

## regio LIMBURG

INTERVIEW | ERICA RUTTEN Doctor in de voedingswetenschappen

In haar boek 'De bewuste Bourgondiër' pleit Erica Rutten voor matigheid. 'Dat is geen synoniem van soberheid.'

## Bourgondisch en toch gezond

VAN ONZE MEDEWERKER

RUDI SMEETS

KINROOI | Taalpuristen zullen erover vallen: op de cover van het boek van Erica Rutten staat *Bourgondiër*, met een hoofdletter. Het Groene Boekje laat nochtans geen twijfel bestaan: een Bourgondiër is een inwoner van Bourgondië, een bourgondiër een levensgenieter. Met de titel van haar boek kan ze toch niet de eerste categorie bedoeld hebben?

'Toch wel', zegt ze. 'Het is een impliciete verwijzing naar de Bourgondische hertogen. Zij leidden in de veertiende en vijftiende eeuw weliswaar een vorstelijk leven, maar aten relatief gezond. Ze consumeerden alleen basisproducten, waar weinig verwerking aan te pas kwam: verse groenten en fruit, volkoren graanproducten, peulvruchten, noten en vis. Van verwerkte producten – denk aan gebak en gefrituurde producten – was nog lang geen sprake. Obesitas werd pas na de Tweede Wereldoorlog een maatschappelijk probleem.'

**Holistisch**

Erica Rutten (39) behaalde aan de KU Leuven het masterdiploma Voeding en Dieetleer. Daarna doceerde ze aan de Maastricht University op het eiwitmetabolisme bij chronische longpatiënten. In het Expertisecentrum voor Chronisch Orgaanfalen in het Nederlandse Horn werkte ze als onderzoeker vijftien jaar met hart- en longpatiënten.

Tegenwoordig is ze halftime verbonden aan de Hogeschool UCLL, waar ze docent is en onderzoeker bij de expertisecel Healthy Living. De rest van haar professionele tijd besteedt ze aan lezingen en opleidingen.

'In de loop der jaren heb ik geleerd dat je voeding holistisch moet bekijken', zegt ze. 'Wat we eten, heeft invloed op ontzettend veel lichaamsfuncties. Gezond eten heeft de negatieve connotatie dat veel niet mag. Ik ben ervan overtuigd dat je bourgondisch – met een kleine letter – en tegelijk gezond kunt leven. Zoals Filips de Schone, Karel de Stoute en de andere Bourgondische hertogen, inderdaad.'

'Gezondheid heeft weinig te maken met superfoods. Ik heb niets tegen algenextracten, chiazaad en gojibessen, maar alleen daarmee ga je geen honderd jaar worden. Kies gewoon voor groenten van bij ons. Dat zijn stuk voor stuk

**'Iedereen is op zoek naar de Heilige Graal om gezond en met levenskwaliteit oud te worden. Maar vergeet dat er een voedingsproduct bestaat dat je langer laat leven'**



Erica Rutten: 'Groenten van bij ons zijn stuk voor stuk superfoods.' © rs

**'Ik heb niets tegen algenextracten, chiazaad en gojibessen, maar alleen daarmee ga je geen honderd jaar worden'**

superfoods.'

**Wat zegt u tegen mensen die ook een gezonde geest belangrijk vinden en van oordeel zijn dat een bourgondische levensstijl bijdraagt tot hun geluksgevoel?**

'Uiteraard is het net zo belangrijk een gezonde geest te hebben als een gezond lichaam, maar het is geen onmogelijke opgave om daar een balans in te vinden. Heel wat mensen gaan een keer per week naar een fastfoodzaak of frituur. Als dat deel uitmaakt van een gezonde levensstijl, is er geen probleem. Voeding mag je nooit op productniveau bekijken. Tegenwoordig is iedereen op zoek naar de Heilige Graal om gezond en tegelijk met levenskwaliteit oud te worden. Wel, vergeet dat er een voedingsproduct bestaat dat je langer laat leven.'

'Alleen een gezond voedingspatroon verhoogt die kans. Daarmee ga je je zowel lichamelijk als geestelijk beter voelen en kun je langer bourgondisch leven. De westerse eetgewoonten vergroten het risico op de ontwikkeling van veel chronische ziekten. Gelukkig is het menselijke lichaam geduldig. Het is een enorm flexibel systeem, maar je kunt het niet eindeloos op de proef stellen. Matigheid is geboden, maar dat is geen synoniem van soberheid. Als je op een feest een tweede keer naar het warme buffet wil, neem dan bijvoorbeeld kleinere porties of veel groenten in plaats van pasta of aardappelproducten.'

**Heel wat warenhuizen, slagers en traiteurs bieden kant-en-klarmaaltijden aan. Is dat een goed alternatief voor zelf koken?**

'Daar ligt een groeimarkt. Mensen vinden dat handig als ze geen zin of tijd hebben om te koken en toch een warme maaltijd willen. In de meeste gevallen zijn die schotels ook vers en lekker, maar over het algemeen zie ik daar een typisch westerse samenstelling: te veel vlees en te weinig groenten. Toch hoeft daar geen verbodsbord boven te hangen.'

'Nogmaals, het is allemaal een kwestie van evenwicht. Vanuit die benadering is ook een restaurantbezoek geen taboe. Trouwens, heel wat chefs koken plichtbewust. Restaurants uit heel Vlaanderen maken deel uit van ons Bewust Bourgondisch Netwerk, een digitaal platform van professionals die de klemtoon leggen op lokale en seizoensgebonden producten, duurzaamheid en gezondheid.'