

de mens^{uvv}.nu magazine

Dossier
Zin in eten

Jong.nu
**Dwaalzin
& Keukenklets**

**“Filosofie lijkt soms abstract, maar
is altijd verbonden met de praktijk”**

Tinneke Beeckman over zelfkennis, filosofie en zingeving

vrijzinnig humanistisch tijdschrift
voor iedereen

de mens^{uvv}.nu
is vrijzinnig humanistisch



deMens.nu Magazine is een gratis vrijzinnig humanistisch tijdschrift dat vier keer per jaar versijnt.

De redactie van deMens.nu Magazine is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de door derden geleverde artikels.

Dit magazine is auteursrechtelijk beschermd.

Onder auspiciën van de Unie Vrijzinnige Verenigingen vzw.

Conform de wet tot bescherming van de persoonlijke levenssfeer ten opzichte van de verwerking van persoonsgegevens (8 december 1992) en de algemene verordening gegevensbescherming (AVG - EU 2016/679) herinneren we je eraan dat een aantal van je persoonsgegevens werden opgenomen in ons adressenbestand. Dit magazine wordt enkel opgestuurd op uitdrukkelijke aanvraag en/of met uitdrukkelijke toestemming.

Via schriftelijk verzoek, gericht aan Anne-France Ketelaer, algemeen directeur deMens.nu, Auguste Reyerslaan 70 te 1030 Brussel, of via privacy@deMens.nu kan je de inzage, correctie of verwijdering van je opgeslagen persoonsgegevens verkrijgen.

Reacties op dit nummer kan je steeds mailen naar info@deMens.nu



Gedrukt op papier
afkomstig van
duurzaam bosbeheer



Lid van WE MEDIA



Zin in eten

D

at eten onlosmakelijk met het leven - én met de dood - is verbonden, behoeft geen betoog. Eten levert bouwstenen voor het lichaam. Maar het betekent zoveel meer dan dat. Eten zorgt voor verbinding, herinneringen, identiteit, welzijn, troost ... Het is voeding voor lichaam en geest.



In deze eindejaarsperiode zullen we met zijn allen ongetwijfeld aan menige feestdis aanschuiven. Het dossier van dit magazine sluit daarbij aan en gaat op zoek naar de zin in eten. En dan hebben we het zowel over trek hebben in eten als over de betekenis van eten.

In de relatie voeding-zingeving ligt de link met levensbeschouwing voor de hand. Voeding wordt gekruid door culturele en ethische principes, door geschiedenis en traditie, door religieuze invloeden. En hoewel vrijzinnig humanisten geen specifieke voedingsvoorschriften hanteren, speelt voeding toch een niet te miskennen rol in ons leven. Zo is er het verbindende element van het samen tafelen, dagelijks aan de keukentafel, maar evenzeer bij speciale - heuglijke én moeilijke - momenten. Denk aan het samen rouwen en gedenken bij een rouwmaaltijd.

Steeds meer onderzoekers buigen zich over het verband tussen voeding en mentaal welzijn. Dat het een invloed op je zelfbeeld kan hebben, blijkt uit een persoonlijke getuigenis. We nemen ook een kijkje achter de schermen van een driesterrenrestaurant, waar de keuken een smeltkroes van smaken en kleuren, talen en culturen is. En achter de schermen van een sociaal restaurant, waar mensen die het moeilijk hebben op de arbeidsmarkt kansen krijgen. We vergeten evenmin de link tussen voeding en duurzaamheid: zelf plukken op een zelfoogstboerderij, kiezen voor een plantaardige levensstijl, theater maken tegen voedselverspilling, soja telen in Vlaanderen ...

Naast het dossier is er ook een interview met Tinneke Beeckman, filosofe en columniste in dit eigenste magazine, over de rol van filosofie in maatschappelijke debatten en als een weg naar zingeving. En er is Keukenklets, de Vrije Zoeker, en nog zoveel meer. Veel leesplezier, of beter gezegd, eet smakelijk.

Hilde Vandervelde

Inhoud



6



12



14



17

**Een vrijzinnig
humanistisch
magazine voor
iedereen**

Dit magazine bevat een toegankelijke mix van luchtige en diepgravende artikels over eigentijdse onderwerpen die verband houden met vrijzinnig humanisme.

Vrijzinnig humanisten geloven in de mens en plaatsen die centraal

De verantwoordelijkheid voor zin en moraal ligt voor vrijzinnig humanisten bij de mens. We bepalen zelf hoe we ons leven zin geven in het hier en nu, en dat doen we met respect voor de keuze van anderen en voor de natuur. We streven daarom ook naar een warme en solidaire democratische samenleving waar elk individu zich ten volle kan ontplooiën. Hoewel iedereen anders is, zijn we gelijkwaardig en moeten we onszelf kunnen zijn.

Vrijzinnig humanisten kijken kritisch naar de wereld en naar zichzelf

We aanvaarden niet zomaar wat anderen zeggen, maar oordelen zelf wat goed is en wat slecht. Dé waarheid bestaat immers niet en dus kan niemand die opleggen. Daarom stellen we alles in vraag tot we nieuwe inzichten hebben. Het is onze ultieme vrijheid: het mogen veranderen van mening.

Vrijzinnig humanisten zijn een bont allegaartje

Jong en oud, rijk en arm, uit alle hoeken van de wereld ... We geven allen zelf zin aan ons leven en maken er samen het beste van. Hier en nu en met vertrouwen in de toekomst.

deMens.nu Magazine is er voor vrijzinnig humanisten, maar ook voor iedereen die zich betrokken voelt bij onze samenleving en zeker ook voor nieuwsgierigen.



6 Onderhuids

Tinneke Beeckman, filosofe en schrijfster: "Filosofie als een weg naar zingeving"

11 Vrijzinnige barometer

Spirituele zorg als onderdeel van menswaardige zorg

12 Wetenschappelijk onderzoek

Soja telen in Vlaanderen

14 Jong.nu

Keukenklets, een project van Dwaalzin

17 Dossier

Zin in eten

45 Column Kurt Van Eeghem

Een feest voor het gehemelte

46 Achter de schermen

De Vrije Zoeker

47 Ingezoomd

Hoorspel Vrede is de mooiste kleur

48 Vrijwilligers van bij ons

Stephen Baetens en Lien Wauters-Van der Taelen, vrijwilligers bij het huisvandeMens Aalst

50 Een bank vooruit

Didier Meers, leerkracht niet-confessionele zedenleer, over gezonde voeding

51 Breinpijn

Puzzel mee en maak kans om een boek te winnen

52 Van de bovenste plank

Recensies van *Quo vadis, democratia?*, *Mevrouw Sapiens*, *The Room Next Door* en *Gebeten door eten*

54 Actua

Nieuwsberichten en activiteiten

56 Op het terrein

Ervaringen delen op een veilige manier

57 Achter tralies

Tijd voor thee en muziek

58 Column Tinneke Beeckman

Veel aan anderen te danken

59 Levenskunst

Illustratie van Janne van Woensel Kooy

60 Het huisvandeMens in je buurt

Adressen en contactgegevens



“Filosofie als een weg naar zingeving”

Interview met Tinneke Beeckman

“Voor mij is het leven alleen maar lichter en aangenamer geworden”, zegt Tinneke Beeckman. Zij is filosofe en schrijfster, en duikt regelmatig op in maatschappelijke debatten. Haar nieuwste boek *Ken jezelf: een openhartige filosofie* bevat 44 essays over zelfkennis, waarin ze filosofische vragen onderzoekt en inzichten van grote denkers en schrijvers deelt. Tijd voor een gesprek in haar lichtrijke appartement in Antwerpen.

Joke Goovaerts - foto's © Jeroen Vanneste

Hoe speelt filosofie een rol in je eigen leven?

Voor mij persoonlijk heeft filosofie veel veranderd. Als academica beschreef ik voornamelijk filosofische ideeën, maar op een bepaald moment merkte ik dat die ideeën ook invloed op mijn eigen leven hadden. Ik begon anders te kijken naar emoties, verantwoordelijkheid en rechten. Filosofie lijkt soms abstract, maar is altijd verbonden met de praktijk. Uiteindelijk gaat het over hoe je in het leven staat. Daarom is filosofie heel concreet, praktisch en reëel, zoals het altijd is geweest - ook in de klassieke oudheid. Daarom grijp ik vaak terug naar die tijd.

Kan filosofie een rol spelen in maatschappelijke debatten?

Ja, absoluut. Filosofie doorprijkt de vanzelfsprekendheden die we vaak aannemen. Het gaat voor mij vooral over proberen te begrijpen. Filosofie biedt concepten aan waarmee je op een andere manier naar de wereld kan kijken. Dat vind ik het belangrijkste.

Een voorbeeld is het concept vrijheid. Is vrijheid simpelweg doen wat je wil? Als je naar de politieke filosofie kijkt, zie je dat vrijheid ook verband houdt met burgerschap, verbondenheid en met het feit dat je soms als burger iets doet wat je als individu misschien niet zou willen. Je bent én individu én burger. Filosofie helpt ons om niet klakkeloos in een heersend concept mee te gaan, maar om te zeggen: misschien betekent dit ook nog iets anders.

Je boek *Ken jezelf* is opgedeeld in vier basisvragen: Wie ben je? Wat voel je? Wie wil je zijn? Hoe leef je en hoe sterf je? Je schreef het vooral vanuit een persoonlijke vertwijfeling: Wat doet filosofie met mij?

Ik merkte dat ik door het lezen van filosofie en literatuur anders ging kijken naar emoties zoals verdriet, verlies, woede en verontwaardiging. Woede is bijvoorbeeld een goed voorbeeld. Ik ben opgevoed met het idee dat je niet boos mag worden en ik voelde me slecht als ik boos was. Maar door de oude Grieken, zoals Homerus en Aristoteles, leerde ik dat er ook een goede vorm van woede is. Tegelijkertijd kan woede destructief zijn, zoals Seneca en de stoïcijnen beschrijven. Filosofie helpt me nu om woede beter in kaart te brengen en om te begrijpen hoe ik ermee moet omgaan.

Vandaag de dag zoeken we het antwoord soms alleen in onszelf. Alsof alle ideeën uit onszelf moeten komen. Maar er is een enorme traditie van ideeën en menselijke ervaringen die we kunnen gebruiken. Dat biedt een enorme verrijking voor je leven. Vroeger gaf het christendom ons handvatten voor hoe we moesten handelen om verlost te worden: door goddelijke geboden en verboden na te leven. Maar door de secularisatie gelden die regels niet meer. We willen niet meer terug naar het geloof, maar waar moeten we dan heen? Daarom is het waardevol om naar de humanisten en de klassieke oudheid terug te grijpen.



Kan je jezelf echt kennen?

Het blijft een zoektocht. Wat me opviel, is dat we allerlei labels gebruiken en die vaak ook op anderen plakken. Dat kan verleidelijk zijn en soms zelfs leuk. Niets menselijks is ons vreemd. Als iemand je irriteert, ben je bijvoorbeeld snel geneigd te zeggen: die persoon is een narcist. Maar de vraag is, zitten die vervelende eigenschappen misschien ook in mezelf? De ethische vraag is dan altijd: wat doe je ermee, hoe ga je daarmee om? Het idee van 'ken jezelf' gaat net over het in kaart brengen van dat soort aspecten.

Ik denk dat een deel van de polarisering in de samenleving vandaag te maken heeft met de neiging om alles wat we niet leuk vinden, snel aan een ander toe te schrijven. We denken vaak dat de wereld beter zou zijn als anderen veranderen, terwijl we misschien zelf ook deel uitmaken van het probleem. Je moet beseffen dat verbondenheid met anderen en iets doen voor een ander, je meer voldoening geven dan meegaan in de verlokkingen van narcisme die tegenwoordig heel sterk aanwezig zijn. Sociale media bijvoorbeeld stimuleren voortdurend dat narcistische gedrag.

Je boek voelt ook aan als een pleidooi voor het leven, het straalt positiviteit uit. Welke inzichten zou je mensen willen meegeven?

De filosofen die voor mij het belangrijkste zijn, zoals Spinoza, Nietzsche en Machiavelli, komen regelmatig terug in het boek. Het zijn denkers die het leven omarmen, die de schoonheid, de sensualiteit en de

lichamelijkheid ervan benadrukken. Ze richten zich vooral op wat je wél kan doen. Spinoza verzet zich sterk tegen schuld, schaamte en droevige passies die het leven zwaar maken. Er zit dus een duidelijke tendens in van het omarmen van het leven, inclusief de moeilijke en vervelende aspecten.

Dat zijn de filosofen van wie ik veel houd. Het is altijd een beetje dubbel, want Spinoza zegt zonneklaar dat er geen leven na de dood is. De mens is kwetsbaar, en je bent maar kort op aarde. Je bent een klein onderdeel van een groter geheel dat je overstijgt en je wordt voortdurend beïnvloed door krachten waar je geen volledige controle over hebt. Toch moet je proberen te ontdekken wat goed voor je is. Die aspiratie, dat verlangen is iets dat ik ook heel sterk voel en waar ik me gelukkig bij voel. Het heeft een sterke levensbevestigende kracht.

Je schrijft voor iedereen, gelovigen, niet-gelovigen. Wat zou je adviseren aan vrijzinnig humanisten die op zoek zijn naar meer zelfinzicht?

Ik schrijf uiteraard voor iedereen, maar ik sta wel dicht bij de humanistische traditie. Ik ben niet gedoopt, ben niet religieus opgevoed en ik geloof sterk in filosofie als een weg naar zingeving. Wat zelfkennis betreft, wat goed werkt, is een vorm van zelfobservatie zoals Socrates deed. Hij sprak over het 'vriend zijn van jezelf' en het voeren van een innerlijke dialoog. Het gaat erom jezelf te bevragen. Wat zijn je waarden? Wat zijn je normen? Leef je op een manier die daarmee in overeenstemming is?

“Kritisch reflecteren op wat je écht denkt en wil”



Tegenwoordig hebben veel mensen het gevoel dat ze dingen doen die eigenlijk niet overeenkomen met waar ze echt in geloven. Bijvoorbeeld in de zorg of het onderwijs moeten ze vaak binnen een systeem werken dat niet helemaal met hun waarden strookt. Dat innerlijke gesprek, dat kritisch reflecteren op wat je écht denkt en wil, helpt om dichterbij jezelf te komen.

Maar dat klinkt toch ook als een luxe? Veel mensen hebben niet de ruimte om constant na te denken of hun werk in lijn met hun waarden is. Wat als je niet kan veranderen wat je doet?

Het is inderdaad heel lastig. Niet iedereen heeft de mogelijkheid om de werksituatie te veranderen. Maar ik denk dat het gebrek aan overeenstemming tussen je werk en je waarden soms leidt tot klachten zoals burn-out, fysieke problemen en mentale uitputting. Dat is een complex fenomeen dat ik niet volledig doorgrond, maar het heeft deels te maken met een innerlijk verzet, een gevoel van 'dit kan ik niet langer doen'.

Duidelijkheid scheppen voor jezelf is waardevol, zelfs als je niet meteen iets aan je omstandigheden kan doen.

