Daarvan produceren er echter maar een stuk of 50 cacaobonen. De rijpe peulen worden met de hand geplukt. Ze worden één voor één geopend om de 40 - 50 zaden te verzamelen. De zaden moeten vervolgens gefermenteerd en gedroogd worden. Door het drogen stopt het fermenteren. De bonen worden gedroogd tot een vochtpercentage van 7-8% bereikt is, wanneer de bonen nog verder gedroogd zouden worden, dan worden ze bros en beschadigen snel bij transport. Eén boom produceert per jaar ongeveer 2 - 2,5 kg bonen. Per hectare kan een plantage 200 - 1.500 kg cacaobonen opleveren. Een boer verdient er gemiddeld per jaar 3.300 dollar mee.

Omdat je chocolade ook moet proeven had Ad een proeverij georganiseerd; iedereen kreeg een paar stukjes chocolade te proeven en moest per stukje zijn of haar smaakbeleving noteren. Na het uitwerken van de resultaten kwam Ad met de achtergrond; de stukjes chocolade hadden langer of korter in het magazijn gelegen. Uit de test bleek dat ook de oudere stukjes nog prima smaakten.

The Greenhouse

Na de theorie zijn we de praktijk van duurzamer voedsel op een bord gaan bekijken bij The Greenhouse. Tussen de gangen door hebben we een rondleiding door het gebouw gehad met uitleg over de filosofie er achter. Dit restaurant zit in een pand dat met bijzondere aandacht voor duurzaamheid gebouwd is. Bij de bouw is veel gebruik gemaakt van delen van gesloopte gebouwen. Het pand is zo gebouwd dat de meeste onderdelen hergebruikt kunnen worden in een volgend bouwwerk. De keuken ingrediënten komen uit de eigen urban farm of uit de buurt. Op het dak staat een kas, achter het gebouw een is er een groentetuin. Tafels, kopjes, bestek en alles wat meer nodig is in een restaurant is geen eigendom, maar er wordt voor betaald per keer dat het gebruikt wordt. Veel bezoekers betekend veel gebruik en dus meer geld naar de eigenaars van de inventaris.

(www.thegreenhouserestaurant.nl).