

Rauw eten Puur zijn

Johan van der Beek heeft zich bekeerd tot het 'raw-foodisme'. Hij heeft een missie: de rest van de wereld overtuigen. Het rotsvaste geloof in de gelukzalige werking van voedsel.

FREEK SCHRAVESANDE
Verslaggever

Als een stralend middelpunt staat hij op de dansvloer, gekleed in wit. Johan van der Beek laat zich meeveren op de extatische deephouse van de Chocolate Club, een zaterdagavond in Amsterdam voor mensen die alleen rauw, ongekookt voedsel eten. Hippe meisjes dansen blootsvoets om hem heen, tengere jongens met een knotje in hun haar bestellen muntthee aan de bar. Geen alcohol, geen drugs.

'Zeg me wat je eet, en ik vertel je wie je bent.' De uitspraak van de beroemde Franse kok Jean Anthelme Brillat-Savarin uit 1825 is nog altijd relevant. In voedsel zit betekenis, de weerspiegeling van een wereldbeeld in morele zin, zegt Louise Fresco, hoogleraar voeding aan de Universiteit van Amsterdam. Ze schreef er het onlangs verschenen boek *Hamburgers in het paradijs* over. Fresco beschrijft de verwarring die mensen de laatste jaren ervaren over wat 'goed' en 'slecht' eten is. Voedsel verloor in westerse landen zijn vanzelfsprekendheid, door de overvloed eraan en horrorverhalen over de bio-industrie. Als reactie kennen velen aan eten de betekenis toe die hele volksschammen er van oudsher aan geven: gezond, puur en 'reinigend' voor lichaam en geest, zoals Joden koosjer eten en moslims halal.

Het verklaart de massale populariteit voor seizoensgroenten, voor biologische kaas van de markt en voor 'Puur en Eerlijk'-producten van Albert Heijn. Sommige mensen gaat daarin nog verder en schakelen gezondheid, 'vitaliteit', gelijk aan geluk. Zij lopen marathons, niet om gezonder te worden maar om een runners' high te voelen, de extase die strenggelovigen in de Middeleeuwen bereikten op een waterdieet. Anderen vallen af aan de hand van boeken als *Eet jezelf mooi, slank & gelukkig* van Amber Albarda. Niet vanwege de kilo's, maar om hun heilig geloof in de gelukzalige werking van voedsel.

Wie de overtreffende trap van 'puur' wil bereiken eet louter rauw, ongekookt. 'Raw-foodisten' vormen een kleine, langzaam groeiende groep in Nederland van naar schatting enkele duizenden mensen. Het is een gemeenschap van 'voedselgelovigen' die eten niet verhitte omdat ze geloven dat koken, bakken of braden de kracht van voedsel doodt. Voeding zien zij niet meer als eten, maar als een medicijn, dat hen beschermt tegen al het negatieve van de maatschappij.

Wie zo'n streng dieet wil volhouden, zegt Fresco, moet aan twee voorwaarden voldoen. Eén: heilig geloven in het dieet. Twee: een sterk verbondenheid met de groep voelen. Een gevoel van exclusiviteit: 'wij' tegen 'de rest'. Wie deze mensen zijn?

Gelukzalig, verlicht bijna, neemt Johan van der Beek op de dansvloer nog een slokje van zijn chocoladesmoothie. Rauwe cacao, noten, bijenpollen, goji bessen, lijnzaad, maca. Als je er maar genoeg van drinkt, word je licht in je hoofd. „Heerlijk!”

Oit, in een ander leven, ging het niet zo goed met Van der Beek. Hij woonde met vrouw en kinderen in Aalsmeer. Koophuis, twee auto's en een boot. Toen zijn vrouw vreemding, acht jaar geleden, stortte zijn wereld in. Hij ging nadenken. Wil ik dit leven wel? Van der Beek belandde op een „visuele rotonde” waarop hij de afrit niet vond. Alsof alles en iedereen altijd maar over hem heen liep.

De maat was vol toen hij in 2008, inmiddels alleenstaand, in zijn appartement in Amsterdam asbest ontdekte en de woningbouwvereniging geen actie ondernam. Hij wilde een vuist maken, de samenleving ter verantwoording roepen. Van der Beek kocht een vliegticket, deed zand in twee flesjes en toog naar Schiphol. In de taxifreezone toonde hij de flesjes en riep 'asbest, asbest!' Vier uur lang stond hij daar, afge-



Zo'n tweehonderd 'bewuste' mensen bezoeken elke maand de Chocolate Club. Schoenen en sokken doen de meesten uit. Johan van der Beek staat niet op de foto's. FOTO'S BERTUS GERSEN

scherm. Tot een speciaal team van de marischaussee vond dat het genoeg was. Een politiehond beet een deel van zijn oor af.