Welke rol kan het vrijzinnig humanisme spelen bij actuele problemen zoals klimaatverandering, oorlog en geweld?

Dat is een moeilijke vraag, omdat het concreet handelen vereist. Maar als je het bijvoorbeeld over het klimaat hebt, denk ik dat het

vrijzinnig humanisme een belangrijke rol kan spelen in hoe we naar de natuur kijken en hoe we met ons individualisme en consumptiegedrag omgaan. Het begint met inzicht in hoe dingen zijn of hoe ze anders zouden kunnen zijn. Dat komt door kennis, maar ook door reflectie, door niet weg te kijken van wat je liever niet ziet. Zoals George Orwell zei: "Zien wat er recht onder je neus gebeurt, is een constante strijd."

De slogan van deMens.nu is: 'Denk voor jezelf, zorg voor elkaar.' Zie je dat ook terug in jouw leven?

Die slogan sluit heel erg aan bij waar ik zelf voor sta. In mijn teksten schrijf ik over kwetsbaarheid, zorg en autonomie. Autonomie is een belangrijke waarde, maar we moeten ook beseffen dat we altijd op anderen aangewezen zijn en veel aan anderen te danken hebben. Tijdens de coronapandemie was onze kwetsbaarheid duidelijk zichtbaar, maar zodra de crisis voorbij leek, vergaten we dat weer.

Zijn er momenten in je leven die je koestert?

Absoluut. Toen ik klein was, waren er bepaalde momenten met mijn ouders die ik zeker koester. Uiteraard ook mijn dochter. Maar ook toen ik de universiteit verliet, vond ik een nieuwe opening binnen de filosofie. Niet meer alleen academisch en abstract, maar op een manier die voor mij persoonlijk iets betekent. Dat was een enorme bevrijding en sindsdien zijn er eigenlijk alleen maar goede dingen op mijn pad gekomen. Ik heb inderdaad mijn droombaan gevonden.



Is het leven lichter of zwaarder geworden naarmate je ouder wordt?

Voor mij is het leven eigenlijk alleen maar lichter en aangenamer geworden. Natuurlijk word je ouder - ik ben nu bijna vijftig en dat begin ik te voelen in mijn gewrichten. *(lacht)* Fysiek merk ik dat ik niet meer zo jong ben, zonder dat ik grote problemen heb. Maar je ziet ook steeds meer mensen om je heen wegvallen, dus de vergankelijkheid en eindigheid worden steeds duidelijker. Toch ervaar ik het leven zelf als veel lichter dan vroeger.

Hoe denk je over leven en dood? Denk je dat er leven is na de dood?

Nee, ik geloof niet dat er leven is na de dood. Voor mezelf heb ik het gevoel dat ik meer vrede heb met de dood, vooral vanuit het idee dat we niet zoveel recht op dingen hebben. We beginnen vaak vanuit een houding van 'recht op dit' en 'recht op dat'. Maar alles wat ik heb gekregen, zoveel mensen hebben dat nooit gekregen. Er zijn mensen die jong ziek worden, vroeg overlijden of een ellendig leven hebben. Het voelt alsof ik de loterij heb gewonnen, gewoon door waar en hoe ik ben geboren en door het leven dat ik al heb gehad. Het was zeker niet altijd perfect, begrijp me niet verkeerd, maar het is al zo'n enorm geschenk. Ik denk dat ik daar mildheid en dankbaarheid voor moet hebben.

Is het omarmen van de dood ook onderdeel daarvan?

Ja, in ieder geval het besef dat het onvermijdelijk is.

Kan filosoferen je helpen om je op de dood voor te bereiden?

Ik denk het wel. Dat was zeker de bedoeling van de stoïcijnen. Maar uiteindelijk blijft er altijd een mysterie rond het bestaan. En op de vraag waarom we hier zijn, daar vind je nooit een definitief antwoord op. Als je naar vorige generaties kijkt, dan zie je dat de dood iets is wat alle mensen verbindt. We gaan allemaal dood en zoveel mensen zijn ons voorgegaan. Dat geeft op een vreemde manier ook een soort vertrouwen.

Ik had dat gevoel ook toen ik zwanger was. Ik voelde me enorm verbonden met andere vrouwen. Ik dacht: dit hebben vrouwen al duizenden jaren meegemaakt. En dat heb ik ook bij de dood: die totaal ongrijpbare, mysterieuze sprong naar het niet-bestaan. Sommige mensen zijn daar al doorheen gegaan, ik weet niet wat er daarna komt. Ik vermoed dat er niet veel komt, maar ik weet het niet zeker. Toch heb ik er een soort vertrouwen in, net zoals bij het geboren worden. Geboren worden en sterven, dat zijn natuurlijke transformaties. In dat opzicht is de dood niets vijandigs. Alles wat tussen geboorte en dood ligt - je leven - daar moet je het beste van maken.



Spirituele zorg als onderdeel van menswaardige zorg

Naar aanleiding van recente besparingen op de spirituele zorg in de zorgsector schreef Raymonda Verdyck, voorzitter van deMens.nu, volgend opiniestuk op 2 december 2024.

Het ontslag van de zorgpastores in het AZ Monica wekte onze bezorgdheid. Het wijst op een bredere problematiek in de zorgsector: economische druk dwingt ziekenhuizen om keuzes te maken die vaak de niet-medische aspecten van zorg treffen. Dat gaat ten koste van menselijkheid en solidariteit, die juist centraal moeten staan, zeker in een context waarin zorgverleners en patiënten met existentiële kwetsbaarheid geconfronteerd worden. De schrapping van een dienst die aan die menselijke dimensie van zorg bijdraagt, staat haaks daarop. Voorbijgaan aan de nood voor morele ondersteuning raakt enkele belangrijke humanistische kernwaarden: autonomie, inclusiviteit en de erkenning van zingeving. Hierbij omarmen we zeker ook de mensen die situationeel moeilijk toegang tot die zorg hebben. De slogan van onze vrijzinnig humanistische gemeenschap is niet voor niets: 'Denk voor jezelf, zorg voor elkaar.'

Vrijzinnig humanisme benadrukt dat mensen tijdens crises, dus ook bij ziekte en sterven, niet alleen fysieke zorg nodig hebben, maar ook ondersteuning om met hun emotionele en existentiële vragen om te gaan. Het vinden van krachtbronnen, zoals de ontslagen zorgpastor beschrijft, is een universele menselijke behoefte, ongeacht de levensbeschouwing. Spirituele zorg is daarbij geen exclusief religieuze aangelegenheid; ze kan en moet worden aangeboden op een manier die toegankelijk is voor iedereen, ook voor mensen zonder religieuze overtuiging of met een uitgesproken vrijzinnige levenshouding. Dat vereist een breed en inclusief begrip van spiritualiteit, waarin termen als 'zingeving', 'existentiële steun' en 'menselijkheid' centraal staan. Maar waar evenzeer respect voor en herwaardering van de levensbeschouwelijke diversiteit in de zorgsector nodig is.

De Interlevensbeschouwelijke Werkgroep Spirituele Zorg, gemandateerd door de overleggroep Vlaamse Interlevensbeschouwelijke Dialoog (VILD) die gekoppeld is aan het kabinet van de minister van Binnenlands Bestuur, vraagt al lang meer aandacht voor de professionele spirituele zorgverlening.

In de aanloop naar de verkiezingen van 2024 werden drie aanbevelingen geformuleerd die cruciaal zijn om een kwaliteitsvolle spirituele

zorg als onderdeel van totaalzorg te bieden aan iedereen in alle voorzieningen binnen de zorg- en welzijnssector. Die aanbevelingen werden in een ambitiesnota aan alle politieke partijen van het Vlaamse en het federale bestuursniveau bezorgd. De beleidsvoering en financiering van de gezondheids- en welzijnszorg beperkt zich namelijk niet tot een van beide bestuursniveaus.

1ste aanbeveling: Bied een wettelijk kader aan het beroep van spiritueel zorgverlener; dat is de generieke overkoepelende term die geldt voor spiritueel zorgverleners van elke erkende levensbeschouwing zoals moreel consulent en katholiek zorgpastor. Dat kader zorgt voor een toegankelijke, transparante en professionele spirituele zorgverlening als onderdeel van de totaalzorg voor alle zorgvragers. Neem het op in een Koninklijk Besluit ter actualisering/verdere wijziging van de wet betreffende de uitoefening van de gezondheidszorgberoepen, gecoördineerd op 10 mei 2015.

2de aanbeveling: Houd rekening met de link tussen lichamelijk, mentaal en spiritueel welzijn bij het nemen van beleidsbeslissingen.

3de aanbeveling: Betrek professionele spiritueel zorgverleners bij de zorg voor zorgverleners. Zet hun expertise in bij de strijd tegen personeelsuitval en langdurige ziekte.

Bijkomend pleiten wij als vrijzinnig humanisten voor een model waarin mensen van alle overtuigingen gelijke toegang hebben tot de levensbeschouwing die bij hen past. Een samenleving waarin meerdere levensbeschouwelijke stromingen samenleven, zou ideaaliter een pluriform zorglandschap moeten hebben. Dat betekent dat er ruimte is voor zorginstellingen die vanuit verschillende ethische en levensbeschouwelijke kaders werken. Als in een regio voornamelijk katholieke ziekenhuizen aanwezig zijn, bestaat het risico dat patiënten en zorgverleners met een andere levensbeschouwing - bijvoorbeeld vrijzinnig humanisten of atheïsten - in de kou blijven staan. Dat kan vooral problematisch zijn in situaties waarbij keuzes zoals euthanasie, abortus of reproductieve gezondheidszorg op religieuze gronden worden beperkt.

Vanuit vrijzinnig perspectief staat de autonomie van zowel de patiënt als de zorgverlener centraal. Het schrappen van spirituele zorgdiensten raakt aan de kern van wat zorg menselijk maakt: de erkenning van onze kwetsbaarheid en het verlangen naar betekenis en verbinding, juist in de moeilijkste momenten van het leven. Momenten die ieder van ons in het leven meemaakt.

Soja telen in Vlaanderen

Vlaamse landbouwers kunnen zich voorbereiden op de introductie van een nieuw gewas, de sojaboon. Soja, een belangrijke plantaardige eiwitbron, is traditioneel gebonden aan warme klimaten. Innovaties en onderzoeksprojecten verleggen echter de grenzen van wat mogelijk is in onze eigen achtertuin.

Wouter Goemaere

Soja in duizend tuinen

Universiteiten, onderzoeksinstituten en burgerwetenschappers werken samen om de teelt van soja in Vlaanderen te realiseren. Het project 'Soja in 1000 tuinen', geïnitieerd door het Vlaams Instituut voor Biotechnologie (VIB) en zijn partners, heeft tot doel de vereisten van de subtropische sojaplant in Vlaamse akkers en tuinen in kaart te brengen. Daarbij worden duizend enthousiaste burgerwetenschappers ingeschakeld die de sojaplant in hun eigen tuin telen.

Ondanks de ecologische voordelen van soja heeft de plant ook een aanzienlijke ecologische voetafdruk, onder andere door de uitstoot van het transport vanuit Zuid-Amerika en door de ontbossing van regenwouden. België importeert jaarlijks ongeveer 800.000 ton soja die niet alleen wordt gebruikt voor sojamelk en vleesvervangers, maar ook als veevoer. Lokale teelt zou dus een positieve impact op het klimaat kunnen hebben.

Ontwikkeling van lokale variëteiten

Soja groeit van nature in warme gebieden, een eigenschap die België ontbeert. Het Instituut voor Landbouw-, Visserij- en Voedingsonderzoek (ILVO) werkt daarom aan de ontwikkeling van variëteiten die beter bestand zijn tegen ons klimaat. Voor hoogwaardige soja is een symbiose met de bacterie *rhizobium* essentieel, omdat die bacterie de plant in staat stelt stikstof op te nemen en in eiwitten om te zetten. De bacterie vormt kleine knolletjes op de wortels van de sojaplant, waarin stikstofgas wordt geabsorbeerd en omgezet in voor de plant verteerbare stikstof. Die stikstof is onontbeerlijk voor de groei van de planten. Het koppelen van de juiste sojavariëteit aan die bacteriën is cruciaal voor een succesvolle teelt in ons klimaat.



De rol van wetenschap in de landbouw wordt steeds crucialer naarmate we geconfronteerd worden met de uitdagingen van klimaatverandering: het project 'Soja in 1000 tuinen' onderzoekt de mogelijkheid om succesvol soja te telen in Vlaanderen

Hier spelen de burgerwetenschappers een belangrijke rol. In duizend tuinen in Vlaanderen worden verschillende sojavariëteiten geplant. Deelnemers ontvangen begeleiding en instructies om een optimaal resultaat te behalen. Gedurende het project verzamelen zij wortelstalen, waarvan de knolletjes en de daarin aanwezige rhizobia-bacteriën in het laboratorium worden onderzocht. Die bacteriën worden geïsoleerd om een database te creëren van lokale rhizobia, aangepast aan onze omstandigheden. Vervolgens worden de bacteriën geselecteerd die de beste opbrengst opleveren, met als doel een nieuw, duurzaam Vlaams landbouwproduct te ontwikkelen.

De betrokkenheid van burgerwetenschappers is van onschatbare waarde. Door hun deelname kunnen onderzoekers een breed scala aan gegevens verzamelen over de groeiomstandigheden en prestaties van verschillende sojavariëteiten in diverse omgevingen. Dat stelt hen in staat om nauwkeurige en gedetailleerde analyses uit te voeren, wat cruciaal is voor het identificeren van de meest veelbelovende variëteiten voor onze lokale landbouw. Bovendien bevordert het project de bewustwording en betrokkenheid van het publiek bij wetenschappelijk onderzoek en duurzame landbouwpraktijken.

Wetenschap en klimaat

Klimaatverandering dwingt ons om slimmer met landbouwproducten om te gaan. Dat betreft niet alleen de introductie van nieuwe gewassen, maar ook de bescherming van bestaande teelten. Zo kampt Japan al jaren met een aanhoudend rijsttekort. In 2024 beleefde het land zijn slechtste oogst in 25 jaar. Door de magere oogsten en de stijgende vraag worden Japanse supermarkten geconfronteerd met lege schappen, rijstlimieten voor klanten

en stijgende prijzen. De opeenvolging van slechte oogsten is een gevolg van het steeds warmer wordende klimaat. Net als in België werken onderzoekers in Japan aan de ontwikkeling van rijstvariëteiten die bestand zijn tegen hogere temperaturen. De prefectuur Niigata ontwikkelde de shinnosuke-variëteit die ondanks een hete zomer een oogst van uitstekende kwaliteit opleverde. Ook elders in Japan worden bemoedigende resultaten met nieuwe variëteiten geboekt. Langzaamaan wordt de omschakeling ingezet.

De uitdagingen waarmee Japan wordt geconfronteerd, zijn een duidelijke waarschuwing voor andere landen. Het illustreert de noodzaak om proactief te zijn in het aanpassen van landbouwpraktijken aan de veranderende klimatologische omstandigheden. Door te investeren in onderzoek en ontwikkeling kunnen we gewassen creëren die beter bestand zijn tegen extreme weersomstandigheden, waardoor de voedselzekerheid op lange termijn wordt gewaarborgd.

