

Taart



Gisteren las ik een interessant stuk op de opiniepagina van deze krant. Brood is niet goed voor ons, stond daarin, en volkorenbrood al helemaal niet. Vitamines, vezels en mineralen zitten er nauwelijks in, en dat brood langdurig verzadigt, en ons daardoor slank houdt, is een misverstand: brood maakt juist snel weer hongerig. Je kunt wat dat betreft nog beter slagroomtaart eten, aldus Menno 't Hoen, de auteur van het artikel. Hij is overigens geen frauduleuze patissier, maar bakker. Bróódbakker.

Dat moet een klap zijn voor het Voedingsbureau, dat ons graag dagelijks enorme stapels volkorenbammertjes ziet eten. Dat dóen we ook, want dat zijn we van kinds af aan gewend. Waarom? Omdat we op school geen warme maaltijd krijgen, in tegenstelling tot de landen om ons heen. Omdat brood goedkoop is. En omdat er

geen vet in zit. Vet is slecht voor ons, denken we. Omdat die bammertjes makkelijk zijn te vervoeren, en, mits zuinig belegd, gegeten kunnen worden zonder bestek of servet, desnoods zelfs staand.

En vooral ook omdat brood zo ontzettend gewóón is. Gewoon is al gek genoeg. Op sommige vaderlandse basisscholen, ik verzin dit niet, is het de kinderen zelfs verboden iets anders mee te nemen dan boterhammen. Want brood is buiten kijf gezond, en geeft bovendien geen scheve ogen.

Nee, logisch. Wat zou er jaloersmakend moeten zijn aan zo'n turfje met (pinda)kaas? Geef ik mijn kinderen een thermoskan soep mee, dan zwemt de hele klas verlekkerd om ze heen. Spotgoedkope, makkelijk te maken dikke soep, met veel groente erin en soms wat vlees: diezelfde soep, kortom, die kinderen eigenlijk van staatswege op school verstrekt zouden moeten krijgen.

Wie weet komt het er nu eindelijk van, de

warme schoollunch. De verplichte schoolmelk, die toch niet zo goed voor elk bleek, is inmiddels gelukkig afgeschaft. Ook fruit staat niet meer in een onverdacht licht, met die cariësverwekkende zuren en suikers. Als het een beetje meezit hoeven we binnenkort ook die zeven boterhammen (waar láát je ze?) per dag niet meer te eten.

Nee, ik geloof niet dat brood slecht voor ons is. Of fruit, vlees, vet, suiker, of wat dan ook. Het is wél slecht om te denken dat bepaalde soorten voedsel zaligmakend zijn. Brood bestaat voornamelijk uit loze koolhydraten. Het is een vulmiddel, een leverancier van extra energie. Wie geen zware lichamelijke arbeid verricht heeft bepaald geen stapel vulmiddelen nodig, integendeel. De overgrote meerderheid van de Nederlanders heeft aan twee bammertjes genoeg. Dat spaart een hoop calorieën die beter en leuker besteed kunnen worden.

Al houd ik mijn twijfels bij slagroomtaart.