Na de actie wist hij waar hij het levensgeluk zoeken moest: dicht bij de natuur. Zonder stress en zonder 'onnatuurlijk' voedsel. Op internet maakte hij kennis met de raw food-beweging. Van der Beek las over de Amerikaanse grondlegger Ann Wigmore, die als kind zag hoe haar zieke oma genas door een plantendieet. Hij zag YouTube-filmpjes van haar voormalig assistent Brian Clement, die na haar dood het hersteltoed in Florida voortzette waar mensen zich voor duizenden euro's met superfood en tarwegras laten genezen.

Hij las over Hollywood-sterren als Woody Harrelson en Demi Moore, die vol overgave vertelden over het dieet. Hij woonde lezingen bij van 'nature boy' David Wolfe, een hippie uit Los Angeles die met zijn vlotte babbel wereldwijd volle zalen trekt en sinds zijn bestseller *Eating for beauty* ook jonge vrouwen aan de rauwe groenten krijgt.

Al snel trad Van der Beek toe tot de Amsterdamse rawfoodscene. Het bleek een groep van gelijkgestemden die zich afkeerden van al het 'onnatuurlijke' dat de westerse beschaving kenmerkt. Fastfood, UMTS-masten, de 'geld-economie', de farmaceutische industrie. Hij ontmoette snelle ondernemers die van de ene op de andere dag hun extreme, hedonistische levensstijl hadden vervuld voor een minstens zo hevig raw food-dieet. Hij leerde mensen kennen die 'raw' waren geworden na een depressie of een jarenlange ziekte. Raw food bleek een hele economie waarin velen er een eigen internetshop of *health coach*-praktijk op nahielden.

Van der Beek is nu helemaal een van hen. Zo werkt hij op de markt bij de voedselkraam van Diane Store, een Britse die in 2003 raw food in Nederland introduceerde. Hij werkt voor voedsel, niet voor 'onnatuurlijk' geld. Drie dagen in de week, want raw food is niet goedkoop – 50 euro voor een kilo sunwarrior-eiwitten.

In zijn vrije tijd legt hij via Facebook contact met andere raw foodies. En eens in de maand ontmoet hij de hele scene hier, in de Chocolate Club. De dansavond werd zeven jaar geleden opgericht door een Amsterdamse feestorganisator die het leven van drugs en drank beu was en nu zelf in een commune in Costa Rica volledig *nature* is gegaan.

Van der Beeks vrije dagen zien er nu zo uit: 's ochtends: om zeven uur opstaan, mediteren en in de woonkamer „supersettes” met de gereedschapskist voor borst, rug en buik. Ontbijten met een liter bronwater, chia-zaden, himalayazout en een schep moringa. Buiten lopen met de voeten in het gras om in contact te staan met de energie van de aarde.

's Middags: een chocoladesmoothie maken en via internet contact houden met andere rawfoodies. Daarna een maaltijd van banaan, kiwi, appel, vijgen, dadels, rauwe chocolade en een B-12 pil – een noodzakelijke vitamine die in rauwe voeding ontbreekt. Als de zon schijnt naar buiten om elk streepje mee te pakken. Daarna een viernotenpasta met een eetlepel tijmhoning en kokosolie.

's Avonds: meditatie hoe lahoepen in de woonkamer, met zijn ogen dicht. Daarna een salade van drie soorten groenblad, rauwe seizoensgroenten, avocado en een moringa-dressing „voor volledige mineralisering”. Om tien uur naar bed.

Zijn nieuwe levensstijl hielp hem van zijn hooikoorts af, zegt Van der Beek. Hij barst nu van de energie. Geen lunchdip, geen ochtend-humeur. Hij leeft naar eigen zeggen zelfs zo gezond dat hij nauwelijks nog slaapt. Hij heeft het niet meer nodig: „Slaap is om te herstellen, maar ik heb niets om van te herstellen.”

Helemaal klaar met zijn 'transitieproces' is Van der Beek nog niet. Nu gaat het erom de rest van de wereld te overtuigen en raw food op de kaart te zetten. Hoe? Misschien weer met zo'n actie als toen op Schiphol. „Daar heb ik best drie maanden celstraf voor over.”



WAT IS RAW FOOD?

• Raw-foodisme bestaat sinds begin vorige eeuw. In Nederland was er vorige maand volop aandacht voor het dieet na de documentaire *Rauwer* waarin de 15-jarige Tom Watkins uit Amsterdam wordt gevolgd. Zijn moeder laat hem alleen rauw voedsel eten en weigerde hem naar een reguliere school te laten gaan. Jeugdzorg wilde Watkins vanwege dat laatste uit huis plaatsen. De Kinderombudsman wist te bemiddelen.

• Raw-foodisten eten alleen voedsel dat niet wordt gekookt, gebakken, gestoomd of gebraden. Het menu bestaat vooral uit rauwe groente, fruit, zaden, noten en zeewier. Volgens aanhangers gaan bij het koken van voedsel enzymen verloren die nodig zijn voor de vertering.

