

Eten als lust en als bedreiging

Koos Neuvel

Eten is genieten. De afgelopen decennia is er in Nederland een waarachtig hedonistische eetcultuur ontstaan. Meer dan ooit wordt er lang getafeld, de variatie in het eten is groot, er worden steeds weer nieuwe, verfijndere gerechten uitgetprobeerd. In de boekenbranche is er geen genre zo populair als het kookboek. Het is veel gewoner geworden om uit eten te gaan, wat te merken is aan de verveelvoudiging van het aantal restaurants in steden. En sommige chef-koks zijn beroemdheden geworden

Wie deze hedendaagse eetcultuur de gewoonste zaak van de wereld vindt, moet de beschouwing van Wouter van Ewijk in dit nummer van het NTLG lezen. Hij schrijft over de beroemde roman *De Avonden* van Gerard Reve, die zich kort na de Tweede Wereldoorlog in Amsterdam afspeelt. Van enige variatie bij de avondmaaltijd was toen geen sprake, het menu in huize Van Egters – zoals het gezin in de roman heet – bestond vaak uit rauwe veldsla, aardappelen, gebakken uien met (vette) jus, bruine bonen, soms vlees en altijd pap met suiker na.

Uitgebreid tafelen en genieten van het eten was er destijds niet bij. Wouter van Ewijk, die net als Reve zelf in de Watergraafsmeer opgroeide, herinnert zich nog hoe het er in de jaren vijftig aan toe ging: om 18.00 met gewassen handen aan tafel zitten, om 18.15 aan de afwas, en om 18.30 uur weer buiten spelen. Complimentjes voor de kok werden zelden uitgedeeld. ‘Het komt wel op’, was de belangrijkste goedkeuring die de grootvader van Wouter van Ewijk aan het hem gebodene gaf.

Het eten als een verplichting, een fysieke noodzaak; en snel weer door naar leukere of belangrijkere zaken. Het is tegenwoordig veel moeilijker voor te stellen, zeker voor mensen die tijd en geld hebben. Eten kan heerlijk zijn.

Tegelijk is eten enger dan ooit geworden.

Er zitten ontegenzeggelijk gevaarlijke kanten aan. Voedsel is nodig om in leven te blijven, maar kan ook de gezondheid ernstig bedreigen en tot vroegtijdig overlijden leiden. Het mag niet verwonderlijk heten dat we in dit medisch georiënteerde tijdschrift over literatuur juist op die mogelijke gezondheidsbedreigende kanten van eten inzoomen.

Het maatschappelijk meest in het oog springende probleem daarbij is zonder twijfel overgewicht. In de hedendaagse samenleving is voedsel namelijk in overvloed aanwezig, en de verleidingen ervan vallen moeilijk te weerstaan. Dat was in de jaren vijftig nog niet zo. Wouter van Ewijk kan zich in ieder geval niet herinneren dat er in zijn schoolklas dikke jongens zaten, tegenwoordig komt ernstig overgewicht zelfs bij jonge kinderen veelvuldig voor.

In een interview geeft ‘voedingsprofessor’ Jaap Seidell aan dat in de huidige epidemie van overgewicht de voedingsmiddelenindustrie een kwalijke rol speelt. Dat doet men door het ontwikkelen van producten waarvan mensen veel willen eten, waaronder zogeheten ultrabewerkt voedsel. Seidell pleit er dan ook voor om de vrijheid van de voedingsmiddelenindustrie in te perken, de overheid moet zorgen voor een gezonde voedselomgeving.

Maar hoe zit het dan met de individuele verantwoordelijkheid? Je kunt er toch zelf voor kiezen om te matigen met eten? Zo simpel ligt het niet, blijkt uit twee bijdragen in dit tijdschrift waarin dit vraagstuk van het ernstige overgewicht aan de orde komt. In haar verhaal over eetverslaving, aan de hand van enkele romans en egodocumenten, constateert Dorly Deeg dat zulke overconsumptie veelal ontstaat door eenzaamheid en onzekerheid, als gevolg van een vaak al vroeg in de jeugd ontstaan gebrek aan veiligheidsgevoel. Er ligt dus de nodige psychische

problematiek aan ten grondslag.

