



‘Koken en eten verbindt mij met de rest van de schepping. En daarmee ook met de Schepper. Het houdt me, net als veel andere huishoudelijke taken, bij de aarde.’ Over het bereiden van een grote vis en over modderige wortels, over tijd en aandacht, over anders vasten als levenshouding.

Voedsel voor **lichaam** en **ziel**

Trees van Montfoort is theologe en journaliste. Ze heeft een eigen bedrijf (www.vanmontfoortcommunicatie.nl) en is predikant in de Protestantse Kerk in Nederland.

Voor me op het aanrecht ligt een grote, platte vis. Aan de onderkant is hij wit, aan de bovenkant bruin met heldere, oranje stippen. De ogen in de driehoekige kop zitten dicht bij elkaar, een beetje scheef aan de bovenkant. Het vel ziet er ruw uit, maar voelt zacht aan. ‘Neem een schol’, zei de visboer toen hij me zag twijfelen. ‘Die is lekker en goedkoop. En zonder kop en staart past hij wel in de pan.’ Zo’n grote pan heb ik niet en bovendien vind ik het zonde om er stukken af te snijden. Hij is ontzagwekkend. Of is het een zij? Als ik straks de hom of kuit tegenkom, kan ik dat misschien zien. Ik hou er wel van om zelf een hele vis klaar te maken, zo’n dier in je handen te voelen, de schubben eraf te schrapen, de buikholte leeg te halen, de vis te wassen. Al kan ik me voorstellen dat mensen dat eng vinden. Je beseft wel dat wat je gaat eten tot voor kort een levend wezen was zoals jijzelf. Dit dier is voor mij gedood. Wat kan ik daar tegenover stellen? Ik til de schol voorzichtig in de gootsteen en was hem. Na het afdrogen smeer ik hem in met olie en leg hem een half uurtje in de oven. Aan tafel snijd ik de vis voorzichtig vanuit het midden open. Sappig geurig zacht vissenvlees. ‘Lekker’, zeggen we tegen elkaar, ‘bijzonder.’

Medeschepsel

Dieren eet ik niet vaak. Een of twee keer per week vis en ongeveer eens in de twee weken vlees. Ik zou zonder kunnen, en misschien zou dat beter zijn. Maar uit het verbond van God met Noach leid ik af dat je best vlees of vis mag eten, als je maar zorgvuldig met de dieren omgaat. In het eerste hoofdstuk van Genesis worden de mensen nog geacht vegetariërs te zijn, levend van zaaddragende planten en vruchtbomen. Na de zondvloed, in Genesis 9, wordt het eten van vlees toegestaan, maar wel met beperkingen: het eten van bloed – zetel van het leven – is verboden. De achterliggende gedachte van deze spijswet is niet alleen voor orthodoxe joden relevant: een dier is een medeschepsel dat met respect behandeld moet worden. Even los van de discussies over voordelen en nadelen van ritueel slachten, zou je aan dit voorschrift voor onze tijd meer of andere conclusies kunnen verbinden. Niet alleen ten aanzien van dierenwelzijn, ook ten aanzien van de hoeveelheid vlees en vis. De aarde kan immers de wereldwijde toename van de vlees- en visconsumptie niet meer dragen. Over een paar decennia zullen de zeeën leeggevestigd zijn als het zo doorgaat. En – om het bekende voorbeeld aan te halen – stel

‘God is voor mij een handvol rijst’, dat begrijp ik nu beter

dat Chinezen net zo veel vlees gaan eten als westerlingen, dan zijn er vele planeten ‘aarde’ nodig om al het benodigde veevoer te verbouwen. Ik eet dus weinig dieren en hoop dat ze een goed leven gehad hebben. Ik vertrouw erop dat de biologische slager en de verantwoorde visser voor dat laatste garant staan.

Rekening houdend met de draagkracht van de aarde bij het groeien van de wereldbevolking, zou je zo weinig mogelijke dierlijke eiwitten moeten eten. Niet alleen vlees, ook kaas, yoghurt en melk vragen een relatief groot deel van het voor landbouw geschikte aardoppervlak. Granen, peulvruchten en noten zijn meer verantwoorde bronnen van eiwitten. Het is onthutsend dat je als bijna-vegetariër toch nog een asociaal groot deel van het aardoppervlak gebruikt. Mijn ecologische voetafdruk is nog altijd te groot, moet ik constateren. (Op www.voetafdruk.eu staat uitleg over dit model en kun je je eigen (voedsel)voetafdruk berekenen.)