• Volgens het Voedingencentrum kunnen die enzymen net zo makkelijk door het lichaam worden aangemaakt. Door verhitting kan het lichaam voedingsstoffen juist makkelijker opnemen, aldus het Centrum. Om dat met rauwe voeding voldoende binnen te krijgen, zijn grote hoeveelheden eten nodig die een mens nauwelijks in een dag kan verstuiven. Het Voedingencentrum raadt een dieet van rauw voedsel daarom sterk af.



Joris in de City



Bij paniek de stekker eruit

Zoals generaals altijd de vorige oorlog willen winnen, zo proberen toezichhouders altijd een herhaling van de laatste financiële crisis te voorkomen. Althans, dat zou je hopen. Maar deze columns gaan vaak over hoe aanpak van de oorzaken van de crisis in 2008 faalt, of zelfs niet eens wordt geprobeerd – zie bijvoorbeeld hoe Obama net een voormalig lobbyist voor de financiële sector heeft benoemd tot hoofd van de *US Securities and Exchange Commission*, een cruciale toezichthouder. *Yes we can!*

Intussen broeien nieuwe dreigingen, en een van de grootste zou wel eens *Algo of High Frequency Trading (HFT)* kunnen zijn. Dat zijn computers die zelf handelen op financiële markten – hetzij nadat ze een opdracht daartoe hebben gekregen van een beursmakelaar of handelaar, hetzij omdat die computers werken met een algoritme dat zelfstandig besluit wat te kopen of verkopen. Veel computers handelen met andere computers. Het gaat razendsnel en in gigantische volumes.

Ja lezer, nadat ik dit voor het eerst tot me door had laten dringen, was mijn bolletje ook weer een tint grijs. Ik praat erover door met 'Philippe. Hij is antropoloog en filosoof, en werkte zeven jaar als *compliance officer* met HFT, eerst in een grote bank en toen bij een beursmakelaar. 'Compliance' is de afdeling die ervoor moet zorgen dat iedereen zich aan de regels houdt.

„Het effect van HFT op de beursvloer is fascinerend”, vertelt hij. „Je kunt het HFT-programma zelf niet zien, want het zit in de computers. Dus je ziet het alleen negatief, zogezegd, wanneer

handelaren klagen dat iets niet werkt.” Philippe werkte in de tak van HFT waarbij klanten de beursmakelaar opbellen, en de makelaar de orders van de klant in de computer invoert. De computer gaat dan de markt op, wacht op het juiste moment en doet de transactie.

De programma's hebben veelzeggende namen, ontdekte Philippe: 'Sluipschutter', 'Guerrilla', 'Jacht' en 'Dolk'. De programma's worden ook verkocht aan particulieren en institutionele beleggers. „De namen moeten de activiteit van HFT tastbaar maken.”

Dus daar sta je als 'compliance' naast een beursmakelaar. Je kijkt naar een scherm waarop de orders van de klant staan. De veranderingen op het scherm laten zien dat de computer iets heeft gekocht of verkocht. „Pas als er paniek uitbreekt, realiseer je je hoe ongrijpbaar die programma's zijn”, zegt Philippe. „Hoe kunnen we erbij?” In het uiterste geval trekken mensen de stekker uit de computer. Ik heb dat zien gebeuren. Dat is zo idioot primitief.”

Hoe oefen je op zo iets toezicht uit? „Geen mens kan wat computers nu kunnen met HFT. Geen mens kan het zien. We observeren HFT slechts achteraf, als het zijn impact al heeft gehad. Toezichhouders zullen nooit de menskracht hebben om alle transacties te volgen. Dus daarvoor vertrouwen ze ook weer op computerprogramma's. Veel mensen maken zich hier enorme zorgen over.”

Philippe was niet onder de indruk van de toezichhouders met wie hij te maken kreeg. „Wereldvreemd. Het zijn vaak economen, een soort filosofen eigenlijk die modellen hebben leren bouwen. Als ik over de praktijk begon, dachten ze meteen aan statistieken. Het andere deel van de toezichhouders waren ex-bankiers. Hun perspectief leek te zijn: tien jaar bij een bank, twee jaar bij de toezichhouder voor de ervaring, en dan snel terug naar een bank.”

Het is al voorgekomen dat HFT-computers opeens doorsloegen en een 'flash crash' veroorzaakten. Een financiële transactie taks zou de HFT-business grondig terugsnoeien maar zo iets moet je mondiaal invoeren, en HFT is zeer lucratief. Daar kan dus best een paar miljoen af voor campagnedonaties in landen als de VS en Groot-Brittannië.

JORIS LUYENDIJK

Media

KLEUTER GETATOEOËERD

Een video waarin een kind een tattoo krijgt, heeft geleid tot grote verontwaardiging op internet. In het korte filmpje wordt een kind getatoeëerd terwijl een vrouw het vasthoudt. Als het kind, dat op luide toon huilend protestteert, zich probeert los te wringen, zegt iemand: „Je bent door god gezegend”. Het zou gaan om een sekte in Miami. Tatoeëren van kinderen is in de VS verboden, net als in Nederland.

