

De nieuwe HEDONISTEN

Bewust eten, dat hoeft niet per se biodynamisch en vegan te zijn – een beetje nadenken over wat je in je mond stopt maakt je al een beter én gelukkiger mens. Zoals deze levensgenieters elke dag ervaren.

TEKST GIJSJE VAN BENTUM FOTOGRAFIE BRENDA VAN LEEUWEN

Roman- en kookboekschrijver Eva Posthuma de Boer (49) zit met haar man Frank, haar dochter Isa (16) en beste vriendin in het oude huis van haar ouders in de Bourgogne. Ook daar, in het land van kaas, room en goed vlees, houden ze zich aan de '80%-groenten-20%-dierlijkregel', omdat ze zich er zoveel beter door zijn gaan voelen.

'Frank is net naar de slager hier in het dorpje in de Bourgogne geweest, zij hebben sublieme worst en heel lekkere karbonades. Daarmee vullen we de vriezer om er af en toe iets uit te pakken. Vanavond eten we merguez van lam en kalf, die is iets milder en vetter dan de normale. Met parelcouscous, geroosterde paprika en een pittige yoghurtsaus. Ik hou me zoveel mogelijk aan de 80/20-regel, zo schrijf ik mijn kookboeken ook: tachtig procent plantaardig en twintig procent dierlijk – dus vier dagen plantaardig eten, één dag dierlijk. Eén keer vlees per week vind ik ook echt wel genoeg, en dan moet het van een heel goede slager komen, vanwege de smaak en de duurzaamheid. Ik heb net mijn nieuwe roman afgerond en ben nu bezig met een Bourgondisch kookboek. Ik neem allerlei recepten van hier onder de loep en kijk hoe ik die 80/20 kan maken zonder het karakter te verliezen. Uit welke klassiekers kun je het vlees weglaten en dat vervangen voor paddenstoelen of andere groentes, hoe maak je het lichter? Ik heb het vlees eten langzaam afgebouwd en ondertussen een culinaire zoektocht gehouden naar koken zonder vlees, en zonder kunstmatige vleesvervangers. Inmiddels ben ik eraan gewend zo te koken; ik heb laatst voor het eerst hier in Frankrijk weer eens een klein biefstukje gegeten en dat was heerlijk, maar het was genoeg. Ook Frank wil geen grote lappen meer, en weet dat er zo veel lekkers is buiten vlees. Ik ben gaan onderzoeken hoe ik zo kon koken dat je het niet in de gaten hebt dat je geen vlees eet. De truc is heel veel smaak, heel veel kruiden en veel verschillende dingen op tafel zetten. Twee groenteschotels, komkommerslaatje erbij, en niet zuinig zijn met koolhydraten. En lekkere kaas – ik haal hier zomers bij de kaaswinkel verse ricotta uit Italië, zó lekker en niet te

vergelijken met fabrieksricotta. Ik ben ook gek op een kristalzoute roquefort, en op jonge komijnekaas – nee, veganistisch zou ik nooit kunnen leven. Als je begint met seizoensgroenten in de hoofdrol, en vervolgens veel smaak toevoegt, kom je een heel eind. Met bijvoorbeeld die yoghurtsaus erbij, met harissa, pijnboompitten, koriander en peterselie heb je in een keer een feestmaal op tafel. Vleeswaren koop ik helemaal niet meer. Daar ben ik mee gestopt omdat het allemaal bewerkt is. Hierdoor krijgen we nu veel minder troep binnen. Ik heb het idee dat we door lichter te eten beter en rustiger slapen. Frank is structureel kilo's kwijt. Laatst hadden we bij mensen in het dorp gegeten en dan krijg je zó veel, ik krijg dat allemaal niet weg. Frank stouwt alles naar binnen, de kaas na het eten én de taart die daarna komt. Hij heeft die nacht verschrikkelijk slecht geslapen. Ik las laatst dat in bepaalde gebieden in Japan, waar de gemiddelde leeftijd de honderd nadert, mensen hun maag nooit meer dan voor tachtig procent vullen – weer dat getal. Ze eten zich nooit vol. Ik snap goed dat dat heel gezond is, want als je jezelf elke keer overeet, moet je lichaam te hard werken. Dat kost energie, daarvan verouder je sneller. Als je jezelf niet volstopt, ben je veel liever voor je lichaam.