Dagelijkse zorg

Koken en eten verbindt mij met de rest van de schepping. En daarmee ook met de Schepper. Het houdt me, net als veel andere huishoudelijke taken, bij de aarde. Zodat ik niet kan gaan denken dat het leven alleen bestaat uit de woorden en de gedachten waarmee ik mijn brood verdien, zittend achter de computer, vergaderend en prekend. Leven is ook de dagelijkse zorg voor het voedsel. Toen de zeventiende-eeuwse Mexicaanse non Sor Juana Inés de la Cruz vanuit de bibliotheek naar de keuken verbannen werd, omdat haar oversten literaire en wetenschappelijke activiteiten niet passend achtten voor een vrouw, vond ze God tussen de potten en pannen. Zo probeer ik ook open te staan voor Gods aanwezigheid in het alledaagse. Toen ik voor het eerst las wat de Koreaanse theologe Chung

Hyun Kyung noteerde uit de mond van een arme vrouw: ‘God is voor mij een handvol rijst’, vond ik dat vreemd. Nu begrijp ik het beter. Uit respect voor de aarde en om voor de armen in de derde wereld ook nog voedsel over te laten, probeer ik zo veel mogelijk biologisch te eten, dus onbespoten en zonder kunstmest geteeld. En het liefst van dichtbij. Het transport van voedsel over de halve aardbol zorgt voor heel wat vervuiling. Ik eet liever appels uit de Betuwe dan uit Chili of Nieuw-Zeeland. En als er niet of nauwelijks Nederlandse appels meer verkrijgbaar zijn aan het begin van de zomer, dan maar even geen appels. Zo smaakt de nieuwe oogst in augustus des te lekkerder.

Geen paradijs

Regelmatig haal ik groente uit de moestuin van bekenden. Ze hebben meer dan ze zelf op kunnen en bieden vrienden en kennissen aan groente te komen oogsten tegen een kleine vergoeding. Wie meehelpt met wieden of zaaien hoeft niet te betalen. De afgelopen weken had ik geen tijd of geen zin in extra moeite en ben ik naar de (biologische) markt of supermarkt geweest.

Nu loop ik weer langs hun huis naar de tuin, tussen de fruitbomen door. De appels zijn al geplukt. In de kas komt de warme geur van tomaten me tegemoet. Hier en daar hangt een rijpe: grote oranje, hele kleine rode, grotere rode, ribbelige rood-groene, gele. Vroeger wist ik niet dat er zoveel soorten tomaten waren. Weer buiten herken ik groene kolen, prei en snijbiet – of is het paksoi? Ik zie wortelloof en bietenloof. De aardappels zijn al gerooid. Als stadsmens had ik lange tijd geen idee wat er onder de grond zat als ik naar het groen erboven keek. Bij een vriendin in België met een biologisch tuinbouwbedrijfje keek ik aanvankelijk verrukt rond. Wat een paradijsje, al

Er is tijd nodig om te groeien, te oogsten, te koken, te eten



‘Mijn handen worden steeds viezer, mijn schoenen beginnen vast te plakken ...’
Foto: Ria Gerrits

die vruchten zo voor het plukken. Hoeveel werk het was, merkte ik pas later. Nu sta ik zelf met mijn handen in de klei en voel me nog steeds onhandig. Hoe weet ik of de pastinaken al groot genoeg zijn om ze op te graven? Hoe krijg je zo’n wortel nu de grond uit zonder hem te beschadigen? Als ik aan het loof trek, breekt dat af.

Het is bijna altijd stil in de tuin, al is het midden in de bebouwde kom. Als ik me somber voel, gaat er een grote troost vanuit. Als ik te veel aan het denken ben, vind ik rust in het eenvoudige lichamelijke werk in het groen. Ik ervaar er dat ik deel ben van het grotere geheel dat de schepping is. De planten, de stenen, de regen hebben ook hun eigen bestaan en zijn er niet alleen maar ten dienste van mij als mens. De ‘aarde-andere’, zoals Sally McFague ze noemt, zijn geen dingen, geen objecten, maar op een bepaalde manier subject zoals ik. Als ik ze aanraak, leer ik ze op een andere manier kennen dan wanneer ik ze alleen bekijk. Zoals wanneer ik een mens aanraak.

