

Er is die bekende uitspraak van de Franse culinaire auteur Anthelme Brillat-Savarin uit 1826: 'Zeg me wat je eet, en ik zeg je wie je bent', vaak versimpeld tot 'je bent wat je eet'. In 2011 zijn beide uitspraken actueler dan ooit. Niet alleen de liefde gaat door de maag, ook het (on)behagen. Notulen van een tafelgesprek met **Erik Kaptein** en **Pim Horio** van Slow Food Limburg.

Vroeger aten we **SAMEN** aan een tafel

door **Johan van de Beek**

Ken je die oproep van de bekende Britse tv-kok en kookboekenschrijver Jamie Oliver op YouTube?

Die moet je echt zien. Het is een video van een toespraak die Oliver houdt voor een verbouwereerde zaal Amerikanen over de belangrijkste doodsoorzaak in de VS. Dat zijn niet moorden of verkeersongevallen. Of kanker. Nee, het is... eten. Verkeerd voedsel.

Jullie kinderen, zegt Oliver, hebben een lagere levensverwachting dan jullie hadden op dezelfde leeftijd. In vier generaties hebben jullie, puur door jullie eetgewoontes, ervoor gezorgd dat jullie kinderen tien jaar eerder zullen doodgaan. Het was lange tijd in Nederland *bon ton* om te reppen over 'Amerikaanse toestanden'.

Maar Amerika is in vele opzichten ons voorland gebleken. Het zijn nu ook onze toestanden. Een recent onderzoek naar de gezondheid van Limburgers wees uit dat bijvoorbeeld Parkstad landelijk gezien de kroon spant als een gebied waar mensen, voornamelijk kinderen, steeds dikker worden door ongezond eten. Een inktzwarte vlek op de toch al treurige gezondheidslandkaart van Nederland. De Hartstichting deed onderzoek onder kinderen en vroeg hen wat ze ervan vonden om te zwaar te zijn. „Bijna iedereen is dik, dus het kan me geen reet schelen”, was een van de reacties.

Voedsel beïnvloedt onze stemmingen, onze energieniveaus, ons denkvermogen, onze slaapgewoontes, onze algehele gezondheid.

Die is geen wazige theorie, maar een feit, dat via talloze onderzoeken is bevestigd. Eten is veel meer dan voedingstof-

fen in een chemische fabriek - je lichaam - gooien. Na langdurig slecht of eenzijdig eten kun je je echt bekocht voelen. Chagrijnig. Ongelukkig.

Je hebt die Amerikaanse documentaire *Super Size Me* (2004, Morgan Spurlock, red.) waarin de filmmaker een maand lang elke dag eet in een hamburgerrestaurant, elf kilo aankomt, een cholesterolpiek van 230 haalt, vet in zijn lever opbouwt en last krijgt van stemmingswisselingen en impotentie. Je ziet die man *onttakelen*.

Nauwelijks dertig jaar geleden was het meeste voedsel dat je at lokaal én vers. Het was heel gewoon dat je goed at. Nu je dat niet meer aanpakt, krijg je, moet je andere methodes zoeken. Educatie, lesprogramma's. Zoals Oliver heeft geprobeerd in Engeland en de VS. Voorlichting. Dat is eigenlijk ongelooflijk dat voedsellevering geen verplicht vak is in ons basisonderwijs. Als je niet weet wat je eet; hoe weet je dan wie je bent? Hoe moet je dan duidelijk maken dat je ook tegen de industrieel gefabriceerde kant en klaar-maaltijden in kunt gaan?

Want alles wat je uit die markt eet, is vet en zoet. Dat is het smaakbeeld waarmee wordt gegoocheld. Zoet is in de evolutie die we achter ons hebben een zeldzame smaakcomponent. Als je die al kon vinden - honing bijvoorbeeld - dan was dat een unicum. Dan moest je dat ook tot je nemen, want het was schaars. Daarom vinden we dat lekker. Nu is dat niet meer functioneel, want suiker is overal. Zelfde met vet. Als je dat vroeger kon vinden, kon je reserves opbouwen. Het is zinnig om die instincten te herkennen en te leren dat het ongezond is om altijd je meest primaire behoefte aan snelle verzadiging te volgen.



