



MIJMERING

Fuik

In het kader van de Week van het Hart kwam een wetenschapper uit Rotterdam in het Catharinaziekenhuis vertellen over voeding en de manier waarop wij, consumenten, door de voedingsindustrie voor de gek worden gehouden. Elke keer dat we een supermarkt binnengaan lopen we in een fuik, zegt hij. We worden gemanipuleerd met smaak en afhankelijk gemaakt van zoet, zout en vet. Onze aderen slibben dicht, we worden te dik, onze conditie holt achteruit, onze hersenen werken niet meer optimaal. Vanaf zijn twintigste, het levensjaar waarin hij tot optimale fysieke prestaties kan komen, is de mens zichzelf in feite om zeep aan 't helpen, daarbij enthousiast gesuport door die voedingsindustrie, die ons zorgvuldig van gevulde koek naar chocolademuffin, van de kant en klaar pizza naar het 'eerlijke, oer-Hollandse' bierworstje loodst.

Na afloop van de lezing moest ik nog naar Albert Hein. Boodschappen doen op het moment dat je honger hebt schijnt niet zo verstandig te zijn, maar je avondeten bij elkaar sprokkelen na het horen van een dergelijk verhaal heeft ook z'n nadelen. De spreker zelf had het roer radicaal omgegooid en leefde van groente, fruit en noten (hij bekende dat hij wel vijf a zes walnoten per dag at). Een béétje omgooien had geen zin, zo verklaarde hij, het was alles of niets.

Ik ben vóór puur, in alle opzichten. Maar zes walnoten per dag ...Terwijl ik zit te schrijven lacht een slagroomtruffel van de Bijenkorf me vanaf een schaalte stralend toe. Wat nou fuik, puurder kun je het niet krijgen! Ik koop mijn truffels bewust. Ik haal ze niet bij de Aldi maar bij de Bijenkorf. Ik ga op de fiets naar de stad (conditie en milieu), kies voor verantwoorde ingrediënten (ondersteuning arme cacao-boeren in Colombia en noodlijdende suikerboeren in Mauritanië) en betaal vier keer zoveel als bij de Aldi (sponsoring Nederlands midden en kleinbedrijf).

Ik zeg: goed bezig, Sengers

Marjolijn Sengers, 6 december 2015