Met een schepje weet ik de wortels bijna onbeschadigd op te graven. De bleekselderij heeft erg geleden onder de slakken. De groene kolen hebben allemaal kleine gaatjes in de buitenste bladeren. Ik snij een bosje paksoi af met mijn zakmes. Pompoen is gemakkelijk, die zie je zo liggen. De bieten steken net ver genoeg boven de aarde uit om te zien welke groot genoeg zijn. Mijn handen worden steeds viezer, mijn schoenen beginnen vast te plakken aan de grond en zullen weer dagen ontoonbaar op de voordeurmat blijven staan. Nu hindert me dat nog niet. Ik heb inmiddels wel genoeg voor de komende dagen. Toch zou ik het liefst nog even doorgaan. Ik kan nog wel wat gaan wieden. Het is prettig om hier zo bezig te zijn. Al moet ik er niet aan denken zelf een moestuin bij te houden. De eindeloze strijd tegen de slakken en insecten, tegen schimmels

en muizen, tegen onkruid. Het zou mij te veel werk zijn. Op het aanrecht kruipt er een slakje uit de paksoi. Aan de wortels en de bieten hangen kluiten aarde. Koken met groente zo van het land kost meer moeite dan met de keurig schoongemaakte groente uit de winkel en zeker dan het zakje voorgesneden groente. Je moet geen haast hebben.

Tijd en aandacht

Slow food kost tijd en aandacht. Het is het tegenovergestelde van *fastfood*. Er is tijd nodig om te groeien, om te oogsten, om te kopen, om te koken, om te eten. Als je het koopt, weet je waar het vandaan komt. Het is een tegencultuur in een tijd waarin alles steeds sneller, grootschaliger en anoniemer geproduceerd wordt. Die tijd is geen verloren tijd, want het is ook een vorm van meditatie. Bij het wassen, snijden, raspen, kneden en roeren ben ik verbonden met het leven en komen mijn gedachten tot rust. Het voedsel dat ik mijn gezin, mijn familie en vrienden voorzet, zie ik als zorg voor lichaam en ziel. Vriendschap, schreef de Amerikaanse theologe Mary Hunt, heeft vier aspecten, die idealiter met elkaar in evenwicht zijn: liefde, macht/kracht, lichamenlijkheid en spiritualiteit. Het lichamenlijk aspect, dat niet minder is dan de andere drie, uit zich bijvoorbeeld in het samen eten. Liefde gaat door de maag, dat is zeker waar. In interculturele contacten werkt samen eten vaak goed. In Boxtel, mijn vorige woonplaats, heb ik meegedaan aan een project in het kader van sociale duurzaamheid waarin mensen uit verschillende culturele achtergronden samen kookten en aten. Als je elkaar met woorden niet helemaal begrijpt, kun je de ander in ieder geval laten proeven wat je lekker vindt en zelf eten van wat die ander graag eet. Die aandacht voor voedsel mis ik wel eens in de kerk. ‘Oogstdiensten’ wor-

Gebed

*Eeuwige God,
Gij die zon en schaduw geeft,
leer ons, God,
onze dagen naar waarde te schat-
ten,
het licht te zien van de morgen
waarin alles nieuw is
en het licht van de avond waarin
alles tot rust komt.
Gij die ons overvloedig geeft
de vruchten van de grond,
maak ons dankbaar voor de aarde
die ons draagt en voedt.*

*Leer ons opnieuw de wijsheid van
de aarde:
de kruiden en hun verborgen
krachten,
de bloemen en hun taal,
de dieren groot en klein:
zij doen het werk waarvoor zij
gemaakt zijn.*

*Behoed ons voor het onverstand
dat schade toebrengt aan uw
schepping,
en leer ons dat alles zijn plaats
heeft en zijn rol vervult,
en dat ook het nietigste
onvervangbaar is.*

*God die ons laat oogsten
wat wij gezaaid hebben,
geef ons vertrouwen in de goede
afloop
van wat wij met liefde begonnen
zijn.*

Frans Cromphout S.J. (1924-2003)