illustratie Mersim Hodzic

Het aanbod in de schappen van de Nederlandse supermarkten bestaat voor het overgrote deel uit industrieel geproduceerd voedsel, eigenlijk imitatievoedsel. De oorspronkelijke versproducten van de grondgebonden landbouw zijn verdreven naar de uithoeken van de winkel. Er wordt veel reclame gemaakt voor voedselproducten die goedkoop zijn en snel klaar, of waaraan supplementen zijn toegevoegd voor onze gezondheid. Maar dat neemt niet weg dat het overgrote deel uit de allergeoedkoopste grondstoffen bestaat zoals tarwe, maïs, palmolievetten, suiker, zout en

smaakversterkers. Het huis van je ouders was ooit het hart van het gezin, waar kennis over echt voedsel werd verspreid en overgebracht op nieuwe generaties. Dat gebeurt bijna niet meer. Je hebt ouders die geen tijd meer hebben om te koken of zichzelf wijsmaken dat ze geen tijd meer hebben om te koken. Ze nemen ook geen tijd meer om hun kinderen te leren koken of om hen het verschil tussen gezond of ongezond te leren, als ze dat verschil al kennen. Het gevolg is niet alleen dat hun kinderen er belabberd aan toe zijn, maar ook dat de hele maatschappij

op den duur met een enorme kostenpost zal worden opgezadeld, omdat mensen al voor hun vijftigste allerlei ziektes krijgen ten gevolge van verkeerd eten. De tijd van de klok regeert de wereld van vandaag en verdringt onze natuurlijke 'duur'.

Mensen werken zich kapot en komen in weekendjes naar het zuiden, gooien alles van zich af, schuiven hun benen onder een restauranttafel en roepen dan 'o, wat is het hier fantastisch, ik moet ont-haasten'. Maar schijnbaar zit er iets in hun waardesysteem, waardoor ze die keuze thuis niet meer kun-

nen of willen maken. Niet verwonderlijk overigens, als je ziet hoeveel miljarden euro's jaarlijks aan de voedselreclames worden besteed. Maar je loopt daardoor heel veel waardevolle dingen mis. De gezamenlijke maaltijd bijvoorbeeld. Dat was generaties lang het moment waarop je de dag doornam met het gezin. Het is het delen van intimiteit. Totaal iets anders dan achter de televisie kruipen met een bordje op schoot en dingen naar binnen lepelen. Samen eten is niet meer vanzelfsprekend, ook door de voorbeelden die de televisie zelf geeft van gezin-

nen die met zijn allen voor de tv zitten te eten. Eten is ook volkomen individueel geworden: iedereen loopt naar de koelkast en haalt er iets uit. Lopend eten, ook echt iets van nu. Of eten en gelijktijdig iets anders doen. *Multi-tasks*. Allemaal tekennet dat eten een hele lage prioriteit heeft gekregen. En als er dan programma's op televisie zijn over eten, dan gaat het vaak om wat Carlo Petrini (zie kader hieronder, red.) *culinaire pornografie* noemt. Als je geen respect hebt voor wat je in je stopt, wat ben je dan zelf nog

waard? Wedstrijden waarin alles snel moet en iedereen staat te stressen. Eten is niet lawaai maken zoals Gordon Ramsay doet met *Hell's Kitchen*. Dat gaat niet over eten, maar over macht en overheersing. Je ziet overigens wel een kentering. Een jaar of tien geleden merkte je dat mensen weer thuis wilden gaan eten, met vrienden, en dan bijvoorbeeld een kok inhuurden die het eten voor hen maakte. Mensen zoeken dat wel weer op, aan tafel met elkaar. Blijkbaar missen we toch die sociale component. Dat terugverlangen naar wat eerst heel gewoon was, is niet iets elitaire. En dat geldt ook voor de zoektocht naar echt voedsel. De tijd is rijp. Als je bijvoorbeeld ziet dat een grote speler als Albert Heijn, ook uit marketingtechnische overwegingen, onder de naam 'Puur & Eerlijk' met een serieus biologisch assortiment komt, dan is dat een belangrijk teken. Nu de authentieke smaak en culinaire kwaliteit nog teergraven.