Ik heb leren koken omdat ik heb leren eten, van mijn moeder. Ze kookte klassiek Frans of Italiaans, en alles vers. Tijdens de lange zomers hier in Frankrijk aten we artisjokken, of boudin noir met appeltjes van de barbecue. Met verse salades en tomaten zo van het land. Je trekt geen pot sperziebonen open als je hebt geleerd hoe verse boontjes smaken. Mijn kinderen genieten ook zo ongelooflijk van eten. Mijn zoon probeert vegetariër te zijn, maar als ik zeg dat ik gehaktballen heb gemaakt, springt hij op de fiets en schuift hij tien minuten later handenwrijvend aan. Hij is vegetariër behalve tijdens het eten, haha. Samen om de eettafel, dat wordt bij ons ontzettend gewaardeerd.' ►

@evaposthumadeboer. Eva maakte eerder het boek 'Eva's Keukenkast. Het nieuwe koken: pienter en verspillingsvrij' (€ 29,99) en verschillende 'Keukenkastjes', handzame boekjes die elk gewijd zijn aan één ingrediënt (€ 12,50 Nijgh & Van Ditmar). Momenteel werkt ze aan haar 80-20-versie van de Bourgondische keuken.

VISAGIE BART BOOM

'Je trekt geen pot sperziebonen open als je hebt geleerd hoe verse boontjes smaken'





'Het is een mitswa, een regel, dat een kind goed en veel eet op Jom Kippoer. En dat doet Saar dan ook, liefst náást me als ik aan het vasten ben'

VISAGIE RONALD HUISINGA

DE ZOEKTOCHT NAAR KOOSJER ETEN MAAKT HET LEVEN EXTRA LEUK

Esther Weismann-Erwteman (43) maakt kookboeken, geeft kookworkshops en heeft een delicatessenwinkel in Amsterdam. Ze is getrouwd met Jaier, die alles eet. Esther en hun dochter Sara (7) eten koosjer en vegetarisch. 'Het gaat er niet om wat je niet mag maar wat je niet hóéft. Dat leerde ik van mijn ouders en dat geef ik aan Saar door.'

'Alles aan mij is Joods. Kijk naar me, ik bén het Joodse bruidje van Rembrandt. Ik eet koosjer, ons huis is koosjer. Ik eet geen vlees – dan is koosjer eten helemaal niet zo moeilijk – mijn brood en harde kaas koop ik bij de koosjere winkel, de witte kazen maak ik zelf. Groente is groente. Iets is koosjer of niet koosjer – of koosjer genoeg voor mij. Ik ga dus wel graag naar een goed restaurant. Wanneer je strikt koosjer eet kun je alleen eten in koosjere restaurants. Jaier houdt zich niet aan deze regels en eet alles en mag alles, behalve foie gras want dat vind ik echt naar. Hij doet onze boodschappen met de app *Is it Kosher* – zo hartverwarmend; Jaier is honderd procent aan boord, ook als hij alleen eet met Saar. Maar hij vindt vegetarisch eten wel inferieur: je mist dan toch de goeie dingen, zegt hij.

Toen ik klein was gingen we heel vaak met het gezin naar Italië. Mijn ouders zijn religieus, en ik heb mooie herinneringen aan de zoektocht naar koosjer eten in Italië. Genieten van een simpel blikje tonijn op het strand. Jaier vindt dat ik nooit "het echte Italië" heb meegemaakt. Onzin, we hadden het altijd heerlijk. Eten is mijn ding, maar het is eigenlijk zo onbelangrijk. Ik ben door heel Afrika gereisd en heb er nooit iets goeds gegeten. Alles zag er naar mijn mening onsmakelijk uit, maar het reizen was fantastisch. Je kunt prima reizen als je vroom bent, de zoektocht naar koosjer eten maakt het zelfs extra leuk: je komt overal.

Ik ben geboren in een goed land en dan ook nog eens als witte vrouw – alles is privilege aan mij. Ik kán kiezen. Maar hoe meer je over bewust eten weet, hoe lastiger het is. Iets kan goed zijn voor dieren, maar heel slecht voor het milieu, of heel goed voor het milieu en heel slecht voor het menselijk lichaam. Kikkererwten, noten, tahina: goed voor de dieren, maar ik dan? Ik word er hartstikke dik van.