Duurzame oplossingen

De rol van wetenschap in de landbouw wordt steeds crucialer naarmate we geconfronteerd worden met de uitdagingen van klimaatverandering. Innovatieve projecten zoals de sojateelt in Vlaanderen en de ontwikkeling van klimaatbestendige rijstvariëteiten in Japan illustreren hoe wetenschappelijk onderzoek en samenwerking tussen verschillende actoren kunnen leiden tot duurzame oplossingen. Door gebruik te maken van geavanceerde technologieën en lokale kennis kunnen we de landbouw aanpassen aan veranderende klimatologische omstandigheden en de voedselzekerheid waarborgen.



“Samenwerken en tot een resultaat komen”

Jongeren tussen achttien en dertig jaar die tijdens het koken en eten graag een diepgaand gesprek voeren, kunnen in Brugge en Hasselt bij ‘Keukenklets’ terecht. Dat project van Dwaalzin, de jongerenwerking van deMens.nu, biedt voedsel voor zowel de maag als de geest. We trekken naar Limburg en spreken er met Jolien Reekmans, de jongerenconsulent die Keukenklets in Hasselt leidt.

Bert Goossens

Keukenklets, een project van Dwaalzin, staat voor gezellig samen koken, nieuwe mensen leren kennen, andere culturen ontdekken en praten over maatschappelijke thema's: het brengt jongeren op een laagdrempelige manier samen

“

Verschillende facetten van het leven verkennen

”

Wat is het doel van Keukenklets?

Het voornaamste doel van Keukenklets is om op een laagdrempelige manier over sociale thema's te praten. Samen met de vrijwilligers die het project mee vormgeven, bedenken we avonden waarop een maatschappelijk thema centraal staat zoals 'my body, my choice', diversiteit, het innerlijke kind of seizoensdepressie. Daarbij koken we iets dat inhoudelijk bij het onderwerp aansluit.

Bij diversiteit waren dat bijvoorbeeld kleurrijke dumplings en desserts met gekleurde laagjes. Voor het thema seizoensdepressie kozen we vier gerechten die elk een jaargetijde symboliseren, om zo de wisselwerking tussen de seizoenen en onze stemming te reflecteren. Het thema kindertijd inspireerde ons tot nostalgische gerechten zoals 'hete bliksem'. Voor de een is dat een gerecht uit de kindertijd, voor de ander iets heel anders.

Het leuke aan Keukenklets is de diversiteit aan thema's, waardoor we heel wat verschillende facetten van het leven kunnen verkennen.

Onlangs hadden jullie het over seizoensdepressie. Is dat een thema dat bij jongeren leeft?

De vrijwilligers bepalen de gespreksonderwerpen op een speelse wijze met een dobbelsteen en speelkaarten, en bij het thema seizoensdepressie was er meteen veel enthousiasme. Ik denk dat heel wat mensen zich daarin herkennen. We zijn allen onderhevig aan onze omgeving en dat speelt soms meer mee dan we denken. Door erover te praten, worden we ons er bewuster van en beseffen we dat als je een dipje hebt, je daar niet alleen in staat.

Houden jullie bij het koken rekening met voorkeuren?

We werken met plantaardige ingrediënten vanuit het idee 'one size fits all'. De meeste deelnemers kunnen met een plantaardig dieet wel mee-eten. Uiteraard houden we ook rekening met allergieën.

Moet je al bepaalde culinaire skills hebben om aan Keukenklets te kunnen deelnemen?

Nee, helemaal niet. We delen mensen op in groepjes, geven hen een recept en zeggen: doe maar. Dat is ook een beetje de filosofie van Dwaalzin. Het is belangrijk dat mensen zelf aan de slag gaan, experimenteren, falen en opnieuw proberen. Het is telkens mooi om te zien hoe ze samenwerken en altijd tot een resultaat komen.

We hebben eens een 'overschotjeseditie' gedaan, geïnspireerd op een TikTok-filmpje. We gingen aan de slag met restjes en probeerden gebakken rijst te bereiden die we als een soort hagelslag op desserts konden strooien. Het resultaat was een complete mislukking, maar wel eentje waar we smakelijk om hebben gelachen.

Hoe is Keukenklets ontstaan?

Het begon in Brugge met het idee om interculturele organisaties uit te nodigen om kookworkshops te geven. Toen we nadien ook in Hasselt met het concept aan de slag gingen, gaven de vrijwilligers aan dat ze de gerechten graag zelf wilden uitwerken. Het geven van vrijheid aan de vrijwilligers is cruciaal, zolang het basisidee van onze werking - jongeren op een laagdrempelige manier samenbrengen - behouden blijft.





Sfeerbeelden van Keukenklets in Hasselt

De realisatie van Keukenklets is mogelijk dankzij de inzet van vrijwilligers. Wat zijn hun motivaties?

Koken is iets wat mensen verbindt. En bij tal van onze bezigheden in het leven speelt eten vaak een rol. De motivaties van de vrijwilligers zijn uiteenlopend. Sommige vrijwilligers hebben een passie voor koken, andere willen vooral graag nieuwe mensen leren kennen of over sociale thema's praten. Zelf heb ik bijvoorbeeld een goede vriendengroep, maar toch is het niet altijd eenvoudig om met iedereen over die thema's te praten. Bij Keukenklets is er net die openheid, waardoor het makkelijk is om met elkaar in gesprek te gaan.

Hoe zie je de toekomst van Keukenklets?

Het project loopt goed. We hebben een vaste groep deelnemers en bij elk thema sluiten er nieuwe mensen aan. Voor de toekomst laat ik het vooral afhangen van de vrijwilligers. Het lijkt me wel interessant om nog meer met externe partners samen te werken of bijvoorbeeld met Erasmusstudenten, zodat zij gerechten uit andere culturen kunnen meebrengen.

Tot slot, wat is jouw lievelingsgerecht?

Ik ben dol op eenvoudige gerechten zoals een lekkere pasta met tomatensaus of heerlijke pannenkoeken. Soms zit het geluk in de simpelste dingen.

Meer weten?

Wil je meer weten over Dwaalzin? Over de komende edities van Keukenklets? Of over andere projecten?
Neem een kijkje op: www.dwaalzin.nu

Hete bliksem ovenschotel

Honger gekregen? Met dit eenvoudige Limburgse streekgerecht kom je de donkere dagen door. Tip: je kan het gerecht makkelijk vegan maken door te kiezen voor veggie gehakt, havermelk en sojaboter.

Ingrediënten voor 4 personen

- 600 gr gehakt naar keuze
- 5 grote of 8 kleine appels type jonagold
- 700 gr aardappelen
- boter
- melk
- suiker naar smaak
- peper en zout naar smaak
- nootmuskaat en vleeskruiden naar smaak
- paneermeel

Bereiding

Schil de appels en verwijder het klokhuis. Snijd de appels in kleine stukjes en doe ze in een kookpot. Voeg een beetje water toe en indien gewenst een eetlepel suiker. Zet de pot op een middelhoog vuur. Laat de appels tot moes stoven. Zorg ervoor dat ze niet aanbakken. Zet zo nodig het vuur lager en voeg eventueel nog een scheutje water toe.

Schil de aardappelen en snijd ze eveneens in stukjes. Kook de aardappelen gedurende 20 minuten ongeveer tot ze gaar zijn. Giet de aardappelen af en stamp ze tot puree. Voeg een scheutje melk en een beetje boter toe. Kruid met peper en zout naar smaak. Indien gewenst kan je ook nootmuskaat aan de puree toevoegen.

Controleer regelmatig of de appels tot moes zijn geworden. Zet het vuur uit en plet eventueel de laatste grote stukjes appel met een vork in de pot.

Bak het gehakt in boter en kruid naar smaak. Eventueel kan je naast peper en zout ook vleeskruiden toevoegen. Let erop dat het gehakt na het bakken nog sappig is, aangezien het in de oven verder zal garen.

Giet de volledige inhoud van de bakpan in een ovenschotel en verdeel het gehakt met een vork over de bodem van de schotel.

Bedek het gehakt met de warme appelmoes en verdeel opnieuw gelijkmatig met een vork over de hele schotel. Nadien volgt de puree. Verdeel die eveneens over de hele schotel.

Heb je graag een knapperige korst, bestrijk de bovenste laag van de ovenschotel dan met een laagje boter en paneermeel. Smeer de boter uit over de puree met de onderkant van een lepel. Bestrooi de ovenschotel nadien gelijkmatig met paneermeel.

Zet de ovenschotel in een op 180°C voorverwarde oven en bak de hete bliksem gedurende 20 minuten. Eens klaar heeft de puree een krokant, goudkruin korstje. Dien meteen op, maar pas op: het gerecht is heet.

Zin in eten



18 De betekenis van de dis

Over de zin van en in eten

22 De smaak van troost

Voorbij leven en dood

26 Voeding en mentaal welzijn

De link tussen darmen en hersenen

28 Het gevecht met eten

Invloed op het zelfbeeld

30 Inzetten op regeneratieve landbouw

Tim en Lies over hun zelfoogstboerderij

32 Een uitnodiging tot plantaardig eten

De smaakbom veganisme-humanisme

**34 Een blik achter de schermen
bij driesterrenrestaurant Boury**

Trainees bij Boury Academy

36 Werken aan sociale integratie

In de keuken van een sociaal restaurant

**40 Koken ter voorbereiding
op het einde van de wereld**

Culinaire troost met 'Landmaal'

43 Doordacht

*Een verzameling weetjes en tips:
inspiratie voor de lessen zedenleer*

De betekenis van de dis

Over de zin van en in eten

© Shutterstock.com



Het onderscheid tussen huisdier en voedseldier steunt niet op rationele argumenten: hondenvlees op het menu zou bij ons een schandaal zijn, nochtans is er qua intelligentie of gevoeligheid weinig verschil tussen een varken en een hond

In onze keuken en op ons bord ligt het collectieve en persoonlijke verleden, belast met herinneringen, waarden en verlangens”, aldus schrijver-wetenschapper Louise Fresco. Wat als voeding wordt beschouwd, hangt niet alleen af van wat eetbaar is en wat niet. Wij, mensen, zijn waardewezens. We verdelen in mooi en lelijk, gezond en ongezond, eerbaar en verwerpelijk, vertrouwd en verdacht. Zelfs het simpelste gerecht wordt met tradities en opvattingen gekruid.

Anne-Flor Vanmeenen

Het uitdelen van zoetigheden bij een geboorte om het kind een goede en gelukkige toekomst toe te wensen, bestaat al eeuwen: in eigen land vind je het terug in de traditie om suikerbonen te geven, een typisch Belgisch gebruik



Bederfelijk versus verderfelijk

Als we in de relatie voeding-betekenisgeving duiken, dan ligt de link met levensbeschouwing voor de hand. In het jodendom heb je een uitgebreide set spijswetten, de kasjroet. Daarin wordt bepaald wat 'rein' of koosjer is en wat niet. Het gaat om typen voeding (bijvoorbeeld vis mag alleen met vinnen en zichtbare schubben, dus geen paling), om de manier waarop het voedsel verkregen wordt (bijvoorbeeld onverdoofde slachting door middel van halssnede) of over het combineren (bijvoorbeeld melk en vlees mogen niet samen klaargemaakt of gegeten worden). Heel wat van die regels komen niet zomaar uit de lucht gevallen. Ze zouden in oorsprong een medische of hygiënische meerwaarde gehad hebben.

Ook de islam kent een duidelijk onderscheid tussen voedingswaren die toegelaten of halal zijn, en te mijden zaken die haram genoemd worden. Rituele slachting is een voorwaarde, maar zelfs dan nog zijn bepaalde soorten (bijvoorbeeld varken) ongeschikt om te eten. Afgeleiden zoals gelatine of bepaalde e-nummers zijn eveneens taboe. Het spreekt natuurlijk voor zich dat in elke levensovertuiging ook persoonlijke en lokale factoren een invloed uitoefenen, en dat we hier een veralgemeend beeld schetsen.

Andere levensbeschouwingen kennen niet zozeer specifieke voedingsvoorschriften, maar worden sterk bepaald door hun algemene filosofie. Denk aan het belang van vegetarisme of veganisme binnen het hindoeïsme, boeddhisme, jainisme ...

Verschillende levensovertuigingen kennen naast de 'dagelijkse' voedselvoorschriften ook specifieke vastenperiodes. Daarin wordt een extra set aan etenswaren tijdelijk van tafel geweerd. Het katholicisme houdt het 'light': sober zijn is de boodschap gedurende veertig dagen voor Pasen. Joden onthouden zich onder meer ter ere van Jom Kipoer vijftienvier uur van voeding of drank. De islamitische ramadan is pittiger: daar mag je een maand lang niets eten of drinken tussen zonsopgang en zonsondergang. Over discipline gesproken. (Zelf)reflectie en zuivering, zowel lichamelijk als spiritueel, zijn meestal de onderliggende doelen van een vastenperiode.

Naast religieuze invloeden kunnen ook culturele en ethische principes voedseltaboes bepalen. Behalve in een handvol landen is walvis géén culinaire optie vanwege de bedreigde status. Hondenvlees op het menu zou bij ons eveneens een schandaal zijn, maar met paard hebben we dan weer

minder problemen. Pakweg driekwart van de wereld gruwelt nochtans bij die laatste gedachte. Speciësisme heet dat, oftewel discriminatie op basis van (dier)soort. Net zoals bij racisme of seksisme gebeurt de discriminatie zonder (rationele) argumenten. Er is qua intelligentie of gevoeligheid bijvoorbeeld weinig verschil tussen een hond en een varken.

Voeding en viering

De band tussen levensovertuiging en voeding kent nóg een dimensie. Niet alleen dagelijkse eetpraktijken worden erdoor gekleurd. Bij feesten en speciale momenten kan voeding een rituele of symbolische waarde krijgen. Wijn en brood (de hostie) tijdens een katholieke viering als symbool voor het lijden van Christus is natuurlijk een klassiek voorbeeld. Maar wist je dat een joodse huwelijksceremonie wordt afgesloten met het drinken van wijn? Of wat dacht je van het strooien van rijst over het koppel als symbool van vruchtbaarheid? Geluk en overvloed voor een trouwend paar worden vaak uitgedrukt met zoet of voedzaam eten, van dadels en honing in het Midden-Oosten tot noedels in het Verre Oosten.

Geboorterituelen gebruiken vaak voeding gelinkt aan (nieuw) leven. Man Yue viert



Samen tafelen heeft niet alleen een verbindende rol, het leert je ook verschillende sociale en morele vaardigheden aan: hoeveel durf je bijvoorbeeld voor jezelf te nemen en hoe ga je om met het laatste stukje, het schaambrokje?

de eerste maand van een Chinese baby met onder andere eieren. In het hindoeïsme wordt dan weer de eerste vaste maaltijd feestelijk gemarkeerd met een Annaprashan of rijstvoedingsceremonie. De rijst wordt aan de baby gegeven onder de vorm van kheer, een soort zoete rijstpudding. Het zoete aspect is, net zoals bij huwelijksgebruiken, geen toeval en symboliseert de wens naar geluk, welzijn en welstand.