Ken je die anekdote van Sicco Mansholt, de man die na de Tweede Wereldoorlog de schaalvergroting in gang heeft gezet? Hij was daar zo succesvol mee, ook met het maken van prijsafspraken, dat hij uiteindelijk voorzitter werd van de Europese Commissie. Hij was ook de man die zei: al die kleine landbouwbedrijfjes kunnen beter maar ophouden te bestaan, want de toekomst is aan de groten. Zij zouden in zijn visie ruimte moeten maken voor de grootschaligheid. Franz-Josef Strauss (premier van de deelstaat Beieren, red.) noemde de sociaal-democraat Mansholt uit om op een zondag op een Beierse boerderij te komen eten. Daar zaten ze dan, middenin het idyllisch boerenland. En Strauss vroeg aan Mansholt: *me neer Mansholt, wilt u nu dat dit allemaal gaat verdwijnen?* Mansholt vroeg aan de boerin of ze vrije tijd had. *Vrije tijd*, vroeg de boerin, *wat is dat?* *Zie je nu wel*, zei Mansholt tegen Strauss, *deze mensen hebben niet eens vrije tijd. Wat is dat voor een leven?* Maar aan het einde van zijn eigen leven zei Mansholt dat dit een elementaire denkfout van hem was geweest. Kleine boeren zijn een waardevol onderdeel van onze cultuurhistorie. Als je dat wegsnijdt, betekent het een enorme verarming. Goedkoop eten wordt zo letterlijk waardeloos eten. Dat idee, dat denken, dat schaalvergroting synoniem is van 'beter', dat heeft zijn beste tijd gehad.



Het onbehagen
Limburg mien land. Toen, nu en in de toekomst. De politieke partij die van oudsher heerste, is weggevaagd door de partij die Limburg 'terug wil geven aan de Limburgers'. Achter die revolutie gaat een breed onbehagen schuil. Wie zijn wij? Hoe denken we echt over onszelf, onze cultuur, onze verhouding tot de rest van Nederland en de problemen van onze tijd? In een serie die zal lopen tot het einde van 2011 gaan verslaggevers van deze krant op zoek naar antwoorden op die vragen.

Heeft u tips of wilt u een bijdrage leveren aan het project 'Het Onbehagen' mail dan met p.van.gageldonk@mg.nl of j.van.de.beek@mg.nl.

Of volg ons op www.limburger.nl en praat mee op de Facebook-groep Het Onbehagen.

Wat is Slow Food en waar staat

Slow Food is een internationale organisatie die al meer dan twintig jaar opkomt voor lekker, puur en eerlijk voedsel. De beweging ontstond in 1989 in Italië. Oprichter was Carlo Petrini (1949) die een van de leiders was van een protestbeweging tegen de opening van een hamburgerrestaurant bij de Spaanse Trappen in Rome. Dat was

de start van Slow Food. Petrini stichtte in 2004 de Universiteit van Gastronomische Wetenschappen die de brug tussen landbouw en gastronomie moest slaan. Hij werd ook gekozen als een van 'de helden van het jaar' door *Time Magazine*. De Slow Food-beweging verzet zich tegen het verdwijnen van lokale tradities rond eten en

deze beweging voor?

drinken en het wegsijpelen van kennis over herkomst en smaak van voedsel. De beweging heeft een manifest waarin het 'recht op genieten' is opgenomen. Dat is niet hetzelfde als een bourgondische levensstijl, maar als een verantwoordelijkheid om gastronomisch erfgoed, traditie en cultuur te beschermen. De beweging telt meer dan

100.000 leden en is verspreid over 132 landen. Men houdt zich ook uitgebreid bezig met de meer politieke en economische aspecten van voedsel en volgt bijvoorbeeld de globalisering zeer kritisch.

Slow Food Nederland telt momenteel 2700 leden. Meer informatie over de beweging en activiteiten kunt u

vinden op slowfoodlimburg.nl. Slow Food Limburg houdt vandaag en morgen samen met de Gulpenner Brouwerij en Viticon-sult het eerste Limburg Preuve Festival op landgoed Vaeshartelt. Daar eindigt morgen onder andere ook de SavarinTour, een culinaire wijnwandeltocht (www.buitenplaatsvaeshartelt.nl)