

Boele Ytsma kiest voor 100 procent plantaardig voedsel

‘Voor jezelf en....een betere wereld’

Hij heeft niet één jasje uitgedaan, maar misschien wel drie. Boele Ytsma viel maar liefst 28 kilo af. Niet door een dieet, maar door bewust te eten. Alleen plantaardig voedsel. Zijn in oktober verschenen boek ‘Ik ben een plantener’ heeft veel vaart, vol informatie over voeding en recepten. Van predikant tot plantener.

Jan Spijk

Wie het interview in Knevel & Van den Brink uit 2009 met Boele Ytsma terugziet, gelooft zijn ogen bijna niet. Dat is een andere Boele Ytsma die ik nu anno 2013 ontmoet. Toen een stevige man met een grote baard, nu een slanke man met gladde kin. In Knevel & Van den Brink werd hij ondervraagd over zijn boek ‘Van de kaart’. Hij was toen helemaal nog niet met voeding

En hoe kwam je in de wereld terecht van de voeding?

‘Ik vond mij gewoon te dik en was niet fit. Tijdens een vakantie in Frankrijk zag ik op de camping al die mannen met te dikke buiken. Ik ging een dieet volgen. Ik viel wel af, maar werd niet fitter. Had geen energie. Toen ben ik mij gaan verdiepen in de wereld van de voeding. In Amerika heb je de raw food movement. Voor mij was het verbijsterend. Die mensen zagen er vitaal uit! En toen kwam ik er achter dat het geheim zit in plantaardig eten.’

Wat gebeurde er vervolgens met je lichaam?

‘Al na twee weken merkte ik het verschil. Voelde me fitter en viel af. Ik ben meteen boeken gaan bestellen en ging me verdiepen in de plantaardige wereld. Eerst werd ik vegetariër, maar

het drinken van melk als een baby. Dat komt doordat er in melk groeihormonen zitten. Door onderzoek komen we er ook achter dat melk kan zorgen voor ontstekingen in je lichaam. Daarom is het niet gezond. Het lichaam voelt dat ook aan. Als je melk drinkt, voel je meteen slijm in je mond. Die slijmvorming zet zich door in de darmen en de botten. Ik noem melk daarom de witte sloper.’

Je benadrukt op je website en in je boek nogal het eigen ik, je wordt als individu gezonder door plantaardig te eten. Waar is de strijd voor een betere wereld of het rentmeesterschap?

‘Daar heb je een punt. Het is puur opportunisme om het eigen ik centraal te stellen. Een betere wereld zit overigens wel in mijn levensdoel. Ik wist al lang dat veel vlees eten schadelijk is voor het milieu. En toch bleef ik er mee doorgaan. Pas toen ik besepte dat ik gezonder leefde met een plantaardig eetpatroon, stapte ik over. Het is inderdaad een egoïstisch motief wat mensen over de streep trekt. Je eigen lichaam heeft baat bij plantaardig eten. Die boodschap komt aan bij mensen. Ik zeg er dan meteen bij dat miljoenen mensen gevoed kunnen worden als iedereen alleen planten zouden eten. Je hebt persoonlijk voordeel, maar je helpt ook de planeet. Daarom noem ik het in mijn boek een revolutie van egoïsten en wereldverbeteraars.’

besloot daarna te kiezen voor louter plantaardig voedsel. Ik vermijd zelf de term veganisme. Dat isme neigt naar een ideologie, plantaardig klinkt veel sympathieker.’

Hoe krijg je voldoende kennis over voeding om een eigen bedrijf te starten?

Tja, het was helemaal niet de bedoeling om er een eigen bedrijf van te maken. Ik wilde gewoon begrijpen waarom het plantaardige voedsel zo'n groot verschil maakte in mijn leven. Daarom las ik alles wat los en vast zat. Toen ik mijn verhaal op YouTube ging vertellen, ontdekte ik dat er veel mensen zijn die geïnspireerd raakten door mijn verhaal. Toen kwam het idee van een bedrijf.

Veganisten of planteners willen geen kaas of melk. Waarom is dat zo slecht? ‘Allereerst zie je in de natuur volwassen beesten geen melk drinken. Zodra dieren vast voedsel kunnen eten, stoppen ze met het drinken van melk. Wij mensen drinken ons hele leven echter melk. Melk van een beest dat veel groter is dan wij. Volwassen koeien drinken echt geen melk van zichzelf. Een kalfje groeit vier keer zo hard door



De consequenties van plantaardig eten is dat je de noodzakelijke vitamine B12 mist. Dus moet je een supplement gebruiken. Is dat niet onnatuurlijk? ‘We staan veel verder van de natuur af dan vroeger. De B12-vitamine zit in dierlijke producten, maar ook in de grond. We zitten nu eenmaal niet meer met onze handen in de aarde. Indiase veganisten hebben overigens geen B12-tekort, omdat in dat land de hygiëne slechter is en ze dicht bij de natuur staan. Ik vind het overigens helemaal niet erg om een supplement te slikken. Dat is overigens ook het enige. Alle andere vitaminen zitten gewoon in plantaardig voedsel en daarvoor hoeft je dus geen extra supplementen te slikken.’

