

Raw food is een levensstijl



Roxane Catz

In 2005 schreef Roxane Catz een smakelijk humoristisch boek *Rox Rauw*. Ze verhaalt op amusante en openhartige manier over haar gevecht met diëten en hoe het "raw food dieet" (simpel gezegd: onbewerkte natuurlijke voeding niet verhitten boven lichaamstemperatuur) ervoor zorgde dat ze op een aangename manier bewuster met voeding leerde omgaan. Inmiddels zijn we in 2011 en ik wil graag weten hoe ze nu over raw food denkt.

Tijdens ons interview is Roxane even vrolijk en enthousiast en weinig belerend als in haar boek. Ze eet nog steeds een deel van haar voedsel rauw, geniet van overheerlijke smoothies en salades, maar knabbelt tijdens het interview met net zoveel plezier op een stukje speculaas. Elk mens is verschillend en ieder individu heeft dus andere voedingsbehoeften. Kwalitatief goede producten, biologisch en liefst zo onbewerkt mogelijk zijn het beste. Daarnaast speelt genieten van het voedsel en voedsel met liefde en aandacht maken een grote rol.

Raw food was voor Roxane een experiment, een nieuwe manier om met voeding om te gaan. Na al haar omzwervingen komt ze via Mastercare.nl in Amsterdam, specialist in Raw Food producten, echter uit bij het Mediterrane dieet. Dit houdt in heel veel groente, pitten, noten en zaden, vis en met mate vlees, een kleine hoeveelheid complexe koolhydraten en niet teveel fruit.

Roxane vindt het sociale aspect van eten heel belangrijk. Als je met vrienden uit eten gaat, moet je niet te gespannen omgaan met allerlei zelfopgelegde voorschriften, maar proberen een goede en gezonde keuze te maken en dan vooral te genieten. Als je jezelf teveel beperkt, werkt dat verlamdend en dat is niet de bedoeling. Word niet hysterisch van een patatje, je lijf moet af en toe ook zoiets aankunnen.

In de zomer is een raw food dieet heel makkelijk vol te houden. Heerlijke salades en koude soepen zijn zalig op een warme dag. In de winter is het een kwestie van je gevoel volgen. Gooi gerust wat gezonde groenten in een wok en doe niet te moeilijk over de scheidslijn tussen rauw en gekookt, maar zorg vooral dat je het voedsel niet doorkookt. Vermijd grote hoeveelheden bewerkte voedsel en kijk uit met de magnetron, die doodt de levenskracht van het voedsel.

Raw food is een levensstijl. Je voelt wat voedsel vol levenskracht met je lichaam doet. Wanneer je een rauwe zonnebloempit in de grond stopt, gaat deze ontkiemen. Een gekookte zonnebloempit in de grond stoppen is zinloos. Hier zal echt geen bloem meer uitkomen. Roxane vertelt dat wanneer ze moe is na een lange werkdag, ze zichzelf tegenwoordig verwent met een heerlijk gezonde smoothie en zich daarna weer fit en vrolijk voelt, terwijl ze vroeger toen ze voor de koekjestrommel koos, daar niet echt van opveerde. Ze waarschuwt dan ook voor overeten. Ze kent enthousiaste "raw foodisten" die veel te dik zijn omdat ze de hele dag door noten eten. Hoe gezond je ook eet, let op de hoeveelheden.

Raw food is voor haar geen eindstation, maar een manier die haar helpt bij haar bewustwording. Dat laatste is een proces en duurt levenslang. Ze wil niet stilstaan, maar blijven nadenken over voeding, de wereld, het milieu en gezondheid en daarom blijft ze altijd onderzoeken en nieuwe dingen ontdekken.

Wie wil genieten van haar boek kan het nog steeds aanschaffen. Hopelijk schrijft ze nog eens een vervolg, want Roxane is een heerlijk mens die toont dat bewustwording, genieten en volop leven elkaar niet uitsluiten, maar juist aanvullen. "Denk na, volg je gevoel, en blijf zoeken naar wat goed is voor jou en de aarde". ◀