Ook wij dragen daar nog sporen van mee in het geven van suikerbonen bij geboorten. In de Romeinse oudheid werden al noten omhuld met een jasje van honing uitgedeeld. Door de eeuwen heen werden het noten met een suikerlaagje en uiteindelijk werden de noten door chocolade vervangen. Tijden veranderen, smaken ook.

Voeding en verbinding

Dat eten een hoofdrol speelt bij belangrijke levensgebeurtenissen is niet toevallig. Wat we eten is van tel, maar dát we eten ook. Vooral dan samen eten. Eten sterkt niet alleen de innerlijke mens, maar ook onze relaties. Het principe is niet zo verwonderlijk: tijdens de begindagen van onze soort was eten delen van levensbelang. De einzelgänger was ten

dode opgeschreven. Een merkwaardig relict daarvan moet de 'solomangarefobie' zijn: de angst om alleen te eten in publiek. Al bewijst onderzoek dat achter gesloten deuren in je eentje eten evenmin positief werkt. Mensen worden er ongelukkig van. En we wisten het intuïtief al lang. Woorden als compagnie, kompaan en copain komen niet voor niets van 'cum panis', Latijn voor 'samen/met brood'.

Eten zorgt voor een pauze in ons vluchtige leven. Het zorgt voor verbinding en uitwisseling. Voeding is een sociaal smeermiddel, samen tafelen nodigt uit tot dialoog. Jawel, er bestaat zelfs zoiets als 'tafeldiplomatie'. Tip van de antropologen: eten weigeren kan je sociaal zeer zuur opbreken. Denk twee keer na voor je bedankt ...

Koken en eten aanbieden is daarnaast een vorm van 'zorgen voor'. Dat iets lekker is, is niet eens het belangrijkste. Ga het maar even na: wat zou jij het meest waarderen? Een bescheiden maaltijd persoonlijk en met liefde voor jou klaargemaakt of een fantastische kant-en-klaarmaaltijd die in de microgolf wordt opgewarmd? Koken en eten bereiden kost geld, tijd en inspanning - eten ontvangen roept als reactie dan ook dankbaarheid op.

Heel primaire reacties die al eeuwenlang ons gedrag sturen en relaties beïnvloeden. Heel wat sociaal-culturele projecten rond verzoening en ontmoeting zetten met reden in op samen koken en/of eten. Van sociale restaurants over multiculturele kookworkshops tot minder mobiele bewoners in een woonzorgcentrum steevast naar de cafetaria rollen: het heeft en geeft zin. En omgekeerd: veel sociologen stellen zich vragen bij het verdwijnen van gezinsmomenten rond de tafel. In het drukke hedendaagse gezin is het niet voor de hand liggend om nog op hetzelfde tijdstip te eten, maar daarmee valt een sterk verbindende factor weg.

Overigens, tafeldilemma's leren belangrijke sociale vaardigheden aan, zoals wat te doen met het schaambrokje?

Voeding en verzet

Waar wordt verbonden, wordt soms ook verdeeld. Voor elke groep die wordt gesmeed, zijn er mensen die erbuiten zullen vallen. Eetgewoonten onderscheiden ons van elkaar. Het onverdoofd slachten voor koosjer of halal vlees is een heikel punt in West-Europese landen. Veganisten eindigen op huwelijksbanketten of barbecues vaak

Het Spaanse gebruik om op oudejaars vlak voor middernacht twaalf druiven te eten, ontstond wellicht als 'toe-eigeningsdaad': druiven waren lang een luxeproduct en toen ze toegankelijker werden, wilde iedereen maar al te graag chic doen op dat feestelijke moment



met aardappelen en sla. En lieve hemel, wanneer een gerecht tot streekeigen of beschermd erfgoed wordt uitgeroepen, de diplomatieke relletjes over wat dan het precieze recept moet zijn ...

Het raakt aan een thema waar we zelden bij stilstaan: gastropolitiek. Voedingskeuzes zijn gelinkt aan machtsverhoudingen, genderopvattingen, identiteitskwesies en armoedeproblematiek. In tijden van oorlog en bezetting kan het uitbannen van gerechten even ontwrichtend werken als een taal of levensovertuiging verbieden. Gerechten kunnen immers een bron van nationale trots zijn, al horen daar vaak vraagtekens bij. Migratie, handel, klimaatveranderingen, kolonisatie en dergelijke grijpen zo sterk in op voedselpatronen dat het soms moeilijk wordt te bepalen wat 'authentieke keuken' is. Of het nu om Aachener Printen, Hollandse kruidnoten of Hasseltse speculaas gaat, de typerende kruidenmix kan bezwaarlijk 'streekeigen' genoemd worden ...

Vaak verschilt een lokale keuken ook naargelang de bevolkingslaag. Rijken kunnen zich nu eenmaal meer permitteren dan armen. Het zorgt voor interessante dynamieken.

Zo is het Spaanse gebruik om op oudejaars vlak voor middernacht twaalf druiven te eten, wellicht ontstaan als 'toe-eigeningsdaad' door de minder gegoede milieus. Druiven waren lang een luxeproduct en dus een statussymbool. Toen ze toegankelijker werden, wilde iedereen maar al te graag chic doen op dat feestelijke moment. Maar het omgekeerde bestaat ook: brood ingewreven met tomaat en look is nu een Zuid-Europese delicatessie. Het gebruik ontstond echter toen muf, oud brood smaakvoller werd gemaakt door wie het niet breed genoeg had om selectief te zijn. Lang gold het als een onwaardig 'armemensengerecht' waarop werd neergekeken.

Voedsel kan een manier zijn om mensen te verdrukken of om ze trots te maken. Om ze te verdelen of te verbinden. Onderdrukte minderheden kunnen er hun identiteit mee in de verf zetten. Uitgezworven vluchtelingen kunnen er hun wortels mee in ere houden. Ja, voedsel kan zelfs gelden als verzetsdaad. Bewegingen als vegetarisme, veganisme, slow food, korte keten ... nemen allemaal een standpunt in tegenover bepaalde politieke, maatschappelijke en economische tendensen. Uit protest

tegen bijvoorbeeld dierenleed, oneerlijke arbeidsverloning of te zware ecologische voetafdrukken kiezen mensen voor een ander voedingspatroon. Noem het een heerlijke vorm van burgerprotest, letterlijk en figuurlijk. Al die verschillende keuzes maken het tafelen soms bijzonder complex, maar tegelijk zijn ze een vorm van onmachtsreductie, empowerment en persoonlijke zingeving. En waar vrijzinnig humanisten weinig verhaal hebben als het op voedingsvoorschriften en levensbeschouwing aankomt, sluiten ze talrijk aan bij de persoonlijke, bewuste omgang met voedsel - zij het op uiteenlopende manieren.

Om samen te vatten, je zou kunnen stellen dat eten brand- en bouwstof levert voor ons lichaam, maar ook voor ons als mens. Het kruidt mee ons imago, het is een ingrediënt van onze zingeving. Voeding heeft meer dan louter een calorische waarde. Op ons bord liggen onze moraliteit, onze eigenheid, onze conflicten en onze samenhang, onze keuzes of het gebrek eraan, ons verleden en ons verlangen. Dát is pas een rijk smakenpalet.

De smaak van troost

Voorbij leven en dood

© Joahead / Shutterstock.com



In heel wat culturen is het volkomen normaal om nog een actieve band met overledenen te onderhouden, zoals in China met Qingming: na het schoonmaken van de graven worden die van verschillende geschenken voorzien, voeding maakt daar een prominent deel van uit

Leven en dood - ze lijken als twee uitersten diametraal tegenover elkaar te staan. En toch, als je begint te verkennen, dan is de grens tussen beide niet altijd zo duidelijk. Je kan sociaal dood zijn, maar wel nog leven. Of dood zijn en toch nog een levendige aanwezigheid in andermans leven hebben. Een van de verbindende linkers tussen beide werelden? Jawel, je voelt het al komen: voeding.

Anne-Flor Vanmeenen

Kunstenaar-fotograaf Henry Hargreaves maakte een treffende fotoreeks van 'laatste maaltijden' gekozen door terdoodveroordeelden: zo simpel, zo menselijk ook, de 'monsters' worden ineens weer herkenbare wezens met verlangens en herinneringen



Koken voor wie er niet meer is

Zonder eten, geen leven. Dat is wiesdes. Maar in heel wat culturen en tradities geldt ook: zonder eten, geen dood - of toch geen 'goede' dood. Voedseloffers zijn er in allerlei vormen en maten: iets in de kist meegeven, iets op een graf of altaar plaatsen, iets op een lichaam leggen tijdens de wake, iets buiten het huis van een overledene klaarzetten ... De motivaties verschillen per context, maar uiteindelijk komt het meestal neer op een vorm van respect uiten en verbondenheid cultiveren.

In heel wat culturen is het volkomen normaal om nog een actieve band met overledenen te onderhouden. Intergenerationeel respect gaat voorbij de grens van leven en dood. Ook voorouders verdienen blijvende erkenning voor wie zij waren en wat ze voor ons betekend hebben. Van Afrika tot Azië, van de Egyptische oudheid tot nu, de herdenkingsdagen zijn niet te tellen. Zo heb je in China Qingming, een dag waarvoor Chinezen soms duizenden kilometers reizen. Na het schoonmaken van de graven worden die van verschillende geschenken voorzien. Voeding maakt daar een prominent deel van uit.

Soms spelen er uitgesproken spirituele overtuigingen: de dode heeft écht voeding nodig om de overgang naar een hiernamaals te

kunnen maken of om er een goede positie te veroveren. Offeren is de boodschap, want niemand houdt van kwade geesten of spoken ... Maar heel vaak gaat het om een soort symbolische zorg, een uiting van liefde en herinnering. Het kleurrijkste voorbeeld daarvan moet wel de Mexicaanse Día de los Muertos zijn. Graven en huisaltaren worden uitbundig versierd met bloemen, kaarsen, foto's, lievelingsgerechten van de overledene en enkele traditionele elementen zoals 'dodenbrood' en suikerschedeltjes. Een funeraire luxepicknick om verbondenheid te vieren, net iets anders dan onze novemberse grafchrysanten.

De/het laatste maal

Een soort vage echo van het 'goedgezind stemmen' van de doden met voedsel zou je in het laatste maal kunnen terugvinden. Je ziet het niet alleen in films, terdoodveroordeelden krijgen in de Verenigde Staten éffectief vrije keuze in een laatste maaltijd, weliswaar binnen wat praktisch en financieel haalbaar is voor de gevangenis. Zou je daarvan op zo'n moment kunnen genieten? Ik vraag het me af ... Het voelt toch een beetje als de handen in onschuld wassen: "Vooruit, we ontnemen je het leven, maar je krijgt nog een feestmaal om de bittere pil te verzachten." Kunstenaar-fotograaf Henry Hargreaves maakte een treffende fotoreeks van 'laatste maaltijden' gekozen door ter-

doodveroordeelden. Stil word je ervan als je dat beeld van een muntjesje met chocoladevlokken ziet. Zo simpel. Zo menselijk ook. De 'monsters' worden ineens weer herkenbare wezens met verlangens en herinneringen. De dehumanisering die nodig is om een doodstraf te verantwoorden, wordt stilzwijgend uitgedaagd door beelden van appeltaart en limonade uit de kindertijd.

Een heel ander verhaal is het als het gaat om een natuurlijke dood of een euthanasie. Veel mensen kunnen op het einde van hun bestaan niet goed meer eten, dus liederlijke banketten zijn zeldzaam. En toch kan een laatste aardbei, een laatste pintje, een laatste After Eight een prachtig moment vormen. Heel wat palliatieve instellingen doen er alles aan om dat soort 'kleine gelukjes' te honoreren. Mijn grootmoeder stierf bij haar dochter thuis, haar laatste 'voedsel' was champagne. Voor haar generatie een uitzonderlijk luxeproduct met bijna mythische status. Of ze er bewust van heeft kunnen genieten, weten we niet. Ze was al ver heen. Maar het was haar wens en voor ons voelde het als een gebaar van zorg en liefde dat het afscheid met een warme aura omrandde.

Niet verwonderlijk dat het iets is waar veel mensen over fantaseren. Wat zou mijn laatste maal mogen zijn? Met welk aroma in de mond zou ik het leven willen verlaten?

Voor wie inspiratie zoekt, fotografe Melanie Dunea stelde de vraag aan topchefs en maakte er een heus kookboek over. Dichter bij huis vind je *Het recept van mijn leven*, een boek waarin bekende en minder bekende mensen en bewoners van een woonzorgcentrum praten over gekoesterde smaken uit hun leven. Een prachtinitiatief dat blootlegt hoe voedsel verweven is met herinneringen en identiteiten.

De smaak van vroeger

Smaken en geuren kunnen ons levendig terugvoeren naar emoties, gebeurtenissen, plekken, personen ... Ze zijn 'herinnerings-ankers'. Denk aan de madeleine van Marcel Proust, de aanzet tot een meesterlijk geschreven duik in zijn verleden. Proef op de som: tong in madeirasaus, witloofrolletjes met ham en kaas, vogelnestjes met puree, petit-beurretaart ... Of je het nu lekker vindt of niet, brengt het iets bij je teweeg?

Niet toevallig wordt voeding soms bewust ingezet om vertrouwdeheid op te roepen. Bij Alzheimerpatiënten kunnen smaken van vroeger nog heel wat wakker maken. Voeding stilt niet alleen de maag, maar ook de heimwee naar vroeger. Of naar andere plekken. Kunstenaars Samah Hijawi organiseert kookprojecten waarbij mensen met migratieachtergrond gerechten maken en delen. Het initiatief bewaart niet alleen een stuk bedreigd immaterieel erfgoed, maar brengt de participanten opnieuw in verbinding met wat ze moesten achterlaten. Een brug over een breuklijn.

Voeding voor wie we zijn

Eten levert niet alleen letterlijk bouwstenen voor ons lichaam, het bouwt ook mee aan een identiteit. Gerechten verbinden ons met culturen, gemeenschappen, families. Niet voor niets worden sommige recepten of bereidingswijzen door Unesco als werelderfgoed beschermd. En toch kennen veel van die gerechten persoonlijke varianten die hen éxtra betekenisvol maken. Wanneer ik als consulent families spreek om een tekst voor een uitvaart te schrijven, kan ik niet zeggen hoe vaak wordt verteld: "Niemand kan tomaatensoep maken zoals oma" of "De paling in 't groen van papa was legendarisch" ...

De onvervangbaarheid van mensen klonk nooit zo tastbaar.

Nostalgie is natuurlijk een sterke smaakmaker. Er bestaat zoiets als herinneringsverfraaiing. En tóch is er een feitelijke basis om onnavolgbare smaken als dusdanig te mogen benoemen. Wij hebben er geen woord voor, maar in het Koreaans bestaat er zoiets als 'sonmat' - losjes vertaald als 'handsmaak'. Je proeft in een bereiding niet alleen de liefde van de kok, maar ook de kok zélf. Handflora verschild van mens tot mens en dat beïnvloedt effectief bereidingen. Het Antwerpse Lab Lebeer doet er fascinerend onderzoek naar. Bij deze is het wetenschappelijk verantwoord om bomma's opgelegde uitjes uniek te noemen.

