

Eten wat de familie schaft

VOEDING De ouders van *Mariët Meester* hadden vroeger een moestuin, later zijn ze steeds meer voorverpakt gaan eten. Wat moet je doen als je familie anders eet dan je zou willen? „Erover praten kan niet, dat zou op ruzie uitlopen.“

Gestoken in een lange bloemetjesrok en met een bloemetjesmuts met linten op het hoofd, bracht ik een ochtend door in een Pioneer Park in het noordwesten van de Verenigde Staten, een museumdorp zoals er daar wel meer zijn. Ik was er met de schoolklas van mijn Amerikaanse nicht, die niet alleen voor mij, maar ook voor haar leerlingen een pioniersoutfit had gemaakt. De meisjes, zes en zeven jaar, droegen katoenen jurkjes met een schort en een muts, de jongens geruite hemden met bretels en een strohoed. In en rond blokhuizen van ruwe planken leerden we kaarsen maken, hout zagen, brood bakken en wassen op een wasbord. De voorjaarszon scheen, het waren goeie uren.

Na afloop wandelden we met elkaar naar een grasveld, waar we kleden uitspreiden. Nadat de kinderen een gebed hadden gezongen („behoed ons voor het slechte“), haalden we allemaal onze meegebrachte lunch tevoorschijn. Mijn nicht bleek fruit bij zich te hebben: partjes mandarijn op gesuikerd sap, kant-en-klaar in een plastic bakje uit de supermarkt. De hulpjuf had als middagmaal een doos chocoladekoekjes meegenomen, het dochtje van mijn andere nicht verorberde een chocolademuffin met rode limonade. De meeste kinderen hadden alleen snoeprepen bij zich, op de hele groep telde ik één banana.

Ontzet zag ik het gebeuren. Zo'n honderdertig jaar geleden maalden de pioniers hun graan tot volkorenmeel, ze verbouwden groenten en jaagden in het woud. En nu, in de eenentwintigste eeuw, was het zover gekomen dat de opvoeders van Amerikaanse kinderen dit spul als voedsel beschouwden. Er voltrekt zich een internationale ramp, dacht ik. Ik vermoedde dat de anderen op hun beurt enig afgrijzen voelden toen ik mijn eigen lunch tevoorschijn haalde: bruine boterhammen met een appel en een flesje water. Al snel na mijn aankomst had ik The Green Barn ontdekt, een schuurwinkel vol onbewerkte producten, nog goedkoop ook, zulk voedsel bestond in dit gebied dus wel degelijk.

Toen ik zelf een kind van zes of zeven was, hielden mijn ouders er een moestuin op na. Daar hoefden ze weinig voor te doen: doordat we in het gevangenisdorp Veenhuizen woonden, fungeerden gedetineerden als tuinmannen. Ik zie de emmers vol sperziebonen nog voor me. Daarnaast bracht een groenteboer wekelijks een mand fruit, waaruit

mijn broertjes en ik net zoveel mochten pakken als we wilden. Toen ik wat groter werd, schildte ik soms een winterwortel en knabbelde die op, na het zwemmen maakte ik soep van een blikje tomatenpuree.

Op mijn achttiende ging ik in de stad studeren en werd vegetariër. Voortaan haalde ik bijna al mijn eten in de natuurvoedingswinkel. Toen ik een serieuze vriend kreeg, bestond ons eerste uitstapje uit een fietstocht naar een winkel waar de muesli extra lekker was. We zagen onze manier van consumeren niet alleen als een manier om zelf gezond te blijven, voor ons was het - en is het nog - een poging om invloed te oefenen op de manier waarop de wereld is ingericht. Je kunt wel gaan zitten sippen over de intensieve veehouderij, ons leek het effectiever om die veehouderij met geen cent te ondersteunen. Wanneer je ecologische spullen koopt, subsidieer je de boeren en tuinders die in de praktijk onderzoeken hoe gewassen met zo min mogelijk milieuschade geteeld kunnen worden. De afgelopen decennia zijn ze daarin een stuk vooruitgegaan.