Maar dan nog: ga maar eens zo duurzaam doen als een hardwerkende

alleenstaande ouder met een paar kinderen. Ga je dan al die broodtrommeltjes biodynamisch, divers en vegan vullen? En wat voor verschil zal dat maken? Burgerking maakt nu vegan burgers. Ja, het is een groot probleem dat zij óók walgelijke veestallen hebben, maar zij maken uiteindelijk wél een groter verschil dan wij in ons eentje. Jaier heeft een moestuin. Mooi en ontspannend, maar voor het milieu kun je beter met een Hummer vanuit Aerdenhout naar Amsterdam rijden en de auto stationair voor de deur van de groenteman laten staan, dan dat je zelf die ene aubergine voor je baba ganoush kweekt. De hoeveelheid water die je nodig hebt, de mest...

Saar heeft zelf besloten dat ze geen vlees meer wil eten. Als ze over een jaar wel weer tong bij oma wil eten, is dat ook prima. Wat ik van mijn ouders leerde: het gaat er niet om wat je niet mag maar wat je niet hóéft. Elke vrijdagmiddag liepen wij, drie kleine kinderen, aan de hand van onze vader naar de synagoge. Ik hóéfte niet naar een feestje – bij ons thuis was het ieder weekend een feestje.

Saar geniet ook altijd zo bij mijn oudste broer thuis op sjabbat; 24 uur lang geen scherm maar spelletjes spelen en Duckjes lezen. Voor de coronacrisis ging ik iedere zaterdag met Saar naar sjoel; Jaier ging dan naar de tuin. Als ik het echt wil, gaat hij wel mee hoor, met een glimlach ook.

Op Jom Kipoer vasten we 25 uur, maar het is een mitswa, een regel, dat een kind dan juist goed en veel eet. En dat doet Saar dan ook, liefst naast me als ik vast, haha. Vroeger bij oma leek het wachten tot het aanbijten, de eerste hap na het vasten, eindeloos; het hele huis geurde al naar lekker eten. Iedereen kwam, iedereen at, en inmiddels maakt iedereen selfies want dat mag wel op Jom Kipoer. De stress die mensen hebben als ze vier mensen te eten krijgen met kerst? Wij koken met gemak voor 57 mensen en iedereen blijft zitten tot het einde. We bijten aan met noten en druiven, daarna moeten we nog aan tafel, en na tafel zevenenhalve liter koffie – dan lig je dus 's nachts in bed met hoofdpijn, buikpijn en niets van spirituele, goede gedachten. Waarom doen we al die onzin dan? Eh... het is leuk en gezellig? ►

Esthers kook- en eetwinkel vind je op de Gerard Doustraat 46 in Amsterdam. Workshops en onlinedeli: estherscookery.nl. Haar Joods-vegetarische kookboek 'Nosh' verscheen vorig jaar bij Uitgeverij Fontaine, € 32

‘MIJN JONGSTE ZOON IS NET ZO’N HEDONIST ALS IK. HET ONMATIGE ZIT IN ONS DNA’

Stijntje Bruijn (49) woont met haar man Paul en zoons Gijs (16) en Kees (14) op IJburg. Toen ze nog salesmanager was klotste de champagne tegen de plinten en de kilo’s tegen de dijen, maar ze gooide het roer om, viel ruim dertig kilo af, werd sportcoach en liep de marathon van New York. ‘De stad die ik nooit lopend had gezien omdat ik er altijd in de lampen slingerde.’

‘Toen ik zeven was woonden we met het gezin op de Shetland-eilanden. Ik kom uit een chaotische kunstenaarsfamilie – we waren daar op vakantie en ze dachten: wat leuk, laten we hier blijven. Op school kreeg je warme maaltijden tussen de middag; gebakken vis met saus, *apple crumble* met custard toe. Ik at het altijd allemaal op en werd heel stevig. Rond mijn twaalfde raakte ik die kilo’s weer kwijt en zaten alle jongens ineens achter me aan. Dat was een leuke tijd.

Ik ben altijd slecht in maat houden geweest, of het nu gaat om eten, roken, drinken of sporten. Ik was een uitgaansbeest als student, zat altijd in de kroeg en rookte als een ketter. Ik heb Paul leren kennen toen ik 22 was; zeven jaar later wilde hij ineens kinderen. We kregen er twee achter elkaar, 25 à 30 kilo kwam ik aan van beide zwangerschappen. Ik leefde op M&M’s. Na de bevalling ging ik niet meteen weer sigaretten roken, maar wel sigaren – ’s morgens vroeg op het balkon, over mijn longen.

