

Je bent wat je eet

De titel van dit tweede HAGI-dictee, beslist geen kattedellicje, verraadt het al: het gaat over voeding, het thema van Nederland Leest, de leesbevorderingscampagne van de openbare bibliotheken.

Zie je ernaar uit somptueuze recepten te horen, dan word je teleurgesteld. Geen gerissoleerd vietnameeswrattenzwijnenvlees, sliptong en papillotte of met Guinese vergeet-mij-nietjes gegarneerde tournedostjes. Noch culinaire tips over het au bain-marie smelten van chocolade of het sauteren van morieljes.

Eeuwenlang is de aandacht voor voeding essentieel geweest. En ook vandaag de dag kun je elke willekeurige Happinez, LINDA of Plus Magazine erop naslaan: een baaierd van artikelen met saillante details over voeding, leefstijl et cetera.

Er is een scala aan apps te vinden voor iPad, smartphone of smartwatch. De post-hbo-opleiding tot lifestylecoach van de Academie voor Leefstijl en Gezondheid ligt goed in de markt.

Laten wij ons beïnvloeden door allerlei hypes en dieetgoeroes? De een dweept met koolhydraatarm voedsel, de ander is een hippe raw foodie; velen zijn allergisch voor E-nummers; over montignaccen of sonjabakkeren hoor je nauwelijks nog.

Nieuwe inzichten en ideeën volgen elkaar in ijltempo op. Wat denk je van het uit Zuid-Italië overgewaaid Pioppidieet, met het pittoreske dorpje Pioppi als inspiratiebron waar opvallend veel honderdplussers wonen. Diabetes en alzheimer komen daar nauwelijks voor.

Het draait allemaal om een mediterrane leefstijl: gezond eten, voldoende bewegen, een goede nachtrust en sociale contacten. Dit alles heeft een gunstig effect op cholesterol- en bloedsuikerwaarden.

Of zijn wij, nuchtere Hardinxvelders, toch meer van de boerenkoolstampot en komt er geen bouillabaisse of exquisite spaghetti vongole op tafel?