Tegenwoordig ben ik geen strikte vegetariër meer, heel af en toe koop ik wat vis of vlees. Producten die van onduidelijke ingrediënten in elkaar zijn geknutseld, zoals koekjes, vermijd ik zo veel mogelijk. Bij de koffie neem ik een puntje dadelbrood en bij de thee een stukje pure chocola. Mocht ik toch een acute snoepbehoefte krijgen, dan kijk ik snel naar buiten en zie dan of iemand lopen die aan de stevige kant is, of ik zie een slank persoon. In beide gevallen laat ik het snoepen maar zitten. Basisproducten haal ik nog steeds in de natuurvoedingswinkel. Daar hoeft dat niet te zijn; de tweepersons Vitatas, een papieren zak met groente en fruit voor een dag of vijf, kost 12,75 euro. De rest van mijn boodschappen komt uit een goedkope supermarkt, waar ik mijn ogen op onscherp zet bij de schappen met rommel. Voor mij vallen gezond en lekker samen, daar heb ik mazzel mee.

De rest van het gezin waaruit ik voortkom heeft wat voedsel betreft een andere wordingsgeschiedenis meegemaakt. Mijn ouders, dezelfde mensen van de emmers sperziebonen, heb ik in de greep van het industriële voedsel zien komen. De moestuin werd afgeschafte, huiverend dacht mijn moeder eraan terug. „Na de vakantie was alles tegelijk rijp, dan moest je inmaken, afschuvelijk!“, zei ze toen ik er een keer naar vroeg. Groente in de winkel kopen vond ze een stuk makkelijker. Ze haalde ook steeds meer voorverpakte koeken, zoutjes, frisdranken en kant-en-klare desserts in huis.

Haar basishouding was vertrouwen: lag iets in de winkel, dan zat het vast goed. In 2002 noemde ik in dagboekantekeningen dat ik erom had zitten janken. „Ze hebben ons geleerd om gezond te eten, maar vreten zich nu stijf aan vieze toetjes en nog viezere koekertjes.“

In 2010, kort na mijn ervaring in het Amerikaanse pionierspark, hielden we een familieweekend in een vakantiehuisje in Nederland. We waren met ons dertien: mijn ouders, mijn twee broers met hun gezinnen, mijn vriend - nog dezelfde - en ik.

Pas tijdens dat familieweekend drong tot me door hoe de anderen waren gaan eten. Erover praten kon niet, dat zou op ruzie uitlopen. Hoe kreeg mijn moeder het voor elkaar om vlakken uit een zakje 'aardappelpuree' te noemen? Hoe konden ze allemaal geloven dat 'vruchtenyoghurt' volop vruchten bevatte, terwijl de verpakking toch echt een ander verhaal vertelde? In hun auto's gooien ze de beste benzine, dacht ik telkens. Dan moet je jezelf, een auto op twee benen, toch ook de beste brandstof gunnen?

Voeding, dat zijn volgens mij de dingen waarop je eigen verteringsfabriek draait. De dingen die worden gemaakt in andersmans fabriek zijn vulling.

Onmachtig begon ik vers fruit te verzamelen voor bowl. Toen de rij bakjes klaarstond, een feest van kleur en kracht, spoot mijn vader ze vol met Klop-Klop, synthetische slagroom. Lachen!

Achteraf gezien was het weekend een keerpunt in ons gezinsgeluk: mijn ene broer kreeg kanker. Of het met voeding te maken had wisten we niet, vergeleken met de anderen leefde hij het meest gezond. Na zijn dood begon mijn moeder te dementeren, al snel moesten we ook van haar afscheid nemen.

Sindsdien heb ik met mijn vader, nu 90, nog al wat gesteggeld over zijn eetpatroon. Als hij terugkijkt op zijn leven ziet hij wat voedsel betreft drie periodes. Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd er bij hem thuis roggebrood gegeven. Zijn moeder maakte viskoekjes en zijn vader wist tomaten te versieren. Zelf werd hij ingezet om met een handmolentje graankorrels te malen voor pap die werd aangemaakt met taptmelk, ontdaan van alle vet. De hele familie was fit.

„Na de bezetting begon de tweede periode“, vertelde hij me. „We kregen zogenaamde ver-

Over de foto's

De foto's op deze pagina's komen uit de serie *Processed Views: Surveying the Industrial Landscape* van Barbara Clurej en Lindsay Lochman. Zij willen in de serie, de grens van van de industriële voedselproductie tonen. Ze zeggen daar zelf over: „Naarmate we verder weg zijn van de bron van ons voedsel, begeven we ons op onbekend terrein, dat vol zit met ongewilde gevolgen voor het milieu en onze gezondheid.“

Links: **Flamin' Hot Monolith** (2013) [Flamin' Hot is een smaak van chipsmerk Cheetos.]