Koken kan een manier van herdenken zijn. Gerechten doorgeven is in diezelfde filosofie een stukje van jezelf doorgeven. Soms is er wel eens een 'geheim familierecept' dat van generatie op generatie verdergaat. Het creëert een speciaal soort samenhang. Maar het tegendeel kan net zo goed. Recepten kunnen als eerbetoon met de hele wereld worden gedeeld. Graven met recepten op? Jawel, ze bestaan. Zo laat je pas écht heerlijke herinneringen na ...

Rouwkost

Het hoeft natuurlijk niet zo specifiek, een herdenkingsmaaltijd kan ook een klassiek maal zonder persoonlijke gerechten zijn. Veel overgangsrituelen sluiten af met eten en drinken, van de babyborrel tot de rouwmaaltijd. Samen rond de tafel zitten heeft een sociale functie, zeg maar. Voeding is een sociaal smeermiddel. Je zou denken: dát er gegeten wordt is minder belangrijk dan wát er gegeten wordt, maar zo eenvoudig is het ook weer niet. De regionale verschillen tussen rouwmaaltijden zijn groot. Soms zijn ze copieus: de dode moet worden geëerd en de rouwende gesterkt. Soms zijn ze net sober: een overlijden is geen reden tot uitbundigheid. Landen hebben uiteenlopende gebruiken, maar zelfs ons kleine België en ons nog kleinere Vlaanderen bergen meerdere gewoonten. Vergelijk een koffietafel met de koude broodjesmaaltijd of met het warme meergangenmenu. West-Vlaanderen spant

nog steeds de kroon. Nieuwe initiatieven zoals een 'vriendschapsdrink' of een 'rouw-receptie' zijn evenwel overal aan een opmars bezig. Tijden veranderen.

Los van de gemeenschappelijke rouwmaaltijd heeft verlies zeker ook een invloed op je persoonlijke eetstijl. Comfortfood heeft zijn naam niet gestolen. Door cortisol - lees het stresshormoon - neigen we naar vetten en suikers die tijdelijk een goed gevoel geven. Emo-eten is een valkuil die je niet alleen in gewoontegedrag vastzet, maar ook in een biologische spiraal. Schommelende bloedsuikerspiegels en schommelende humeuren. Het omgekeerde bestaat ook: ontregelde catecholamine kan je hongergevoel net stilleggen. Je hebt dus rouwenden die voortdurend eten of snoepen, je hebt er die geen hap meer door de keel krijgen. En dan is er nog alcohol ...

Wat je eet is nochtans belangrijker dan ooit. Het beïnvloedt je humeur, je slaap, je energieniveau, je immuniteit - factoren die allemaal onder druk staan in een rouwperiode. Tryptofaan, een belangrijke bouwsteen voor je 'geluksstof' serotonine, kan je alleen via de voeding binnenkrijgen. Ook vitaminen B en D spelen een rol in hoe je je voelt. Slecht eten zorgt dus voor een slecht gevoel en helaas ook omgekeerd. Het gaat zelfs niet alleen om de voeding, maar ook om de omgeving waarin die voeding terechtkomt. 'Buikgevoel' is meer dan een spreekwoordelijke uitdrukking. Transplanteer darmbacteriën van angstige mensen naar muizen en je krijgt op slag angstige muizen. Vezels, pre- en probiotica zijn erg belangrijk zodat je buikbeestjes hun werk goed kunnen doen. Probeer jezelf niet te 'vullen', maar te 'voeden'.

Voedsel speelt dus een enorme rol in hoe we leven, sterven en rouwen. Het kleurt hoe we herinneren en herinnerd worden. Hoe we voor onszelf en anderen zorgen. Hoe we afscheid nemen. Hoe we ons voelen. Hoe we ons verbinden met onszelf en elkaar, met doden en levenden, horizontaal en verticaal. "Food for thought", zoals ze in het Engels zeggen, ofte iets om even op na te kauwen.

Pan de muerto of Mexicaans dodenbrood

Ingrediënten voor 6 broodjes

- ½ cup of 120 ml volle melk
- ½ cup of 120 ml water
- 4½ teaspoon of 14 gr instant gist
- 5 cups of 650 gr bloem
- ½ cup of 120 gr ongezoeten boter
- ½ cup of 100 gr kristalsuiker
- 4 eieren
- zeste van 2 sinaasappels
- 1 teaspoon of 2 gr zout
- optioneel: 1 tablespoon of 5 gr anijszaad
- garnituur: ½ cup of 120 gr ongezoeten boter
- garnituur: ½ cup of 100 gr kristalsuiker

Bereiding

Meng water, melk en gist en zet op een warme plek gedurende 5 à 10 minuten. Voeg daarna de helft van de bloem toe en laat 25 minuten rusten tot het volume verdubbeld is.

Klop de boter luchtig met de suiker erbij. Klop de eieren een voor een onder het mengsel. Voeg de gist toe en kneed ongeveer 2 minuten. Voeg de rest van de bloem toe, beetje per beetje, en kneed ongeveer 5 minuten tot het deeg een kleverige bal wordt.

Voeg zeste, anijs en zout toe en kneed nog 5 minuten tot je een stevige bal krijgt. Knead verder tot je een mooie bolvorm kan maken. Zet de deegbal daarna opnieuw weg, afgedekt en op een warme plek, gedurende 90 à 120 minuten. Het volume moet weer verdubbelen.

Verdeel het deeg in 6 gelijke porties voor 6 broodjes. Elke portie verdeel je verder als volgt: steek 3 delen af, ongeveer een eetlepel groot. Eén deel rol je in een klein balletje, de twee andere delen in strengen. Van het overblijvende vierde deel rol je een grotere bal. Plaats de grootste bal (het lichaam) op een bakplaat en strijk in met water. Plaats de strengen (de botten) er gekruist overheen. Waar ze kruisen, maak je een putje en leg je het kleine balletje (de schedel).

Dek opnieuw af en laat 45 minuten rusten. Bak de broodjes dan 25 à 30 minuten op 180°C tot ze goudbruin zijn. Laat ze afkoelen.

Smelt de boter, bestrijk de broodjes ermee en besprenkel ze met suiker. Je kan ook sinaasappelstroop gebruiken in plaats van suiker.



Linzensoep met groenten en kikkererwten

Diëtiste Mahsa Jafari is het gezicht van 'Health Impact'. Haar eigen ervaring met verlies inspireerde haar om advies en ondersteuning voor mensen in rouw uit te werken. We vroeger haar om een toegankelijk recept en dit is haar tip.

Ingrediënten voor 1 portie of persoon

- 50 gr gedroogde rode linzen
- 50 gr kikkererwten uit blik
- 100 gr wortelen in reepjes gesneden
- 100 gr courgette in blokjes gesneden
- 1 kleine ui fijn gesneden
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 blokje zoutarme groentebouillon
- 500 ml water
- 1 eetlepel olijfolie extra vierge
- 1 theelepel komijnpoeder
- ½ theelepel paprikapoeder
- peper naar smaak
- garnituur: peterselie

Bereiding

Verhit de olijfolie in een grote pan. Voeg de fijn gesneden ui, knoflook en wortelreepjes toe en bak 2 à 3 minuten tot ze zacht beginnen te worden.

Voeg courgette, linzen, kikkererwten, tomatenpuree, komijnpoeder en paprikapoeder toe. Giet het water en de groentebouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Laat 10 à 12 minuten zachtjes koken tot de linzen gaar zijn.

Breng de soep op smaak met peper. Voeg eventueel extra water toe als je de soep dunner wil. Serveer de soep in een kom en garneer met verse peterselie. Optioneel: voeg een eetlepel kwark toe voor extra eiwitten.

Energiewaarde per portie, zonder kwark: 400 kcal calorieën, 20 gr eiwitten en 15 gr vezels.



Voeding en mentaal welzijn

De link tussen darmen en hersenen

© Shutterstock.com



Onderzoeken naar voeding en gezondheid focussen zowel op de fysieke aspecten als op het mentale welzijn: daarbij gaat ook aandacht naar de hersen-darm-as, de verbinding tussen hersenen en darmen, en de impact ervan op de fysieke en mentale gezondheid

Vroeger vond men gezonde voeding vooral belangrijk omdat ze bijdroeg tot een gezond lichaam en gewicht. Intussen weet men dat ook onze mentale gezondheid ervan afhankelijk is. De laatste jaren neemt het onderzoek naar het verband tussen voeding en welzijn toe. Ook onze darmflora speelt daarbij een essentiële rol. Darmbacteriën kunnen chemische processen in de hersenen beïnvloeden, en dus ook onze gevoelens en ons welbevinden.

Wendy Serraris

Aandacht voor mentale gezondheid

De eerste vraag die we ons stellen, is: wat is gezonde voeding? Onderzoekers van onder

meer The National Library of Medicine, de grootste medische bibliotheek ter wereld, zochten antwoorden op die vraag en verzamel-

den alle relevante medische literatuur ter zake. Ze vonden dat een aantal stoffen ertoe bijdroegen dat iemand minder last van depressieve

gevoelens heeft. Selenium, vitaminen B en D, omega 3-vetzuren, antioxidanten, foliumzuur ... zorgen allemaal voor een groter gevoel van algemeen welzijn. Alcohol, geraffineerd en bewerkt voedsel, verzadigde vetten, koffie en energiedrankjes veroorzaken dan weer vaker depressieve gevoelens. Daarnaast is het aan te raden om overgewicht te vermijden, aangezien hormonale en immunologische veranderingen bij mensen met overgewicht de kans op depressieve klachten verhogen.

Uit verschillende studies komt ook naar voren dat kinderen, adolescenten en volwassenen andere stoffen (en dus andere voeding) nodig hebben voor hun mentale welzijn. Zo voelen jongvolwassenen zich gelukkiger door af en toe rood vlees en gevogelte te eten, terwijl dat bij dertigplussers niet het geval is. Die vleessoorten stimuleren de afgifte van dopamine en serotonine, dus waarschijnlijk is het brein van jongvolwassenen gevoeliger voor die stoffen. Volgroeide volwassenen hebben dan weer meer baat bij het eten van veel groenten en fruit, voeding die rijk is aan antioxidanten. Met de veroudering neemt de vorming van vrije radicalen toe, dus heeft het lichaam meer antioxidanten nodig.

De onderzoeken rond voeding en mentale gezondheid focusten tot voor kort vooral op voedingspatronen in het algemeen en op omega 3-vetzuren, ook bekend als n-3-vetzuren. Momenteel is er voor veel hypothesen nog geen sterk bewijs. Maar wat bijvoorbeeld wel al zeker is, is dat n-3-vetzuren bij kinderen een gunstig effect op ADHD-symptomen hebben. Bij volwassenen kunnen diezelfde n-3-vetzuren depressieve klachten verzachten en is het duidelijk dat een gezond eetpatroon in het algemeen de kans op depressieve gevoelens verlaagt. Er werd ook al heel wat onderzoek verricht naar een mogelijk verband tussen voeding en ASS of autismespectrumstoornis, maar daartussen werden geen associaties gevonden.

Van theorie naar praktijk

Dankzij alle onderzoeken weten we nu wel welke voedingsstoffen goed voor ons zijn, maar die kennis in de praktijk omzetten is nog niet zo eenvoudig. Je moet namelijk

weten in welke voeding je die stoffen vindt en dat is niet altijd even makkelijk. Iemand die de oefening voor ons deed, is psychologe Laura Joosten. Zij ging op zoek naar welke voeding een gunstig effect op ons mentale welzijn heeft en schreef er het boek *#Happyfood over*.

In haar werk geeft Joosten een overzicht van twaalf voedingsstoffen die goed voor ons zijn: n-3-vetzuren, vitaminen A, B1, B6, B9, B12 en C, zink, ijzer, magnesium, kalium en selenium. Ze vertelt in welke voedingsproducten we die kunnen vinden en stelde met die producten vijftig recepten samen. Heel algemeen komt het erop neer dat een mediterrane dieet het best voor ons is: (vette) vis en schelpdieren, veel groenten en fruit, zaden, noten en peulvruchten, volkorenproducten en af en toe een stukje vlees.

Van darmen naar hersenen

Onderzoek van de laatste jaren legt de focus op de 'gut-brain axis' of de hersen-darm-as, de directe verbinding of het communicatiekanaal tussen onze darmen en onze hersenen. Onze darmen worden wel eens ons tweede brein genoemd. In de darmen bevindt zich het microbioom, een verzameling bacteriën, schimmels en virussen. Darmbacteriën kunnen in nuttige en schadelijke bacteriën worden onderverdeeld en in een gezond microbioom zijn die twee met elkaar in evenwicht. De binnenkant van de darmwand is in dat geval volledig met bacteriën bezet. Schadelijke bacteriën kunnen zich dan niet vermenigvuldigen, omdat er geen ruimte is voor nieuwe bacteriën. Zo blijft het evenwicht in stand.

Bacteriën hebben verschillende functies, onder meer voor de spijsvertering zorgen en het immuunsysteem versterken. Een minder gekende functie, waarnaar men nu vooral onderzoek doet, is dat bacteriën ook signaalstoffen of neurotransmitters aanmaken, stoffen die helpen bij de overdracht van signalen tussen de zenuwcellen naar de hersenen. Voorbeelden daarvan zijn serotonine, dopamine en gamma-aminoboterzuur of GABA, drie stoffen die erg belangrijk zijn als het over ons mentale welzijn gaat. Zo wordt maar liefst negentig procent van alle serotonine in de darmen aangemaakt, de rest in de hersenen.

Onze darmen hebben als enige orgaan in ons lichaam een eigen zenuwstelsel, het enterische zenuwstelsel dat in de wanden van het gehele maag-darmkanaal ligt, van de slokdarm tot de anus. Via de nervus vagus, een zenuwbaan die de hersenen onder andere met de darmen verbindt, is er een uitwisseling van informatie tussen het enterische zenuwstelsel en het centrale zenuwstelsel in de hersenen. Ook daarbij spelen bacteriën een rol. Sommige van de neurotransmitters die ze aanmaken, zorgen ervoor dat de informatie via de nervus vagus de hersenen bereikt. Met andere woorden, darmbacteriën kunnen chemische processen in onze hersenen beïnvloeden, en dus ook ons gedrag en onze gevoelens. Onderzoek wees bijvoorbeeld al uit dat mensen met een depressie een minder grote variatie aan darmbacteriën hebben.

Belang van gezonde darmflora

Belangrijke voedingsstoffen voor onze darmen zijn prebiotica, fermenteerbare vezels die als voeding dienen voor de bacteriën in onze darmen, waardoor ze in energie worden omgezet. Die vezels vinden we in plantaardige producten zoals groenten en fruit, graanproducten, noten, peulvruchten ... En uiteraard, hoe meer verschillende soorten van die plantaardige producten je eet, hoe groter de diversiteit aan darmbacteriën.

