

# Heerlijke onsmakelijkheden

*Het dovemansorendieet* van Maarten 't Hart opnieuw gelezen

Yolande de Kok

Kan een boek uit 2007 over eten en diëten nog actueel zijn? Zeker, al ontbreekt in *Het Dovemansorendieet* natuurlijk de bespreking van middelen als Ozempic, waarmee mensen tegenwoordig hun gewicht proberen te beïnvloeden en waarover ik graag 't Harts sceptische commentaar had gelezen. Naast een kritische blik op diëten en voeding is *Het dovemansorendieet* vooral een persoonlijk verhaal over 't Harts ervaringen met eten en op gewicht blijven.

Maarten 't Hart is geboren in een gereformeerd milieu in de hongerwinter, waarin moeder dankzij broers die 'tussen de koeien woonden' toch altijd aan voldoende melk voor hem kon komen. Heeft het feit dat hij nooit verzadigd raakte (en een dubbele hoeveelheid melk nodig had) te maken met een slechte voedingstoestand van moeder tijdens haar zwangerschap, waardoor zij mogelijk ook niet voor borstvoeding heeft gekozen? Het ligt voor de hand, en gezien de vele autobiografische details, zou je verwachten dat hier iets over werd gezegd, maar dat gebeurt niet.

Het gevoel van onverzadigbaarheid bij 't Hart is gebleven. Ook nadat hij heeft gegeten houdt hij visioenen van bruine boterhammen met brokkelkaas of volle borden biest, wat voor hem ware lekkernijen zijn. Om deze aanhoudende trek tegen te gaan eet hij een rauwe winterwortel, waardoor hij licht misselijk wordt.

Het eten van niet al te smakelijke gerechten en daarmee gewichtstoename voorkómen, is de kern van het door hem zogenoemde 'dovemansorendieet'. De inspiratie hiervoor ligt in de schraalhanskeuken uit zijn jeugd. Zoals toen gebruikelijk had elke dag van de week een vast menu. Bij 't Hart, wiens moeder niet graag kookte, was dat: maandag broodpap, dinsdag gruttenbrij gemaakt van magere karnemelk, woensdag andijvie, 'doorgekookt tot bleekgroen

snot', donderdag bruine bonen, vrijdag vier à vijf keer per jaar kabeljauw, en verder: aardappelen met witlof, 'net zo lang gekookt tot hij naar andijvie smaakte' zaterdag rijstebrij, en later tomatensoep uit een pakje als voorgerecht met daarna erwtensoepp als hoofdgerecht. De maaltijd van zondag werd vanwege de geëerbiedigde zondagsrust al op zaterdag voorbereid, waarbij aardappelen al werden geschild en net als de sperziebonen of snijbonen in het water werden gezet, de zondag smakend alsof er 'een gore lijkklucht overheen heeft gestreken'.

Met dit dieet is het niet verwonderlijk dat 't Hart niet dik werd. Dat hij, net als iedereen, wel in staat bleek tot het ontwikkelen van overgewicht, 'als maar aan de voorwaarden wordt voldaan', bleek toen hij als student op kamers kwam bij zijn tante die mals vlees in echte boter bakte en met rijke producten kookte. Hij ging zelfs lijken op zijn neef, 'een praalgraf van aardappelen en jus'. Toen hij vanwege ziekte van zijn oom een andere kamer moest zoeken, nam zijn gewicht snel weer af, 'dankzij het vieze mensadieet'.

Drank wordt genoemd als een grotere dikmaker dan eten. Ook hier neemt 't Hart zijn toevlucht tot het onsmakelijke dovemansorendieet. Zo kiest hij bij rode wijn, waar hij een liefhebber van is, voor een fles die maar matig lekker is, en gaat hij die halen bij een slijter waarvoor hij een vervelend eind langs het kanaal moet fietsen. Zowel de matige smaak van de wijn, als de moeite die hij moet doen om de voorraad aan te vullen, helpen hem om zich te beperken.

Tja, je krijgt de man wel uit het calvinisme, maar het calvinisme niet uit de man.

De blijvende invloed van de Bijbel, waarmee hij is opgegroeid, blijkt ook uit de gretigheid waarmee hij de inconsequenties van streng gelovigen hekelt, die sommige Bijbelse verboden letterlijk nemen, maar andere totaal negeren. Zo

merkt 't Hart op dat bloed eten volgens de Bijbel verboden is (Genesis 9:4), maar dat bloedworst door gelovigen wel wordt gegeten. Ook wordt door de meest orthodoxe christenen gewoon varkensvlees gegeten, hoewel dat in het Oude Testament nadrukkelijk wordt verboden. 't Hart wijst er hierbij op dat alle varkens in de tijd dat de Bijbel werd geschreven, besmet waren met trichinen en lintwormen, wat de achtergrond geweest kan zijn van dit verbod.

Ook wetenschappelijk klinkende theorieën worden kritisch bekeken, zoals de vaak gehoorde visie dat mensen in de evolutie juist eigenschappen hebben ontwikkeld om gemakkelijk vet vast te houden en zo tijden van schaarste te kunnen opvangen. Ook hier noemt 't Hart de Bijbel, en de rijke maaltijden die hierin beschreven zijn, alsook andere culturen waarin in elk geval door rijke mensen in overvloed werd geleefd. Het vermogen vet op te slaan zou volgens een evolutionaire theorie veel meer kunnen samenhangen met het ontstaan van het leven aan de kust, waarbij we ons warm moeten houden; een theorie zonder bewijs.

Vis is in elk geval 'vorstelijk voedsel', waar je niet vet van wordt, waar geen dieetboek voor waarschuwt en dat bovendien nog de gezonde omega-3 vetzuren bevat. Het 'natuurlijk dieet', dat de voeding bevat die we kunnen eten zonder het te bewerken, bestaat ook uit enkele vissen en daarnaast uit: vruchten, eieren, oesters, mosselen, garnalen, zeekraal, wieren, wortel, koolrabi, jonge erwten en jonge tuinboontjes.

Het nut van sport wordt door 't Hart sterk in twijfel getrokken, berekenend hoeveel je wel zou moeten bewegen om een kilo af te vallen, en daarnaast wijzend op de dikmakende effecten van de sportkantine. Sport wordt (ietwat gechargeerd) totaal nutteloos genoemd, iets waar je blessures bij kunt oplopen en dat ook nog eens in een door 't Hart gehaat competitieverband wordt beoefend. Met genoegen noemt hij dat hij in bibliotheken (in tegenstelling tot bij de deur van sportscholen) zelden vadsige types aantreft.

Het is verrassend om in dit smakelijke geschreven boek vol onsmakelijkheden iets te lezen wat 't Hart heerlijk vindt. Het recept dat hij hierbij noemt, tekent zijn bescheidenheid op het gebied van eten. 'Een halve doynné du Comice, waarbij je het klokkenhuis verwijderd en de holte die ontstaat vult met fijngeraspte Parmezaanse kaas.'

## Literatuur

't Hart, Maarten, *Het dovemansorendieet. Over zin en onzin van gewichtsverlies*. Amsterdam: De Arbeiderspers, 2007

