

Op uw gezondheid (2)



Het was geen grap wat ik u op 1 april toevertrouwde. Ik had het er toen over dat allerlei fabrikanten er heel veel voor over hebben om ons een gezond leven te laten beleven. Ik schreef daarbij bijna alleen maar over allerlei drankjes, die zij voor ons brouwden, vitamini-seerden, ontsuikerden en bottelden. Ik krijg van die bezorgdheid bijna tranen in de ogen. Maar eerlijk gezegd, proef of gebruik ik van dat alles nauwelijks iets. Ik wantrouw namelijk fabrikanten die zo bezorgd zijn over mijn gezondheid. Ik denk dat het net zo is als in de

farmaceutische industrie. Hoe gezonder het geneesmiddel wordt genoemd, hoe duurder het is of wordt. Dus hou ik het maar bij een gewoon glaasje spa, een slok sinas, een neutje of verdunde whisky of een ander lekker smakend en de geest opwekkend drankje uit binnen- of buitenland.

Op 1 april waren het dus vooral de drankjes die ik onder de loep nam, nu wil het aandachtsveld verleggen naar het vaste voedsel. Ook daar worden bepaalde soorten happen te vuur en te zwaard bestreden als zijnde te vet, teveel calorieën, te weinig vitamines, dikmakend en zoekt u het verder zelf maar uit. Ook daarin volop keuze aan “gezond makende” hapjes als driedubbel rond en rechts gedraaide yoghurt, margarine bereid op wetenschappelijke basis, koeken van speciaal gekweekte onbekende buitenlandse noten, brood van granen die we vroeger als ongezond en niet te eten beschouwden, zoals spelt, en waar in die tijd veekoeken van gemaakt werden. Trouwens ook zonnepitbrood wordt tegenwoordig erg aanbevolen. Of ze ook bloemen geven staat er niet bij. Trouwens bij het speltbrood en - koeken kan ik u, om het weg te spoelen, een literpak Haver- en Speltdrink aanbevelen en als extra toetje Weerribben Boerenskyr.

Van die margarine op wetenschappelijke basis wordt al ik al hele maal niet warm en evenmin koud, want ik heb nog nooit ergens gelezen waar ik die wetenschappelijke verhandelingen op het wereldwijde web kan vinden of dat ze die op mijn verzoek eventueel per post of e-mail toesturen. Wat ik van dat fabricaat wel weet is dat ze behoorlijk aan de prijs zijn en dat een pakje Blue Band, in het Zeeuws uitgesproken als Bleuband, ook goed smaakt om van het Zeeuwse Meisje nog maar te zwiegen. Zij heeft ook nog als groot voordeel dat ze “wel zuinig, maar niet gierig is”.



In sommige drogisterijen kunt u ook de mensheid reddende voedingsartikelen bemachtigen. Wat denkt u van een bus met maaltijdshake voor maar liefst 16 keer smikkelen en smullen? Ze bevatten maar liefst 20 vitamines en mineralen, zijn rijk aan eiwitten en bevat minstens 217 kcal. gezondheid. Ook 100% gecertificeerde biologische kokosolie is niet te versmaden. De olie is koudgeperst met of zonder smaaksensaties. U kunt er mee bakken, braden, frituren en wokken. De olie is rijk aan laurinezuur en bevat geen transvetzuren. En extra voedingswaarde vind u ook in Goji bessen, Chiazaad, zongedroogde cranberries of een notenmix van amandelen, walnoten, hazelnoten, paranoten (vooral voor parachutisten) en pecannoten. En dat alles is weg te spoelen met Pukka gecertificeerd biologische thee, die een award won, met de meest verrukkelijke smaken van de hele wereld. Ze zijn vrij van synthetische zoetstoffen en duurzaam verbouwd. En als u graag suiker in uw thee gebruikt kan ik u 100% gecertificeerde biologische kokosbloesemsuiker met lage glycemische waarde aanbevelen.

Het is natuurlijk prima dat we op ons voedsel en de kwaliteit daarvan letten. Zoveel mogelijk onbespoten en echt vers. Geen reclame uit de supermarkt van “Verse sperziebonen”, die minstens al veertien dagen van te voren geplukt zijn. Of “heerlijk verse bereide saucijzen van de slager”. Vermoedelijk is het varken al minstens een maand voor de aanbieding geslacht en uitgebeend, bewerkt en voorzien van allerlei smaakmakers, gekookt of gebraden, in een omhulsel en de verpakking gestopt en vanuit de productiehal (misschien in een ver land) met een vrachtauto naar ons dierbare vaderland geholderdebolderd om een week na aankomst in de aanbieding terecht te komen.



Lekker eten? Gezond eten? Dat kan met gewone Nederlandse producten van Nederlandse boeren, fruittelers en andere biologische producenten. En niet alleen bewerkt, maar zo te koop gekocht bij het stalletje van de boeraan de weg, waarbij de boer(in) erop rekent dat u wel de centjes netjes in het busje doet en het busje niet meeneemt.

En als u graag en veel fruit eet, is het motto: “Eet Nederlands fruit, dag in, dag uit” en na afloop is de leus: “Laat niet als dank voor het aangenomen verpozen, ons achter met de schillen en de dozen”.