Op de volgende pagina: **Mooreise on Bologna** (2014)

Op de cover: **Fruit Loops Landscape** (2012).





» **Vervolg van** pagina L5

snaperingsbonnen, die wilde je opmaken, je móést er dus wel iets voor kopen. We snoepten erop los en letten nergens meer op. Volgens mij is dat al de aanzet geweest tot het slechtere eten. Je deed wat iedereen deed.”

Nu, in de periode die hij als de derde ziet, zegt mijn vader bewuster met voeding bezig te zijn. Desondanks eet hij volop koeken, alsof er een aanzienlijke component verslaving aan te pas komt. Mijn enige succes is dat hij multivitaminen is gaan slikken. Soms vraag ik voorzichtig wat hij gekookt heeft en is het antwoord: „Puree uit een pakje.”

Iedereen moet zijn eigen leven leiden: láát die mensen nou toch. Aan de andere kant zit ik bepaald niet op nieuw verdriet te

wachten, het moet goed gaan met mijn dierbaren. Daarom heb ik mijn schoonzus (49) maar eens gebeld. Samen met mijn overgebleven broer runt ze een bedrijf, hun kinderen zitten op het hbo en wonen nog thuis. Tot mijn verrassing kwam er een waterval van woorden uit haar mond. Ook zij bleek de afgelopen jaren over eten te zijn gaan nadenken. „Onze kinderen hebben op school voedingsleer gehad. Ze hebben ons gewezen op de gezondheid van verse groenten, we eten nu veel salades. Ook de media hebben daarin een rol gespeeld. Producten die ik nog niet kende, zoals avocado en gember, hebben we tegenwoordig standaard in huis. Op advies van de kinderen vervangen we chips door ongebrande noten, van frisdrank zijn we overgestapt op water. Alles wat je in je lichaam krijgt heeft toch invloed. Heel veel mensen zijn ziek, dat moet ergens van komen. Op zaterdag bakken we nog wel patat, voor pas-

ta gebruik ik zo'n mix. Ik vertrouw die pakjes niet, weet jij hoe ik er vanaf kan komen?”

Ineens een stuk optimistischer ging ik op zoek bij de derde generatie, de oudste dochter (30) van mijn gestorven broer, die door het krijgen van de vierde generatie, twee kindjes van 3 en 0, een zekere onbekommerdheid in de familie heeft teruggebracht. Ze barstte los in een relaas over havermelk ('koeienmelk is voor kalfjes'), lang borstvoeding geven en je kinderen pas groente aanbieden zodra ze zittend een grijpbeweging kunnen maken, ze moeten kunnen knagen. „Als je groente pureert met fruit maskeer je de smaak, dat is niet slim. De baby van zes maanden heeft drie keer vies gekeken toen ze een stronkje gekookte broccoli in haar mond stopte, de vierde keer gooide ze het op de grond. Ik blijf het aanbieden, ze krijgt een half jaar om ermee te spelen. Na vijftien keer vinden kinderen iets lekker, de oudste lust nu

al genoeg om de rest van zijn leven heel gezond te kunnen eten. Tot hun derde krijgen ze geen toegevoegde suiker, wat bij hem niet helemaal is gelukt, andere mensen gaven het. Ik probeer er niet al te moeilijk over te doen, je wilt geen kinderen die stiekem bij vriendjes gaan snaaien.”

Op de terugweg naar huis, blij over de ideeën van de nieuwe generatie opvoeders in Nederland, dacht ik: het lijkt waarachtig wel oorlogsvoering. Mensen leveren een slag. Goed eten is een gevecht geworden, iets waarvoor je fanatiek je best moet doen. De oudste generatieervaart het nog als een afwijzing van genegenheid wanneer je hun 'versnaperingen' weigert. Ondertussen zijn de volgende generaties begonnen met een strijd tegen de industrie, tegen hun sociale omgeving, en tegen hun eigen impulsen. Laten we hopen dat de kinderen uit het Pioneer Park hetzelfde gaan doen.