Je zegt ook dat we als mensen geboren zijn om planten te eten.

Hij stapte over naar plantaardig eten en nu tennist hij weer. Ook helpt hij mee op een biologische boerderij. Er zijn vijf gebieden in de wereld waar mensen het oudst worden. In al die gebieden overheerst het gebruik van een plantaardig eetpatroon. Dat kan gewoon geen toeval zijn. In mijn bedrijf De Plantener hoor ik ook voortdurend verhalen van mensen die gezonder worden door over te stappen naar deze wijze van eten.’

Ook in restaurants komt steeds meer aandacht voor plantaardig voedsel. Dat juich je uiteraard toe?

‘Voor vegetariërs is dat zeker het geval, maar ik merk dat nog steeds dat door een salade eieren en kaas worden

Melk is de witte sloper

‘Ons lichaam is ingesteld op zoet. Alleen plantaardig voedsel is zoet, dierlijk voedsel bevat geen koolhydraten met uitzondering van melk. Verder is ons darmstelsel niet geschikt om vlees goed te verwerken. Daarvoor zijn ze te lang. Sommigen zeggen dat we geboren vleeseters zijn, maar dat is echt onzin. Als ik je een stuk rauw biefstuk geef, kun je daar niets mee. Onze gebitten zijn wezenlijk anders dan die van dieren, echte vleeseters. De explosie aan vlees eten maakt ons niet gezonder. Kijk naar de groei van kanker en de hoeveelheid chronisch zieken. Ja, volgens de cijfers worden we steeds ouder, maar dat komt vooral door een sterke afname van de kindersterfte. We worden niet gezonder. Daarom zeg ik vol overtuiging: we zijn geboren planteners.’

Ik denk dat jezelf heel graag oud wordt. ‘Absoluut! Ik denk inderdaad dat een plantaardige levenswijze er voor zorgt dat we vitaal oud kunnen worden. Ik ken nu zo veel verhalen van mensen die zeggen dat ze zich als plantener gezonder voelen. Kijk naar mijn vader van in de 70. Hij gebruikte medicijnen, had een longziekte en kwakkelde.

gedaan. Dus er is nog veel te winnen. Soms vraag ik om een veganistische maaltijd. Het is mijn ambitie de komende jaren meer 100% plantaardige maaltijden op de menukaart te krijgen.’

En boodschappen doen bij Eko Plaza? ‘Soms wel, maar het kan ook goedkoper. Ik doe heel veel boodschappen bij de Plus of Albert Heijn. Kan ook prima. Doe vooral niet te ingewikkeld. Plantaardig voedsel hoeft niet duur te zijn.’

En nooit eens last van terugval? ‘Mijn favoriete gerecht was vroeger babi pangang bij de Chinees. Ik mis dit gerecht echt niet. Het is net als je met roken gestopt bent. Ik heb geen enkele verleiding, omdat ik plantaardig voedsel gewoon ontzettend lekker vind. Soms ga ik met vrienden uit eten die vlees bestellen. Ik zie dan geen vlees, maar dood dier.’ ●

De maaltijd van een plantener

Ontbijt: Een groene smoothie van banaan, sinaasappel, geschilde peer, paar handvol verse bladspinazie + een groot glas water. Alles in de blender.

Lunch: Witlofsalade voor 1 persoon: 1/2 stronkje witlof, 1/2 komkommer, zoet fruit naar keuze als mango, kiwi, peer, appel, banaan, druiven of perzik en rozijnen. Besprenkel met uitgeperste sinaasappel.

Diner: Curry met linzen (2 personen): 175 gram quinoa, stukje gemberwortel, knoflook, ui, 1 rode paprika, 200 gr wortels, tomaten op sap of 3 verse tomaten, specerijen naar keuze: kerriepoeder, kurkuma, kaneel, komijn, 40 ml kokosmelk, handvol linzen, zeezout.

Bereiding: gemberwortel, knoflook en ui in keukenmachine fijn malen. Op hoog vuur aanbraden. Toevoegen: fijngesneden paprika en wortel. Toevoegen 125 ml. water en laten sudderen. Vijf minuten met deksel op pan, daarna vijf minuten zonder deksel. Voeg nu tomaten, linzen, kokosmelk, specerijen en zout toe. Door laten sudderen en serveren met gekookte quinoa.

Bron: ‘Ik ben een plantener’, Boele Ytsma



Boele Ytsma (1968) is ondernemer, schrijver en theoloog. Met zijn bedrijf De Plantener wil hij iedereen inspireren tot een plantaardige levensstijl: www.deplantener.nl