Naast prebiotica zijn ook probiotica erg belangrijk. Probiotica zijn zelf levende bacteriën. We vinden ze in gefermenteerde producten zoals kefir, yoghurt, parmezaan ... Antibiotica, de naam zegt het zelf, zijn dan weer desastreus voor onze darmflora. Ze doden namelijk bacteriën en helaas niet alleen de schadelijke, maar ook de nuttige bacteriën in de darmen. Daardoor ontstaan er lege plekken op de darmwand, wat ervoor zorgt dat schadelijke bacteriën, zoals eerder al aangegeven, zich kunnen vermenigvuldigen. Naast het feit dat sommige bacteriën resistent worden voor antibiotica, is dat dus ook een reden om niet te snel antibiotica te nemen. Want een gezonde darmflora draagt zowel bij aan je fysieke gezondheid als aan je mentale welzijn.

Het gevecht met eten

Invloed op het zelfbeeld

© Shutterstock.com



An Van Roey: "Ik vind het jammer dat mijn fysieke uiterlijk mijn zelfbeeld bepaalt - dat mijn eigenwaarde afhankelijk is van hoe ik eruitzie. Dat speelt mij nog steeds door het hoofd."

Dat vind ik mooi. Ik ga het eens passen." En dan sta je daar in het pashokje, te vechten met jezelf, wanneer zelfs de grootste maat niet blijkt te passen. Het draait om meer dan het spiegelbeeld. We zouden iets kunnen zeggen over de oppervlakkigheid waarmee we onze medemensen in hun mens-zijn veroordelen, maar we geven liever een stem aan een persoonlijk verhaal. An Van Roey, 56 jaar, getuigt over haar levenslange gevecht met eten.

Laure Lytens

Wanneer is dat gevecht met eten begonnen?

Dat startte ergens rond mijn tiende of elfde jaar. Op die leeftijd begon mijn gewicht toe te nemen. Ik zat toen niet goed in mijn vel. In die periode kampte ik met een depressie.

Als ik naar mezelf op foto's uit die tijd kijk, dan zie ik er slank uit. Waarschijnlijk omdat ik een beetje gegroeid was. *(lacht)*

Ik at graag en ik at ook snel. Dat tempo zit er nog steeds in. Mijn ouders zeiden vaak dat

ik trager moest eten. "Minder gulzig." Ik was erg impulsief en mijn vader had daar moeite mee. Als kind begrijp je niet altijd waarom je jezelf moet beheersen. Ik leefde sterk met het idee dat ik een probleem was. Ik voelde mij niet begrepen en daardoor ook wel eenzaam.

Daar is het emo-eten begonnen. Ik at om mij beter te voelen.

Je hebt in je leven vaak met eten en diëten geworsteld. Herinner je je nog het aller-eerste dieet?

Toen was ik zeventien jaar oud, woog drieënzestig kilogram en werd op een streng dieet gezet. De eerste zeven dagen bestonden uit een dagelijkse inname van zeshonderd kilocalorieën. De weken nadien werd dat verhoogd naar achthonderd. Ik zag ze vliegen, zowel letterlijk als figuurlijk.

Vandaag zouden diëtisten zo'n nefast dieet niet meer opleggen en bovendien niet vertrouwen in een gewicht van drieënzestig kilogram. Ik kan dat ook wel in die tijdgeest plaatsen. Het was een tijd waarin zeer slank zijn het schoonheidsideaal was. Ik paste niet in dat plaatje, omdat ik vrouwelijker en voller was dan veel meisjes van mijn leeftijd. Ik voelde mij letterlijk niet in de maatschappij passen.

Dat idee werd bevestigd door de scouts waar ik bij was. Die groep bestond voornamelijk uit jongens. Daar werden veel opmerkingen over mijn gewicht gemaakt. Op een keer kreeg ik zelfs een brief mee met de boodschap: "Eén tip: vermager." Dat heeft een diepe indruk op mij nagelaten, vooral op hoe ik dacht dat de wereld mij zag.

Dat maatschappelijke idee heeft mijn zelfbeeld beïnvloed. De gedachte dat ik te dik was, heeft mij ooit zelfs tegengehouden om toegangsexamen bij Studio Herman Teirlinck te doen.

Het eerste dieet initieerde een jojo-effect. De vele diëten nadien hebben mijn metabolisme ontregeld. Van nature uit heb ik een trager metabolisme. Sommige mensen mogen zogezegd 'alles' eten zonder dat hun lichaamsgewicht daaronder lijdt. Helaas voor mijn zelfvertrouwen, maar die luxe heb ik niet.

Ik vind het wel jammer dat mijn fysieke uiterlijk mijn zelfbeeld bepaalt - dat mijn eigenwaarde afhankelijk is van hoe ik eruitzie. Dat speelt mij nog steeds door het hoofd, hoewel ik nu minder weeg dankzij een gastric bypass.

Kan je uitleggen wat voor ingreep dat precies is?

Het is een operatie waarbij de maag wordt verkleind. Daarbij worden de twaalfvingerige darm en een deel van de dunne darm omgeleid. Je kan dan minder eten, waardoor je gewicht verliest. Het heeft ook enkele nadelen. Als je jezelf overeet, wat in de beginperiode soms gebeurt, word je ziek en kan je 'in shock' gaan. Daarnaast worden niet alle voedingsstoffen meer door het lichaam opgenomen, waardoor ik voedingssupplementen moet nemen.

Wat heeft je tot dat punt gebracht om zo'n operatie te ondergaan?

Ik had het idee dat mijn lichaam gewend was geworden aan diëten, alsof het zich aanpaste aan steeds kleinere hoeveelheden. Ooit verloor ik twintig kilogram met een proteïenedieet. Dat was een enorme succeservaring, want eindelijk zat ik op het gewicht dat ik wilde. Maar in de periode daarna kon ik het bijkomen van de kilo's niet tegenhouden, ongeacht wat ik ook deed. Dat vond ik eigenlijk veel erger dan gewoon struis te blijven. De controle verliezen is zo frustrerend.

Toen leerde ik dat het niet alleen om voeding of calorie-inname draait. Het is niet zo simpel als 'elk pondje gaat door het mondje'. In dieetprogramma's op televisie zie je vaak mensen die exuberant eten, ook veel junkfood. Mensen lijken er dan vanuit te gaan dat alle vollere mensen zo eten, dat ik zo eet. Dat is niet het geval.

Het moeilijke aan diëten is dat je niet altijd zo streng voor jezelf kan zijn. Enkele jaren geleden had ik het bijna opgegeven. Ik probeerde het gevecht met de weegschaal los te laten en mijn lichaam te aanvaarden zoals het eruitzag. Tot ik bij een neuroloog kwam voor een carpaletunnelsyndroom en die mij in de deuropening van een volle wachtzaal toeriep: "Madammeke, zou jij niets aan je gewicht doen?" Dat was de druppel. Nadien ben ik meer ingrijpende opties gaan bekijken, waaronder een gastric bypass.

Hoe kijk je nu op die ingreep terug?

Vlak na de operatie heb ik een maagbloeding gekregen, waardoor ik de dagen



An Van Roey getuigt over de impact van de weegschaal op haar leven

nadien wel heb afgezien. Maar ik heb geen spijt van de ingreep. Voordien had ik het gevoel dat iedereen mij louter op basis van mijn gewicht beoordeelde. Ik wilde mezelf wegstoppen, zodat ze niet zouden denken dat ik dik was. Dat oordeel is van mij afgevallen. Ik besef ook wel dat dat een weerspiegeling van mijn eigen onzekere gedachten is, want niet iedereen denkt zo over andere mensen.

Mijn gevecht met mijn gewicht speelt nog steeds mee. Vandaag zeggen mensen mij soms: "Jij was wel dik." Dat kwetst mij nog altijd. Waarom willen mensen daar - jaren later - nog altijd een punt van maken?

Ik ben ervan overtuigd dat mijn gevecht met eten voornamelijk psychologisch is. Dat is de reden waarom ik heb geprobeerd om mijn kinderen tegen zo'n oordeel te beschermen. Dat oordeel zorgt er op den duur voor dat je niet meer naar jezelf kan kijken vanuit je eigen oogpunt, maar dat je over jezelf gaat oordelen vanuit het perspectief van iemand anders. Daarmee blijf ik worstelen. Ik weet niet of ik mezelf ooit mooi ga vinden. Ik zou wel graag verlost zijn van het denken vanuit verwachtingen.

In mijn hele verhaal ben ik mijn echtgenoot oprecht dankbaar. Die heeft in tweeëndertig jaar nooit een opmerking over mijn gewicht gemaakt. Als ik mezelf ook maar enigszins mooi durf te vinden, dan is dat voor een groot deel aan hem te danken.

Inzetten op regeneratieve landbouw

Tim en Lies over hun zelfoogstboerderij

© Yel Ratajczak



Tim Meys en Lies Vissers: "Wij telen het hele jaar door biologische groenten en onze leden betalen lidgeld om daar mee van te genieten. Het oogsten doen zij zelf, maar wij sturen aan. De afstand tussen consument en producent is klein en dat heeft veel voordelen."

M

ijn partner en ik zijn lid van de zelfoogstboerderij 't Lekkerland in Klein-Brabant. Aanvankelijk sloten we aan voor de lekkere biologische groenten, maar ondertussen weten we dat er veel meer te rapen valt. Op het veld vind je ook een momentje rust in de natuur, fijne contacten met medeplukkers en interessante babbels vol boerenwijsheid met boer Tim Meys en boerin Lies Vissers. We laten hen graag aan het woord over hun passie.

Dietlinde Wouters

Hoe werkt een zelfoogstboerderij juist?

Tim: Onze boerderij volgt de CSA-principes, waarbij CSA staat voor *Community Supported Agriculture*: risicospreiding, ecologische landbouw en transparantie.

Wij telen het hele jaar door biologische groenten en onze leden betalen lidgeld om daar mee van te genieten. Het oogsten doen zij zelf, maar wij sturen aan: via een nieuwsbrief en het krijtbord op het veld communiceren we welke groenten oogstklaar zijn en hoeveel er geoogst mag worden.

Omdat onze leden aan het begin van het jaar betalen, wordt het risico gedeeld. Wij zijn als boeren zeker van een eerlijk loon voor ons werk. Als de oogst van een groente mislukt, wordt het risico niet door de boer alleen gedragen, maar ook door de tweehonderd leden. We beperken de risico's wel door een gevarieerd aanbod te voorzien. Als één groente mislukt, zijn er nog negenenzestig andere soorten.

Lies: De afstand tussen consument en producent is klein en dat heeft veel voordelen. Doordat onze leden ons kennen en ons aan het werk zien, wordt er respectvol met de groenten omgaan. Kromme groenten krijgen zo ook een kans.

We streven ook transparantie na op verschillende vlakken. Onze plukkers zien hoe we werken en kunnen vragen stellen. Daarnaast zijn we ook transparant in onze boekhouding: we communiceren open over de kosten van onze werking en onze eigen lonen.

Wat was jullie motivatie om met een zelfoogstboerderij te starten?

Lies: Ik heb mijn interesse voor ecologisch leven van thuis uit meegekregen: reizen met het openbaar vervoer, weinig consumeren, kiezen voor duurzame kledij, enzovoort. Tijdens mijn studie Milieuwetenschappen vertelde iemand me over plukboerderijen. Dat zowel het ecologische als het lokale en sociale in dat concept samenkomen, sprak mij meteen aan.

Tim: Tijdens een cursus over de Noord-Zuidproblematiek begreep ik dat eerlijke handel, zowel in het Noorden als het Zuiden, meer effect heeft dan ngo's oprichten. Ik kon mij daarom ook helemaal vinden in de CSA-

principes: een eerlijk loon voor de boeren, de boerenstiel weer een toekomst geven, zorg dragen voor de planeet, inzetten op gezonde voeding, enzovoort. Ik ben van mening dat je beter de boer eerlijk betaalt om je gezond te houden dan de dokter om je te genezen.

Lies: Onze visie is dat ecologisch leven niet zwaar of moeilijk hoeft te zijn, maar gewoon ook leuk kan zijn. We inspireren elkaar bijvoorbeeld door recepten te delen of we spreken af om samen boontjes te oogsten. Het werk zou voor mij veel minder leuk zijn zonder het contact met de plukkers.

Op dit moment is er een lange wachtlijst om lid te worden. Waar komt dat succes volgens jullie vandaan?

Lies: Er staan op dit moment ruim honderd personen op onze wachtlijst. Mensen tonen om verschillende redenen interesse. Sommigen koken graag en sluiten aan voor de smaak van de groenten. Anderen willen hun kinderen graag tonen waar voedsel écht vandaan komt.

Tim: Daarnaast is er ook een grote groep die aansluit vanwege ecologische overwegingen. De heersende vorm van voedselproductie is destructief voor de wereld en voor de landbouwgrond: het organische stofgehalte verlaagt en de vruchtbare bodem verdwijnt. Biolandbouw zorgt ervoor dat de bodem opnieuw vruchtbaar wordt. Daardoor zorg je ook voor een beter klimaat: een goede bodem capteert CO₂ en houdt die vast in plaats van uit te stoten.

Wat vinden jullie de mooiste aspecten aan jullie beroep?

Tim: Voor mij is dat om buiten te kunnen werken, maar ook dat ons werk zo concreet is. We zien onze groenten elke dag groeien. Als bioboer dragen we op onze eigen kleine manier bij aan een betere wereld, dat is ook bijzonder. En daarnaast mag ik natuurlijk de appreciatie en dankbaarheid van onze plukkers niet vergeten.

Lies: Ik vind het fijn dat we een diverse job hebben die me de kans geeft om uiteenlopende kwaliteiten te ontwikkelen: aan machines sleutelen, planten opkweken, de communicatie met onze plukkers, enzovoort. Ondertussen zijn we al elf jaar bezig en draait

het bedrijf goed. Dat geeft ons ook de mogelijkheid om ons meer te verdiepen en onze focussen te kiezen. Zo heb ik recent leren lassen en een cursus zaden telen gevolgd. Bij Tim ligt de focus vooral op onderzaaien en zorg voor de bodem. We hebben het gevoel dat ons bedrijf zich nog verder kan ontwikkelen en dat wij nog veel kunnen blijven bijleren.

Hoe zien jullie de toekomst van zelfoogstboerderijen en andere CSA-initiatieven?

Lies: Ik volg de ontwikkelingen met een bang hart op. Enerzijds is er steeds meer interesse in dat soort initiatieven en stijgt het biologische aanbod ook in supermarkten. Anderzijds merken we dat er twijfel wordt gezaaid rond biovoeding: onbetrouwbare studies die zouden aantonen dat ze toch niet gezonder is ... Biolandbouw en bedrijven zoals onze boerderij brengen voor bepaalde belangengroepen niet voldoende op. Wij geven geen geld uit aan pesticiden en we hebben geen leningen lopen. Het is frustrerend om als sector tijd en energie te moeten spenderen om jezelf tegen dat soort berichtgeving te verdedigen. Gelukkig zien onze deelnemers hoe hard wij voor hun gezonde voeding werken en kunnen we hen uitleggen waarom het zo belangrijk is om zorg voor onze bodems te dragen.

Tim: Ik kijk positiever naar de toekomst. Op Europees niveau gaat de Green Deal de goede richting uit. Veel boeren voelen zich daardoor in het nauw gedreven, wat begrijpelijk is. Net daarom zijn er maatregelen nodig om boeren te helpen om de transitie naar een meer ecologisch landbouwmodel te maken.