Uit: *Eensgezind volharden in
gebed. Een oecumenisch gebeden-
boek*, Brepols/KBS, 1988

den in veel protestantse gemeentes benut om een diaconaal thema onder de aandacht te brengen. Wat van oudsher 'dankdag voor het gewas' genoemd wordt, is vergeestelijkt. Het kan ook anders, zoals ik merkte toen ik voorging in een oogstdienst in Vleuten, tot voor kort een dorp met veel tuinders. Omdat ik gehoord had dat de kerk vol zou liggen met groente en fruit, had ik bijbelteksten gekozen die gingen over dankbaarheid voor de vruchten van de aarde. Het besef als mens afhankelijk te zijn van de aarde en daarin van God, komt in de Bijbel steeds weer terug en is in de huidige milieucrisis actueler dan ooit.



Foto's: Trees van Montfoort

Anders vasten

Waarschijnlijk kent elke religie wel een vorm van samen eten als ritueel. Het voeden van de ziel en van het lichaam gaan daarin samen. Feestelijk eten is een metafoor voor het goede leven. Dat geldt ook voor avondmaal/eucharistie als verwijzing naar het Pesachmaal en naar het Koninkrijk van God. De voedingswaarde voor het lichaam is weliswaar beperkt, toch brengt de smaak en het mondgevoel van het brood en de wijn die gedeeld worden, Christus dichterbij dan alleen met woorden mogelijk is. In veel godsdiensten vind je terughoudendheid in de omgang met voedsel, bijvoorbeeld in de vorm



van vasten en van verboden rond voedsel. Er zijn joden en christenen die pleiten voor nieuwe spijswetten en nieuwe vormen van vasten als antwoord op de ecologische crisis. Bewust en verantwoord eten is in, weinig mensen zullen zeggen dat ze dat niet doen. De voedingsindustrie promoot haar producten dan ook onder die noemer, hoeveel suiker, vet en zout er ook aan toegevoegd is. Veel mensen, vooral vrouwen, zitten in een eindeloze cyclus van aankomen en afvallen. Gewoon een goede hoeveelheid eten, gewoon genoeg, is voor sommigen een uitzondering. Het is of te veel omdat de verleiding nu eenmaal groot is, of te weinig omdat je niet dik wilt zijn. Je moet immers genieten én je moet slank zijn. Zo verlies je elk gevoel, ook puur fysiek, voor verzadigd zijn, voor precies genoeg gegeten hebben. In deze tweespalt heeft voor mij

vasten een nieuwe betekenis gekregen. Niet zoals vroeger doordeweeks het snoep in een vastentrommeltje bewaren om het zondags allemaal op te eten. Niet een vastenkuur doen om het bespaarde geld aan de derde wereld te geven. Je helpt de mensen daar meer door er bijvoorbeeld niet aan mee te werken dat oerwouden gekapt worden om mais voor ons vee te verbouwen. Vasten betekent voor mij een levenshouding: met een zekere soberheid met voedsel omgaan, matigheid uit respect voor de natuur. Dat betekent bijvoorbeeld alles wat eetbaar van het beest is eten en niet alleen de gemakkelijkst te bereiden delen. Bij de visboer neem ik af en toe een kabeljauwkop mee om bouillon van te trekken. Vergeet de wangetjes niet, leerde hij mij, die zijn het lekkerst. Bij die terughoudendheid hoort ook

wachten. Wachten tot het weer het seizoen is. Aardbeien pas in mei of juni eten, appels weer in augustus, tomaten in de zomer en herfst. In de winter is er veel minder groente dan in de zomer. Elk seizoen heeft zijn eigen smaken. Mais en pompoenen in de herfst. Boerenkool en witlof in de winter. Raapsteeltjes kondigen het voorjaar aan. Sperziebonen zijn er volop in de zomer. Wachten wordt beloond. •

Literatuur

Sally McFague, *Super, Natural Christians. How we should love nature*, Minneapolis: Augsburg Fortress, 1997
Kune Biezeveld, *Als scherven spreken. Over God in het leven van alledag*. Zoetermeer: Meinema, 2008
Ursula Knecht e.a. (red.), *ABC des guten Lebens*, Rüdelsheim: Christel Göttert Verlag, 2012
Zie ook: www.vrouwensynode.nl/Synode2012/lezingen-en-workshops