Vlak voor de bevalling van mijn tweede, stierf mijn moeder en kregen mijn zus en ik de zorg over mijn psychiatrische vader. Dat was zwaar naast jonge kinderen opvoeden. Toen mijn vader aan longkanker overleed was het eindelijk tijd om aan mezelf te werken. Ik stopte cold turkey met roken; ik woog 97 kilo en dan maakt het ook niet meer zo veel uit dat je nog meer aankomt van het stoppen. Ook was het tijd voor therapie. Therapie en alcohol gingen niet samen, vond de psycholoog, dus stopte ik maar met drinken. Paul deed mee. We hebben een jaar geen druppel gedronken. Daarna een jaar voorzichtig twee glaasjes per week, daarna *seasonal* – alleen tijdens de zomervakantie en kerst. Ik werkte vroeger in de sales en de champagne klotste tegen de plinten; als ik naar New York vloog begon ik op Schiphol al met een glas. Ik ben blij dat we op tijd gestopt zijn om het goede voorbeeld te geven, want Klaas, de

jongste, is net zo’n hedonist als ik. Het onmatige zit in ons DNA. Nu is Gijs, de oudste, de enige die weleens een biertje drinkt bij de bami.

Per toeval kwam ik bij NewFysic terecht. Ik dacht: ik probeer het even een maandje. Schurende honger had ik, ik had duizelingen, was lijkkleek, continu hangry, maar na drie maanden was ik dertig kilo kwijt. Ik was al tien jaar aan het krachttrainen en ineens kwamen de spieren tevoorschijn. Ik voelde me steeds beter en ging erbij hardlopen. Steeds verder, tot en met de marathon in New York met een vriendin – New York nota bene, waar ik vroeger altijd in de lampen slingerde en alleen in de taxi van a naar b ging. Ik had de stad nooit lopend gezien, laat staan 42 kilometer hardlopend.

Ik kreeg de smaak te pakken. Ik stopte met sales en volgde cursussen tot fitnessinstructeur en hardlooptrainer. Als coach ben ik begonnen Klaas en Paul te trainen, daarna heb ik een buurman helpen afvallen door te trainen, en zo ging het rollen. Inmiddels ben ik volgeboekt voor zes dagen per week.

Het is echt een ander leven. Heel fysiek: ik zet 30.000 stappen per dag. Hierdoor kan ik nog wel gewoon een bitterbal eten of een stuk slagroomtaart in het weekend. Doordeweeks eet ik veel gezonde dingen, ’s morgens eet ik een enorme bak havermout met noten, banaan en bessen. Ik eet ook vlees; het voegt niets toe, maar ik vind het gewoon lekker. Ik laat eigenlijk niets.

Dit nieuwe leven heeft me tot een rustigere moeder gemaakt. Ik lig om negen uur in bed, sta op om halfvijf om met de hond te wandelen, om zes uur ga ik de deur uit voor de trainingen – ik ben er nooit als de kinderen wakker worden. Liefdevolle verwaarlozing is wat ze ervaren. Het zijn pubers, dus dat komt ze prima uit. Klaas vindt het wel heel leuk om samen te sporten.

Het buiten zijn met mensen past veel beter bij me dan sales. Maar mensen sporten zoals ze zijn hè? Niet iedereen gaat meteen lekker squatten. Ik ben een vrolijke trainer, ik sport mee – daar moet ik ook mee oppassen want voor ik het weet zit ik op negenhonderd squats per week. Zeven jaar geleden ben ik dronken en op hoge hakken gestruikeld en heb ik mijn kuitbeen gebroken, dat voel ik nog steeds. Ondanks dat blijf ik hardlopen, want ik vind het te leuk. Maar het is wel belangrijk dat ik niet weer geblesseerd raak, want je lichaam wil uiteindelijk wel graag terug naar zijn oude vertrouwde vorm.’ ■

stijntjebriijn.nl, @stijntje_briijn_pt



‘Schurende honger had ik, duizelingen, continu hangry – maar na drie maanden was ik dertig kilo kwijt’