Als je mij naar de toekomst van CSA-initiatieven vraagt, zou ik zeggen dat zij net de toekomst van de landbouw zijn. Regeneratieve landbouw - biolandbouw gericht op het herstel van een aangetaste of uitgeputte bodem - is dé manier waarop we ons voedsel moeten produceren. Gelukkig is die beweging ook te merken: er is weer interesse om boer te worden, de opleidingen biolandbouw bij Landwijzer vzw zijn volzet, er zijn steeds meer nieuwe CSA-projecten en wachtlijsten om bij aan te sluiten ... Ik wil naar een landbouw waarbij niet één boer honderd hectaren bewerkt, maar meerdere boeren elk kleinere percelen bewerken, met zorg voor de bodem én de natuur.

Een uitnodiging tot plantaardig eten

De smaakbom veganisme-humanisme

© Shutterstock.com



Koken is een groeiproces, waarbij je op zoek gaat naar je eigen smaakpalet en identiteit, en dat doet iedereen op zijn eigen manier. Met plantaardig koken is dat niet anders: geef jezelf de tijd om vertrouwd te raken met een nieuwe wereld van smaken, texturen en ingrediënten

B

ij veganisme denk je misschien al gauw aan een eentonig slaatje, smaakloze tofu of artificiële vlees- en kaasvervangers die vaag aan de oorspronkelijke producten herinneren. Een vegan eetpatroon staat volgens sommigen gelijk aan een zoveelste beperking en botst daardoor op veel weerstand. Maar is die wel terecht? En is een plantaardige levensstijl niet een voor de hand liggende keuze als vrijzinnig humanist?

Zoë Fransen

Er gebeurt niets humaan in een slachthuis of broeierij

Als kritische denker besloot ik drie jaar geleden om mijn vegetarische eetpatroon te verruimen tot een volledig plantaardig menu. Uitgebreid onderzoek leerde me dat de onmenselijke toestanden in onze slachthuizen niet alleen daar, maar ook in onze melkveebedrijven en eierkwekerijen plaatsvinden. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat dieren net zoals mensen pijn, angst en stress kunnen ervaren. Nare emoties die sowieso deel uitmaken van het leven. Maar of we die als mens nog eens extra bij andere levende wezens moeten aanwakkeren? Enkel en alleen omdat we het door de maatschappelijke evoluties gewoon zijn geraakt om eindeloos veel dierlijke producten te consumeren? Dat gaat voor mij te ver.

Als humanist geloof ik in gelijkwaardigheid tussen alle mensen. Waarom verbreden we dat dan niet naar alle levende wezens op aarde? Ook is elk individu vrij, zolang het de vrijheid van een ander niet schaadt. Waarom beschermen we dieren dan niet? Zij maken toch ook deel uit van dat eco-systeem?

Plantaardig eten is aardig voor iedereen

Dat die redenering (nog) niet het dominante discours is, wil niet zeggen dat we als kritische denkers niet moreel verplicht zijn om die denkoefening te maken. Want of we het nu negeren of niet, klimaatrampen volgen elkaar steeds sneller op, de biodiversiteit neemt gestaag af en ons klimaat wordt alsnog onleefbaarder voor mens, dier en andere levende organismen.

Betekent dat dan dat wij als mensen individueel verantwoordelijk zijn voor die ramp? Zeker niet. Dit wordt geen pleidooi waarbij ik het 'go vegan'-idee zonder nuance door je strot probeer te rammen door in te zetten op emoties zoals angst en schuldgevoelens. Wel haal ik graag het sociologische principe aan dat maatschappelijke omwentelingen traag en van onderuit, bottom-up, plaatsvinden. Statistisch gezien doet het er niet toe dat één individu zich volledig van dierlijke producten onthoudt. Toch is er een

impact mogelijk wanneer meerdere mensen dat eetpatroon overnemen. Een beetje zoals een steeds groter wordende sneeuwbal die van een berg rolt en alsnog meer sneeuwvlokjes verzamelt. Dat ene vlokje is verwaarloosbaar, maar wanneer alle vlokjes zich aan elkaar hechten en samenwerken, ontstaat er een mooie, sterke bal. Als vrijzinnig humanisten hebben we altijd op de barricaden gestaan voor gelijkheid. Waarom rollen we nu dan niet mee met de bal? Door plantaardig eten op die manier te normaliseren, wordt eten aardig voor iedereen.

Omarm de imperfectie en heb zin(geving) in eten

Het voordeel van dat principe is dat niet iedereen de perfectie moet nastreven. Experimenteer en vervang dat stukje kip eens door een notenburger, tempé of - als je het vleesidee nog niet helemaal kan lossen - een stukje fake kip, zoals je ondertussen moeiteloos in elke supermarkt vindt. Besef dat er anno 2024 heel wat vegan alternatieven bestaan die de overgang versoepelen om je curry, stoofpot, pasta, ovenschotel of Vlaamse boerenkost (het kan allemaal, ook als veganist) op een humane manier proteïnerijk te maken. Een van de grootste drempels om die keuze te maken, verlaagt daardoor meteen. Aanvaard dat plantaardige alternatieven (nog) niet exact hetzelfde smaken als de producten waarop ze geïnspireerd zijn. Misschien hoeft dat ook niet? De markt bruist nog volop. Zoek je favoriete ingrediënten. Durf koken en grenzen verleggen.

Maar wees ook mild voor jezelf. Kan je het echt niet laten om af en toe wat kaas te smullen? Vind je het oké om verse eieren van je eigen kippen in de tuin te eten? Hebben je schoonouders geprobeerd om plantaardig te koken, maar hebben ze zich alsnog vergist? En panikeer je door het lezen van dit artikel omdat je vreest dat je all the way moet gaan? Door je eigen haver-melk en plantaardige kaas te maken, nooit meer bewerkt voedsel te kopen en zondag naar bakdag te transformeren om je koekjesdoos met plantaardig lekkers te vullen?

Geen paniek. Maak je eigen keuzes, volg je eigen tempo en geniet bewust. Dat we

de wereld humaner willen maken, heeft niet als gevolg dat we al het wereldleed op onze schouders moeten dragen. Maak uitzonderingen voor jezelf en blijf ondertussen ontdekken. Verbind met je medemens en wissel recepten, winkels en ingrediënten uit die je doen vergeten dat je een heleboel niet meer eet. Of minder eet. Ontdek de wonderen van kruiden, atypische combinaties en de rijkdom van de natuur. Er is zoveel informatie voorhanden.

En ik geef het toe, in het begin vond ik dat overaanbod ook overweldigend, maar wees kritisch en filter voor jezelf wat jij interessant vindt. Trek tot slot een grens in je zoektocht. Je hoeft niet alle websites over veganisme af te dwalen. Je hoeft niet elk boek te lezen. Je hoeft niet elk ingrediënt of nieuw product uit te proberen. Als mensen zijn we van nature nieuwsgierig en geneigd om samen dingen te creëren. Kook samen met vrienden, familie, collega's die al meer thuis zijn in die wereld. Wakker vooral de zin in eten aan en focus op het plezier.

Durf op je bek te gaan

Waarom veganisme en vrijzinnig humanisme een perfecte smaakcombinatie vormen, is dus vooral omdat beide de wereld humaner willen maken. Koken blijft echter een groeiproces, waarbij je op zoek gaat naar je eigen smaakpalet en identiteit. En dat doet iedereen op zijn eigen manier. Met plantaardig koken is dat niet anders.

Durf uit te proberen en ga eens keihard op je bek. Maak imperfecte gerechten, waarmee je kan blijven experimenteren. Geef jezelf de tijd om vertrouwd te raken met een nieuwe wereld van smaken, texturen en ingrediënten waar je voorheen huiverachtig tegenover stond. Creëer, snuif kennis op, sta open voor nieuwe ideeën, maar vooral, wees mild tegenover jezelf en die andere medemens die proberen om de wereld van onderuit een beetje mooier te maken voor alle mensen en dieren. Ik proefde alvast van de smaakbom veganisme-humanisme en inderdaad, ze smaakt naar meer.

Een blik achter de schermen bij driesterrenrestaurant Boury

Trainees bij Boury Academy

© HABLAR



T Chef Tim Boury, in het midden, met zijn echtgenote, gastvrouw Inge Waeles, en zijn broer, zakelijk manager Ben Boury: "Met Boury bereiken we een publiek van over de hele wereld: mensen die reizen om te eten, zakenmensen en mensen die sparen voor de speciale beleving."

afelen bij driesterrenrestaurant Boury in Roeselare is zonder meer een unieke gastronomische ervaring. De keuken is een smeltkroes van smaken en kleuren, het keukenteam van talen en culturen. Wij spreken met Ben Boury, rechterhand en broer van sterrenchef Tim Boury. Hij staat niet alleen in voor het management, hij is ook de drijvende kracht achter de Boury Academy, een stageprogramma dat toptalent zoekt, opleidt en verzorgt.

Evelien Vandenbussche

Hoe is de Boury Academy tot stand gekomen?

Boury Academy is in 2018 gestart vanuit een personeelstekort in ons restaurant. Heel wat mensen zochten werk binnen de gastronomie en we besloten daar iets mee te doen. Isabella,

dochter van een Braziliaanse politiechef, was onze eerste stagiair. Een stage is onbezoldigd, dus wie komt, is heel gemotiveerd.

We bieden de trainees accommodatie aan. Het begon met kamers die we voor hen huur-

den, intussen hebben we drie huizen waar een twintigtal mensen verblijven. Ze krijgen een onkostenvergoeding en de nodige verzekeringen. Ze eten hier op de dagen dat ze meehelpen. We moeten iets voor hen terugdoen en zorgen goed voor hen.

Elke drie maanden is er een nieuwe lichterij, dat komt door de visumregelgeving. Voor Europeanen is het wel makkelijker om alles te regelen. Zij kunnen zes maanden stage doen in plaats van drie. De voertaal in de keuken is Engels. Die taal beheersen is een vereiste om goed te kunnen communiceren.

Een stage werkt als een katalysator in een relatief kleine wereld. Na hun stage krijgt de carrière van onze trainees vaak een boost, omdat ze nieuwe kansen krijgen. Abhishek bijvoorbeeld kon na drie maanden door onze positieve referentie aan de slag in Dubai, bij een Franse chef die we kennen.

Een deel van ons vaste team is ooit trainee geweest. Sagar wilde na zijn stage hier blijven. Hij voldeed aan alle voorwaarden en voor hem hebben we een werkvisum geregeld. Hij heeft zijn leven uitgebouwd in Rumbekke. Ook Jonas, een Duitse jongen, wilde bij ons blijven. Hij maakt nog steeds deel uit van het team en verblijft op een van onze kamers.

Hoe ziet het profiel van een trainee eruit?

Het zijn veelal jonge mensen die aan het begin van hun carrière staan. Ze hebben nog geen gezin of partner en kunnen zich volledig op hun job toelagen. Allemaal zeer gemotiveerde mensen. De jongste binnen de Academy is tweeëntwintig en de oudste zowat vierendertig. Het doet ons plezier om te zien dat ze zelfs op vrije momenten samen dingen ondernemen.

De Boury Academy is intussen van richting veranderd. Het gaat niet altijd strikt genomen om studenten, maar ook om mensen die al in het werkveld staan en koksschool hebben gevolgd. Ze zoeken voeling met de westerse gastronomie, wat vaak een grote stap is. Ze zitten in een wereld waar ze moeilijk van losraken. In India bijvoorbeeld gaat het traag om op te klimmen. Er heerst een andere ingesteldheid, je vindt er amper vrouwen en meisjes in de keukens. Er bestaat daar geen Michelin. Dat is voor hen als een rode bijbel, iets waar ze van dromen en wat ze willen bereiken in hun carrière.

Sinds kort hebben we een vierdagenwerkweek, maar die is wel intens. Dat betekent van 's morgens tot 's avonds doorwerken en werkelijk alles staat in het teken van Boury. De mensen in opleiding worden door onze vaste medewerkers begeleid. De trainees zijn er om ons te ondersteunen en omgekeerd helpen wij hen. We willen ze niet als goedkope handen inzetten, ze kunnen ons ook iets bijbrengen.

Jullie werken nu samen met Hogeschool Vives?

Dagelijks krijgen we sollicitaties binnen, maar we kunnen maximum tien trainees opleiden. Door de samenwerking met Vives kunnen we stageaanvragers naar andere restaurants doorverwijzen. De sollicitatiegesprekken verlopen online. Kandidaten moeten al op een zeker niveau ervaring hebben. Ze moeten bepaalde kwalificaties hebben, want de lat bij ons ligt zeer hoog. We krijgen veel aanvragen, dus we zijn selectief. In die zin is Boury Academy geen sociaal project.

Hoe verloopt het praktisch in de Boury Academy?

Elke dag rond 9.30 uur komt iedereen samen rond één grote tafel. Dan doppen we de bonen of doen we een ander werkje. Een langdradige opdracht gebeurt in team, iemand alleen heeft daar niets aan.

Tegelijkertijd is de keuken een structureel geheel met een duidelijke hiërarchie. Iedereen heeft zijn niveau en verantwoordelijkheden. Het is belangrijk om de juiste persoon op de juiste plaats te zetten. Trainees hebben altijd een ondersteunende rol. Iemand alles leren vraagt veel tijd, dus het duurt wel even voor die kan opklimmen.

Het kan er wel eens hard aan toegegaan. Soms is het op de tanden bijten om aan alle criteria van Michelin te voldoen. Een service van vijftien tot vijftig personen is het maximum. Zo is er meer privacy en comfort in het restaurant en is het makkelijker om de klanten te bedienen.

Hebben jullie ook aandacht voor duurzaamheid?

Er zijn heel weinig overschotten, het meeste wordt verwerkt. We hebben verschillende



Een stage bij Boury werkt als een katalysator in een relatief kleine wereld

formules: een menu, à la carte en een lunch. De lunch wisselt dagelijks, zodat alles kraakvers kan worden geserveerd. Zo gebeurt het dat ingrediënten van de gerechten à la carte in het lunchmenu worden opgenomen. Wat we niet meer aan de klanten presenteren, bereiden we voor het team. Zoals gepaneerde visparures.

We zijn duurzaam in de selectie van producten. Maar het is dubbel, want we kunnen alleen het beste serveren. We kopen ook seizoensgebonden. Als iets dichtbij voorhanden is, kiezen we automatisch voor die producten. Ik denk aan groenten, fruit en noordzeevis. Maar soms hebben we specifieke ingrediënten nodig, uit Japan bijvoorbeeld, en dat is uiteraard een stuk minder duurzaam.

Welk cliënteel bereiken jullie meestal?

Een publiek van over de hele wereld: mensen die reizen om te eten, zakenmensen en mensen die sparen voor de speciale beleving.

We bieden alle formules aan met aangepaste dranken en wie wil kan voor aangepaste non-alcoholische sapjes kiezen. We hebben vegetarische opties, maar koken niet vegan, omdat het te veel beperkingen met zich meebrengt qua productkeuze en bereiding.

Voor de unieke ervaring voorzie je best de nodige tijd. Een lunch duurt ongeveer drie uur, een diner vijf uur. Wil je als lunch bijvoorbeeld alleen een slaatje eten, dan ben je hier niet aan het juiste adres.

