

Onze dagelijks brood



Onze dagelijkse kost is constant in het nieuws. Altijd is er wel iets te melden over de voedingswaarde van aardappelen, de voordelen of de nadelen van suiker en zout of verzint u het verder zelf maar. U zult altijd wel iets vinden wat van 'invloed' kan zijn op onze lichamelijke toestand, ten goede of nog meer ten nadele. En de 'gezonde kost goeroes' schieten als paddenstoelen uit de grond en overladen ons met allerlei adviezen, die ons een gezonde voedingswijze moeten bijbrengen.

In onze jeugdijaren was het heel simpel. We aten twee maal daags onze boterhammen en één keer daags werkten we de warme hap naar binnen in de bekende volgorde: soep, aardappelen met vlees, vis of een ei en groente en een toetje in de vorm van pudding, griesmeelpap, lammetjespap, gortepap, karnemelkse pap of een andere papsoort en vaak nog een appeltje, peer, banaan, sinaasappel, mandarijn of perzik na. Jaren lang hielden we ons vitamine -, zuur- en zout -, vet - en eiwitgehalte volgens dit recept op peil en we voelden ons er wel bij. In kranten, tijdschriften en damesbladen werden we niet lastig gevallen met de suiker- en zoutgehaltes van onze dagelijkse kost. En daar waren zo dankbaar voor, dat we, want voor we 'aan tafel' gingen, de Heer vroegen 'om ons toch a.u.b. ons dagelijks brood te geven' of we vroegen de zegen van de Heer zegen over 'deze spijs en drank, amen'. En als we na afloop tevreden over ons bolle buikje wreven, omdat het weer gevuld was, dankten we diezelfde Heer daarvoor in ongeveer gelijke woorden.

Tijden veranderden en daaraan ontkwam ook onze 'dagelijkse kost' niet. Geleerde heren en dames gingen zich afvragen, of, wat wij allemaal naar binnen werkten wel gezond was voor ons als mensheid. De voedselproducenten daarentegen wilden dat hun producten meer voedingswaarden kregen en vroegen weer andere geleerde dames en heren om dat via laboratoriale weg te verwezenlijken. En daardoor ontstond er een gigantische voedingsindustrie, waarin we nu de weg dreigen kwijt te raken.

Er zijn mensen die zich, terecht, afvragen of dat, wat we nu allemaal voorgeschoteld krijgen wel helemaal gezond is. Anderen verkondigen dan weer dat het juist geen kwaad kan en goed is voor ons lichamelijk welbevinden. En dat willen ze allemaal staven op de verpakkingen op de voorverpakte voedingswaren, zodat daarop daarom steeds meer onleesbare tekst komt te staan en waarbij de suiker-, water-, zuur- en zoutgehaltes ons als rijpe appels rond de oren vliegen. Twijfels over het waarheidsgehalte is daarbij op zijn plaats, want er wordt daarbij vaak ook weer te ver doorgesloten. De ene 'geleerde' zegt dat zout slecht is voor onze gezondheid, de ander beweert dat dit met suiker het geval is en weer een ander zet gluten in de verdachtenbank. Maar hoe zit dat dan met 'het zout der aarde', waarover wij vroeger in de godsdienstles leerden? De waarschuwingen om dit, dat, hier en daar en nog meer niet (meer) te eten of te drinken zijn niet van de lucht, want als we het toch doen zullen voortdurende maagkrampen, darmkolieken, peesontstekingen, windgang en meer lichamelijke ongemakken ons deel worden. Aan een voortdurende stoelgang valt dan bijna niet meer te ontkomen.

Vier woorden moeten echter als zelf voor onze tere zielen dienen: Ambachtelijk, Bio, Duurzaam en Eco. Als producten daaraan voldoen is ons kostje wel gebakken. Maar, je kunt je afvragen wat de betekenis van Bio en Eco nu eigenlijk is. Nog niet zo lang geleden gebruikte je Bio en Eco voor alles wat groeide en bloeide, vandaag de dag geldt het alleen voor producten die zoveel mogelijk zonder kunstmiddelen worden geproduceerd en bereid. Neem nu het ei. Vroeger had je gewoon 'een ei', of om het met Toon Hermans te zeggen 'un ouef'. Heden ten dage kunnen we kiezen uit scharreleieren, uitloopeieren, bio-eieren, vrije uitloopeieren en maïseieren, enzovoort. Maar wie maakt mij nu het verschil duidelijk tussen een 'vrije uitloop ei' en een bio-ei? Wat moet ik verstaan onder een 'pure ambacht watermeloen'? En wat is nu een volkorenvistick? Is die gemaakt van een broodvis of is het een vis wiens resten in een flinke laag paneermeel gedraaid zijn? En kunt u mij het verschil uitleggen tussen de speklap van het varken dat zich vroeger in de mesthoop voor de boerderij rondwentelde en een 'speklap à la minute'? En wat moet ik me bedenken bij 'oma's gebraden gehakt', een 'pizzakit', 'soep van de slager' of 'oma's smulfriet'? Neem nu dat laatste. Ik heb mijn oma's niet gekend. Ik weet dus **A.** niet of er in hun tijd al friet bestond. **B.** Als het toen al bestond of zij dat dan ook zelf al bakten



en als dat zo was of dat C. ook 'smulfriet' was. Nu denk ik dat zeker één oma niet zelf de frites gebakken zou hebben, want toen ze mijn grootvader trouwde had die al negen kinderen en zij kreeg er ook negen van hem.

En alles drinken doen we ook niet meer. Voorbij is de tijd van 'drink per man drie kwart kan' en van 'melk is de witte motor'. Nee, nee, tegenwoordig moet je Alpro, Almhof, Campina vruchtenyoghurt, een Mona – toetje of rechts of links draaiende biogarde yoghurt tot je nemen, om gezond nattigheid te voelen.

Wilt u daarna controleren of u wel de goede weg bewandelt? Gaat u dan op een 'diagnose weegschaal' staan, want die presenteert u in één oogopslag het lichaamsgewicht, uw calorieënbehoefte, vetaandeel, watergehalte, spiermassa en botmassa.

Nog één waarschuwing! Hoed u voor emotie eten !!! Nog nooit van gehoord? Foei, schande.....



Dat is wanneer u na bijvoorbeeld lang achter elkaar doorwerken of bij een flinke inspanning geen "bio, eco, duurzaam of ambachtelijke voedingswaren tot u neemt, maar gewoon een zak chips. Emotie eten schijnt men vooral te doen als iemand gebrek aan aandacht heeft van iemand en die is er niet.

Wilt u dit alles nog eens overdenken en nabeschouwen? Nestel u heerlijk ontspannen op de bank in uw huispak, zet de TV aan geniet van Jantje Smit, Midsummer Murders of Eén tegen allen. Zet een schaalje gezouten pinda's en cashewnoten en een zak paprikachips binnen handbereik en overgiet dit alles met de inhoud van een flesje Jupiler! En waarom beslist van dit merk? Wel, mannen weten waarom!

Augustinus