

Verhaal

‘Je bent wat je eet!’ Afgelopen weken zijn op veel plekken avondvierdaagses geweest. Ook hier in Zwolle. Een evenement dat vooral veel kinderen trekt. En ook de scholen doen hier vaak aan mee.

Ik weet niet hoe het hier zit maar ik weet nog goed toen ik met ons gezin in Amsterdam woonde dat we met de oudste ook meeliepen in een groots georganiseerde vierdaagse. En daar raakte ik gefascineerd door de tussenstops die bij de wandeling werden gemaakt. Iedere school heeft op de route zijn eigen plekje waar versnaperingen worden aangeboden. En het verschil tussen de scholen is enorm. De ene school laat zich voorstaan als biologisch-suikervrij-healthy school, waar de wortels en stukjes komkommer als de perfecte snack worden gepresenteerd. De ander doet het met een plak cake en een beker limonade. Je bent school zoals je eet tenslotte.

Wat je eet laat iets zien van jouw identiteit.

Eten is in onze cultuur steeds belangrijker geworden. De waarde die mensen hechten aan eten heeft soms bijna een religieuze lading gekregen. Niet zo gek ook; veel van wat we eten beschrijven we ook met religieuze woorden.

Eten is hemels, zalig of goddelijk.

Een tijdje terug opende de Volkskrant met het artikel: “Voeding is religie geworden - inclusief profeten, duivels en heilige boeken”. Er is maar weinig dat ons allemaal zoveel bezig houdt. Onze omgang met voeding heeft veel weg van een religie, met eigen eetregels (dogma's) en een systeem voor het maken van je eigen aflaat waardoor je jezelf weer beter kunt voelen (vasten).

De schrijvers van het artikel uit de Volkskrant hebben het over ‘de heilige boeken’ (De Voedselzandloper, Broodbuik, Melk de witte sloper), de profeten (Rens Kroes, Kris Verburgh, The Green Happiness), de duivel (suiker, E-nummers, brood), de zonde (toch een pak koek gegeten), predestinatie (zijn we voorbestemd tot het eten van graan?) en zelfs godsdienstwaan (orthorexia nervosa, zo gezond eten dat je er ziek van wordt): voor veel voedingswetenschappers is de parallel duidelijk: voeding heeft steeds meer weg van religie. De schrijvers van het artikel menen dat we toch wel een beetje doorgeslagen zijn in onze opvattingen over wat wel en niet goed voor ons is. Keurig onderbouwd door een voedselwetenschapper uit Wageningen.

En toch.... Het idee dat je door de juiste voeding beter in balans komt prikkelt me. Het raakt aan een diepe verlangen om fysiek fit en mentaal scherp te zijn. In balans met lichaam, ziel en geest. Goed functioneren, constant presteren. Lekker in je vel zitten. En eten is daarop – naast slapen – direct van invloed. En toch worden de meeste mensen van een stevig dieet niet vrolijker.

Op grotere schaal is er trouwens wel steeds meer ontwikkeling te zien in Nederland over de betekenis van eten. Waar we in de jaren 60 in Nederland alleen nog konden kiezen uit de Italiaanse en Chinese keukens is er inmiddels een enorm aanbod gekomen. Echt nieuw is de opkomst van foodfestivals in de laatste jaren. In september wordt in park Wezenlanden het 'rollend festival' georganiseerd. Een evenement met foodtrucks en muziek.

En, voor wie wil kan vanmiddag nog de fiets pakken om naar 'lepeltje lepeltje te gaan'. Een gelijksoortig evenement. En wie nog wat verder doorzoekt ontdekt de opkomst in veel steden van lokale foodcoöps. Mensen die met elkaar hun kaas, melk, brood en andere boodschappen kopen bij lokale biologische ondernemers. Uit een verlangen voor duurzaamheid en eerlijke prijzen en een gezonde biologische hap.

Maar waar komt die nieuwe interesse vandaan? Kenners geven aan dat het wellicht te maken heeft met de expansiedrang na de Tweede Wereldoorlog. Na 1945 ging alle aandacht naar het efficiënt en goedkoop produceren van voedsel.

Productie werd belangrijker dan dierenwelzijn en een eerlijke prijs voor de boer, impact op het milieu en een goede smaak. Allerlei zaken waar we ons nu wel zorgen over maken.

