

De Ongezouten Mening van Herman Poos:

# “Rotterdam verdient een gezonde stad te zijn.”



**Rotterdam is de meest ongezonde stad van Nederland. De schijf van vijf zegt dat we dagelijks 250 gram groente moeten eten. Dat wordt niet gehaald. In sommige buurten - voornamelijk op Rotterdam Zuid - wordt er nog geen 100 gram gegeten. Verpleeg- en zorginstellingen constateren ondervoeding bij ouderen, er is sprake van een verhoogde kindersterfte en de gezonde levensverwachting van een inwoner van de wijk Feijenoord is op dit moment maar 48 jaar.**

## Jeukende handen

Rotterdam verdient veel beter. Ik werk zelf als voedsel innovatiecoach bij Rob Baan binnen Koppert Cress. Hij is de ondernemer achter Koppert Cress en verkoopt wereldwijd cressen (micro-groenten). Zijn droom is om Nederland te veranderen in de gezondste delta ter wereld. En mijn handen jeuken! Maar hoe verander je het gezondheidsprobleem van onze stad? De belangrijkste doodsoorzaken op dit moment zijn voedingsgerelateerd. We zijn een volk van gemak. Fastfood is booming en kiloknallers zijn niet aan te slepen. Consumptie van vlees stijgt en die van groente daalt. Waar is dat goede en gezonde bord met voedsel gebleven? Kijk eens naar de Markthal. Dit fantastische icoon van de stad startte met een gemengd, puur en gezond aanbod van voedingsmiddelen, maar lijkt nu te zijn overgenomen door aanbieders van zoetigheden en fastfood.

## Een groente apotheek

Teruggrijpend op de schokkende levensverwachting zoals hierboven genoemd, de ondervoeding maar ook de groeiende Obesitas en Diabetes type 2 moet het roer om. Zeker omdat de laatste twee aan het uitgroeien zijn tot een plaag. Gelukkig is er hoop. Zo wil Rob Baan zijn bedrijf uitbouwen tot groente apotheek en zijn goed opgeleiden - en dan met name jongeren - zich steeds bewuster van het belang van goede voeding.

## Kwetsbare groepen beter laten eten

Studenten van de Hoge Agrarische School Den Bosch hebben onlangs onderzoek gedaan naar voedselverbeteringen voor kwetsbare groepen in Rotterdamse verpleeg- en zorginstellingen. De suggesties zijn even logisch als talrijk. Denk aan eten in een gezellige setting zoals in een huiskamer, het koppelen van jongeren aan deze groepen en het rekening houden met de medische geschiedenis van deze mensen bij het bereiden van de maaltijd. Zo voorkom je bijvoorbeeld dat er moeilijkheden met kauwen of slikken optreden. Tot slot is er een vurig pleidooi gehouden om op locatie te koken met verse producten. Nu wordt er vaak alleen met voorbereide maaltijden gewerkt.

## Voedsel familie provincie Zuid-Holland

De leden van de voedsel familie Zuid-Holland popelen van ongeduld om hun kennis en expertise - die varieert van voedingswaardes, tot bereiding en presentatie van maaltijden - in te zetten. Een voorbeeld is het initiatief van Koppert Cress die samenwerkt met specialisten om maaltijden te maken voor kankerpatienten die door behandelingen hun smaak zien veranderen. De cressen die Koppert kweekt kunnen worden ingezet om zoutloos te koken. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat de inname van overmatig zout een nadelig effect kan hebben op diverse medicijnen.

## Tot slot

Door de consumptie van vlees te verminderen en meer groente te eten helpen we niet alleen onszelf maar doen we een belangrijke stap richting de klimaatdoelstellingen. De uitstoot van de vleesproductie is een groot probleem en de oplossing ligt direct naast Rotterdam. In het Westland. De kassen daar kunnen met gemak heel Zuid-Holland voorzien van duurzame en gezonde voeding. Dat scheelt ook nog eens in onze portemonnee.



**r'damse  
nieuwe**

R'damse Nieuwe is een netwerk van jonge betrokken Rotterdamers. Om de huidige staat van het thema Voedsel voor de stad, haar bewoners en ondernemers onder de aandacht te brengen, nodigt R'damse Nieuwe diverse hoofdrolspelers uit de Rotterdamse voedings-, gezondheids- en innovatie sector uit om een visie-column te schrijven. R'damse Nieuwe is een initiatief van Rotterdam Partners.