Iets dergelijks is al evenzeer aan de hand in de roman *Big Brother* van de Amerikaanse schrijfster Lionel Shriver, die door Caroline de Pater wordt besproken. Daarin komt een aan lager wal geraakte jazzpianist na vele jaren weer eens op bezoek bij zijn zus. Tot haar grote ontzetting ziet zij hoezeer hij uitgedijd is. Ze constateert hoe overmatig eten als een vorm van zelfdestructie werkt, haar broer richt zichzelf ten gronde. Waarbij in de roman de klemmende vraag wordt gesteld: moet je als naaste alles op alles zetten om dit te voorkomen, of moet je iemands eetgedrag, en daarmee zijn autonomie, hoe stuitend en schadelijk dit ook is, respecteren?

De andere kant van de medaille van te veel eten is te weinig eten. In mijn eigen verhaal over Kafka en de kunst van het hongeren, laat ik zien dat dit geen nieuw fenomeen is. Het bestond altijd al. Al vanaf de Middeleeuwen bestonden de zogeheten vastenwonderen. Maar de mensen die heel weinig of – schijnbaar – helemaal geen voedsel tot zich namen, waren zeer zeldzaam; ze beschikten kennelijk over uitzonderlijke vermogens, die groot ontzag opriepen. In de twintigste eeuw is zulk vasten gedemocratiseerd in de hedendaagse dieetcultuur, en in zijn meest radicale vorm roept het geen bewondering meer op maar afschuw. Het is benoemd tot een ziektebeeld: anorexia nervosa.

Wat bezielt mensen toch om zo weinig te willen eten? Zo moeilijk kan het toch niet zijn om weer op ‘gezond gewicht’ te komen? Welnu, ook bij ondergewicht blijkt, net als bij overgewicht, het afwijkende eetgedrag zelden een op zichzelf staand probleem te zijn. Het is eerder een ‘symptoom’ dat er iets niet goed gaat met het geestelijk welzijn van een mens. Dit laat Anne-Fleur van der Meer in ieder geval zien in haar analyse van de roman *Weerlicht* van Jante Wortel. Het verlangen om af te vallen en daar steeds maar mee doorgaan, komt bij de hoofdpersoon – en bij zoveel mensen met anorexia – voort uit een verlangen om controle uit te oefenen op het eigen lichaam, het ontstaat vooral vanuit een gebrekkig gevoel van eigenwaarde, en vanuit het verlangen om een plek in te kunnen nemen in de wereld. Dan helpt het niet jonge mensen alleen maar aan te moedigen – of zelfs te dwingen – meer voedsel tot zich te nemen.

Nog op een andere manier heeft eten zijn onbezorgde vanzelfsprekendheid verloren.

Het eten van vlees is omstreden geworden. Dat komt door de ‘dieronwaardige’ praktijken in de bio-industrie, doordat de productie van vlees veel klimaatschade bewerkstelligt, maar ook doordat veel vlees eten niet goed is voor de gezondheid. In de roman *De Vegetariër* van de Zuid-Koreaanse Nobelprijswinnaar Han Kang besluit hoofdpersoon Yeong-hye van de ene op de andere dag volledig te stoppen met het eten van vlees, tot grote ontzetting van haar familie bij wie iedere dag wel een stuk vlees op tafel komt. Wordt Yeong-hye vegetariër vanwege de zojuist genoemde bezwaren tegen vlees? Nou nee. Wat is het dan wel? Ik zou zeggen: lees het verhaal van Henriëtte van der Horst.

Wie alle lust nog niet is vergaan bij het lezen over zulke bedreigingen, kan ik het lezen over de tien beste ‘eetfilms’ allertijden – volgens de persoonlijke voorkeuren van Henk Maassen – aanbevelen. Als dat niet een gezonde filmtrek stimuleert?