Naast dat er een enorme beschikbaarheid van voedsel ontstond is ook het aantal opvattingen over eten enorm toegenomen. We leren niet meer alleen van mama over ons eten maar er is een waar leger aan 'eet profeten en foodgoeroes' opgestaan. Chef-koks, en voedselkundigen staan allemaal klaar om ons te vertellen wat goed voor je is. En de vraag is: waar begin je? Naar wie luister je? Wie volg je?

We luisteren naar *Brood voor morgenvroeg*

Eten is religie. Het idee dat wat door de mond gaat ook de ziel raakt is wat dat betreft ook niet nieuw. Zeker niet in het christelijk geloof. De bijbel staat vol met verhalen waarin tussen eten en de staat van de ziel een verband wordt gelegd.

Lezing: Exodus vs 16: 2-8 en 13-21

Vervolg verhaal

5

Eén van de bekendere verhalen hierover komt uit het Bijbelboek Exodus. Het volk van Israël is bevrijd van de farao, hun Egyptische overheerser die het volk 400 jaar als slaven heeft behandeld. Na een spectaculaire bevrijding gaat het volk op weg naar een nieuw land. Als de Israëlieten uit Egypte bevrijd zijn, zwerven ze lange tijd door de woestijn. Maar na een tijd gaan ze klagen: ze hebben honger. Daarom laat God een soort brood uit de hemel regenen, manna. Het manna zag er uit als grote zaadkorrels. Het was wit en smaakte net als honingkoek.

Manna, eten in de woestijn bepaalde het volk iedere dag bij het feit dat zij afhankelijk waren van wat ze kregen van God. Het verhaal uit Exodus vertelt ons dat iedere ochtend wanneer de

tenten open gedaan werden er een dun laagje manna als dauw op de grond verscheen. Iedere dag lag het klaar. Daar hoefden zij niets voor te doen. Nou ja, niets. Zelf pakken. Zoveel als je nodig had. Ieder voor zich. Je kon het alleen niet pakken voor je burens of vrienden. Wie wilde bewaren tot de volgende dag, ontdekte dat er alleen maden en schimmel in de pot achterbleven.

Ook Jezus refereert aan het verhaal van het manna in de woestijn. Hij geeft het eten een spirituele betekenis. Op een bepaald moment willen de mensen rondom Jezus een wonder teken van hem zien. 'Het liefst zo eentje als in de woestijn zoals hun voorouders ook kregen van God'. Brood uit de hemel.

'Is dat wat je echt wilt?' Vraagt Jezus aan zijn omstanders. Vergis je niet. 'Ik ben het brood dat leven geeft,' zegt Jezus. 'Wie bij mij komt zal geen honger meer hebben, en wie in mij gelooft zal nooit meer dorst hebben.'

Jezus schetst een beeld dat we voor verzadiging van onze spirituele en emotionele verlangens alleen bij hem terecht kunnen. Als theoloog gaan mijn gedachten dan ook meteen uit naar Jezus die brood uitdeelt (bekende schilderij van da Vinci. Jezus, die zichzelf vergelijkt met het brood, deelt als het ware zichzelf uit. Voor iedereen is er een stukje. Energie om van te leven. Kracht om door te gaan. Of zoals Paulus zegt: Jezus is gebroken voor ons allen.

'Ik ben het brood dat leven geeft'. Zelf denk ik dat de parallel die Jezus trekt naar het manna uit de woestijn verder gaat. Het brood dat iedere dag in de woestijn klaar lag, hield een volk in leven. Maar het verhaal leert dat iedereen - voor zichzelf - er op uit moet gaan om het op te halen. Niemand anders kan dit voor je doen.

Zo is het met geloof ook. We kunnen geloof niet geven aan een ander. We kunnen zelf niet spiritueel gevoed worden als we niet zelf elke dag op pad gaan om het brood te rapen.

Ik wil je voor deze week en voor het gesprek zometeen na de dienst, bij de koffie en bij het café Bagijn, twee concrete vragen meegeven om over na te denken:

- 'Je bent wat je eet'. Door wat of wie wil jij je dagelijks spiritueel laten voeden?
- En wat betekent Jezus uitspraak: "Wie bij mij komt zal geen honger meer hebben, en wie in mij gelooft zal nooit meer dorst hebben." voor jou?