Werken aan sociale integratie

In de keuken van een sociaal restaurant

© Dimitri De Smet



Aan de slag in de keuken van sociaal restaurant De Pepermolen: de medewerkers doen er ervaring op in verschillende functies - van de keuken tot de zaal - om na hun traject meer kansen te hebben en naar de reguliere arbeidsmarkt te kunnen doorstromen

S

ociale restaurants zitten al even in de lift. Ze spelen een rol in de strijd tegen armoede en sociale uitsluiting, vaak met de steun van de overheid of sociale organisaties. Exacte cijfers zijn er niet, maar hun aantal in Vlaanderen wordt geraamd tussen de negentig en de honderdvijftig. Enerzijds bieden ze maaltijden aan tegen sterk verminderde prijzen. Anderzijds organiseren ze opleiding, begeleiding en tewerkstelling voor mensen die het moeilijk hebben op de arbeidsmarkt.

Dimitri De Smet

Jan Delmotte, coördinator van De Pepermolen, het sociale restaurant van Grijkoort vzw in Ronse: "Ik zie mensen hier vaak openbloeien. Iedere persoon die we kunnen helpen, geeft voldoening en maakt voor ons het verschil."



In Ronse zijn we te gast bij De Pepermolen, een sociaal restaurant dat kadert in de werking van Grijkoort vzw. Naast het restaurant is er ook een groendienst, een renovatiedienst, een strijkdienst, een poetsdienst en een sociale kruidenier. Alles samen goed voor zo'n honderd zestig tewerkgestelden. Grijkoort stelt zich tot doel de sociale integratie van kwetsbare groepen te bevorderen.

Onze gesprekspartner is Jan Delmotte. Als coördinator van De Pepermolen staat hij in voor het beheer en de dagelijkse werking van het restaurant en de traiteurafdeling. Daarnaast is hij ook verantwoordelijk voor Clean, de poetsafdeling die bij bedrijven gaat schoonmaken.

Hoe komen de mensen die hier werken bij jullie terecht?

Het gaat om mensen met diverse sociale tewerkstellingsstatuten. Hier in de keuken zijn het veelal personen met het statuut van 'artikel 60'. Dat is een statuut dat je toelaat om werkervaring op te doen, zodat je nadien meer kansen op de arbeidsmarkt hebt. Die mensen kunnen een jaar bij ons aan de slag in een werkervaringstraject. Daarna kunnen ze dan doorstromen naar de arbeidsmarkt.

Zo'n traject biedt hen de kans om in het ritme te komen, maar ook om ervaring op te doen en zich bij te scholen, bijvoorbeeld binnen de horeca. Wij als sociale onderneming ontvangen een subsidie om die mensen tewerk te stellen en hen te begeleiden.

Hoe verloopt zo een traject?

In het restaurant begint iedereen aan de afwas. Dat is de plek waar ze allemaal met het traject starten. Niemand krijgt een voorkeursbehandeling en dat is belangrijk. Vervolgens gaan ze naar de koude keuken, dan de warme keuken en tot slot leren ze warme sauzen maken. Op die manier doen de medewerkers ervaring op in verschillende functies, om nadien de overstap naar het professionele veld te kunnen maken. De apparatuur in onze keuken is gelijkaardig aan die in ieder ander restaurant en biedt dus wel degelijk een goede voorbereiding.

Na enkele maanden plaatsen we de medewerkers ook allemaal eens in de zaal. Vaak zijn ze de taal nog niet helemaal machtig of durven ze die niet goed te spreken en dat is een belangrijke stap om hun angst te overwinnen. Het is belangrijk dat het lukt met het Nederlands, zodat ze nadien op de arbeidsmarkt de beste mogelijkheden krijgen. Dat ze de taal durven te spreken, is

ook echt een overwinning. Het is cruciaal voor hun zelfvertrouwen, zo ervaren we.

In onze keuken werken mensen met tal van nationaliteiten. Onderling zullen ze wel een keer hun moedertaal spreken of er wordt al eens gebruikgemaakt van een gsm om te vertalen. Ook daarom is de stap naar de zaal zo belangrijk, omdat ze daar leren om naar het Nederlands over te schakelen. Een groot aantal van hen volgt uiteraard al Nederlandse les, bijvoorbeeld bij het Centrum voor Volwassenenonderwijs Kisp. Maar we stellen toch vast dat het spreken van de taal op de werkvloer nog een groot verschil uitmaakt. Zodra ze die stap hebben gezet, merken we dat ze zelfverzekerder worden.

Hoe ga je om met die vele culturele verschillen op de werkvloer?

Dat is niet altijd even gemakkelijk. Zeker omdat hier ook mensen werken die hun land ontvlucht zijn omdat er oorlog heerst. Die dragen zware verhalen met zich mee.

Wij proberen de medewerkers zo goed mogelijk te ondersteunen, bij te sturen waar nodig en kort op de bal te spelen. Om een concreet voorbeeld te geven. Voor ons is de gelijkwaardigheid van iedere persoon cruciaal.



Soms durft er al eens een conflict te ontstaan waarbij een vrouw als minderwaardig wordt gezien. Dan zorgen wij ervoor dat de situatie opgelost raakt. Iedereen is hier gelijk. Door hen op gelijke manier te behandelen, gaan we tegelijk ook de overdracht van waarden realiseren.

Verder zorgen we ook voor een goede opvolging van de paperassen van alle medewerkers hier, opdat ze niet in de problemen zouden komen op financieel vlak. We leren hen dat ze hun papierwerk correct dienen op te volgen, zodat het geen onoverzichtelijke stapel wordt met alle gevolgen van dien. We trachten hen zo goed mogelijk wegwijis te maken in die nieuwe leefwereld. In Afghanistan bijvoorbeeld is de maatschappij nu eenmaal anders georganiseerd dan bij ons.

Werken jullie ook met andere organisaties samen? Op welke vlakken?

Absoluut, dat gaat zeer ruim. We werken onder meer samen met GTB, een Gespecialiseerd Team Bemiddeling dat mensen met een beperking of gezond-

heidsprobleem helpt om werk te vinden en te houden. Ook met centra voor loopbaanbegeleiding, waardoor bijvoorbeeld werknemers na een burn-out bij ons komen proberen of zo'n job iets voor hen zou zijn.

Er zijn eveneens samenwerkingen met verschillende scholen die stages organiseren. En met centra waar tal van onze medewerkers Nederlandse taalles volgen. Verder spannen we ons ook in om geen voedselverlies en -verspilling te hebben. Daarvoor werken we dan weer samen met organisaties zoals Kaboes, een sociale kruidenier, en met Poverello, een daklozenorganisatie. Ook de stad Ronse is een belangrijke partner voor onze werking.

Zijn er specifieke aandachtspunten in een sociaal restaurant waarmee je rekening dient te houden?

Het is moeilijk om een goed evenwicht te vinden en te behouden tussen je sociale publiek en het overige publiek. De welgestelde mensen hebben intussen ook de weg naar ons restaurant gevonden. De Pepermolen heeft zelfs een ietwat 'hippe'

connotatie gekregen. Maar we willen de minderbedeelde mensen niet afschrikken en hen ook de ruimte blijven bieden om langs te komen. Daarom moeten we dat evenwicht goed bewaken en er dagelijks actief aan werken om het te bewaren. Concreet kunnen we daarvoor ook op de stad Ronse rekenen die er mee op toeziet. De stadsdiensten weten wie er het meest bij onze werking gebaat is.

Wat de bediening betreft, willen wij het uiteraard even goed doen als een ander restaurant. Maar wanneer gasten klagen dat het beter kan of sneller moet, dan wijzen we er wel op dat het hier om een sociaal restaurant gaat. De medewerkers zijn vaak nog niet zo ervaren, ze zijn nog aan het leren. Indien je dat er niet bij wil nemen, dan kan je beter naar een ander restaurant gaan.

De werking van Grijskoort omvat ook de sociale kruidenier Kaboes. Wat doet die zoal?

Momenteel komen daar iedere vrijdag ongeveer honderddertig gezinnen over de

Jan Delmotte: "Mensen komen hier toe, hebben niets, zijn vaak onze taal niet machtig, weten niet waarheen. Dan is het fijn om na enkele weken al te zien dat ze hun draai vinden. Ze voelen dat hun werk waardevol is en dat geeft hen ook voldoening en zelfvertrouwen."



vloer om voedselpakketten op te halen. We hebben het dan over gezinnen, dus je mag dat getal vlot maal vier doen om het aantal personen te kennen. Dat is toch een aanzienlijk aantal en dus een stevige klus. Op lokaal vlak werken we daarvoor samen met de grootwarenhuizen in Ronse. Die schenken ons vrijwel allemaal producten die ze overhebben. Ook de recentere diensten zoals de leveranciers van maaltijdboxen geven ons heel wat voedsel.

Mensen die bij Kaboes langsgaan, hebben een attest van het OCMW nodig. Je kan er niet zomaar terecht. Met dat attest kan je ook naar het sociale restaurant gaan, waar je dan voor drie euro kan eten in plaats van voor veertien euro zoals de andere bezoekers. Bij de sociale kruidenier is er ook een kleine afdeling waar je verzorgings- en lichaamsproducten aan een sterk verminderd tarief kan kopen.

Wat is je persoonlijke motivatie om dit werk te doen?

Ik kwam hier eerder toevallig terecht. Ik heb geen opleiding of achtergrond in de sociale

sector. Ik ben vroeger actief geweest als zelfstandige en heb toen verschillende activiteiten ontplooid. Ik ging wel al een tijdje naar de avondschoon en volgde kooklessen aan Spermalie, de hotel- en toerismeschool in Brugge. Af en toe verzorgden we er de catering voor een evenement.

Vijf jaar geleden vroeg men mij of ik even kon inspringen in De Pepermolen rond de eindejaarsperiode, omdat de twee toenmalige koks ziek waren, en vandaag ben ik hier nog steeds. Het was dus echt toeval en ik twijfelde toen of het wel iets voor mij zou zijn, maar het bevalt me heel erg. Ik haal veel persoonlijke voldoening uit dit werk en ik zie mensen hier vaak openbloeien.

Er is ook een keerzijde aan het verhaal en dat is dat je de problemen niet mee naar huis mag nemen. Als je de deur dichttrekt, moet je kunnen zeggen: voor vandaag is het afgesloten. Sommige van de persoonlijke verhalen die je hier hoort en meemaakt, wegen erg zwaar. Het is belangrijk dat je je grens bewaakt, anders gaat het op je eigen

leven en welzijn wegen. Maar dat hoor je wel vaker bij dergelijke jobs en dat nemen we er graag bij.

Heb je succesverhalen waar je fier op bent?

Ja, uiteraard. Mensen komen hier toe, hebben niets, zijn vaak onze taal niet machtig, weten niet waarheen. Dan is het fijn om na enkele weken al te zien dat ze hun draai vinden, de taal beginnen te spreken, groeien en vooruitgang maken in hun leven. Ze voelen dat hun werk waardevol is en dat geeft hen ook voldoening en zelfvertrouwen. Ze huren een eigen plek, gaan eens op weekend en kunnen langzaam weer een invulling aan hun leven geven en ervan genieten.

We ondervinden dat we ongeveer twintig procent van de mensen hier naar een job op de reguliere arbeidsmarkt kunnen begeleiden en daar doen we het voor. Iedere persoon die we kunnen helpen, geeft voldoening en maakt voor ons het verschil.

Koken ter voorbereiding op het einde van de wereld

Culinaire troost met 'Landmaal'

© Olympe Tits



heatermaker Sien Vanmaele kookt ter voorbereiding op het einde van de wereld. In haar voorstelling *Landmaal* trekt ze ten strijde tegen voedselverspilling en nodigt ze ons uit aan haar 'altaar der verstoten voedselwaren'. In die hoogmis van bacteriën en fermenten gaat zij aan de slag met brood van gisteren, geblutste groenten en gedeukt fruit. In dat culinaire ritueel proeven we bovendien van een duurzame keuken.

Patricia Van de Velde

In haar theaterwerk onderzoekt Sien Vanmaele niet alleen de rol van voeding in onze maatschappij, maar ook hoe ze via de kunst van koken kan bijdragen aan een duurzamere wereld. Daarbij één centrale vraag: kan ik vanuit de keuken de wereld redden?

Het thema van duurzaamheid loopt als een rode draad door elke beslissing die theatermaker Sien Vanmaele neemt, zowel op als naast het podium: ieder element van haar voorstelling is doordrongen van een gevoel van hergebruik en respect voor de omgeving



Koken voor een leefbare toekomst

Sien Vanmaele, zintuiglijk theatermaker bij het gezelschap Laika, onderzoekt in haar werk niet alleen de rol van voeding in onze maatschappij, maar ook hoe ze via de kunst van koken kan bijdragen aan een duurzamere wereld. Onder de noemer *Kookworkshops ter voorbereiding op het einde van de wereld* startte ze in 2020 een onderzoekstraject met één centrale vraag: kan ik vanuit de keuken de wereld redden?

Met de focus op voedselverspilling en duurzame kooktechnieken nodigt ze het publiek uit om na te denken over zijn eigen impact op het klimaat. Via opleidingen, interviews met experts en het bestuderen van onderwerpen zoals fermentatie, zeewier, zero waste en zelfs kweekvlees, bouwt ze een rijk palet aan kennis op. Die schat aan informatie vertaalt ze in verhalen en performances die zowel verwonderen als confronteren.

Een van de belangrijkste resultaten van dat onderzoek is haar trilogie rond toekomstig voedsel. Het eerste deel, *Zeemaal*, ging in 2022 in première. In die voorstelling verken je als toeschouwer de wereld van zeewier en zilte planten - alternatieve voedingsbronnen uit de zee. In december 2023 volgde *Landmaal*, het tweede deel van de trilogie, waarin voedselverspilling centraal staat. Het slotstuk, *Luchtmaal*, staat gepland voor later.

Altaar der verstoten voedselwaren

Voedselverspilling is niet alleen een praktisch probleem, maar ook een ethisch vraagstuk dat om een culturele verandering vraagt. Het is iets dat we allemaal kennen, maar vaak negeren. Oud brood, geblutste groenten, gedeukt fruit - het zijn restanten die in menig huishouden dagelijks in de vuilnisbak belanden. In *Landmaal* krijgen die vergeten voedselwaren echter een tweede leven.

Sien Vanmaele nodigt het publiek uit om letterlijk en figuurlijk aan haar 'altaar der verstoten voedselwaren' plaats te nemen. Daar worden die restanten tot een heilig offer verheven. Het altaar zelf verwijst naar de diepe waardering die Sien voelt voor al wat leeft, en het ritueel herinnert ons eraan hoeveel moeite en energie er in elk stukje voedsel op ons bord is gestoken. Het offer is niet religieus in de traditionele zin, maar is eerder een theatrale ode aan de microben die het mogelijk maken om voedsel dat we normaal weggooien, opnieuw eetbaar en voedzaam te maken.

De kracht van fermentatie

Een centrale rol in *Landmaal* is weggelegd voor fermentatie, een proces waarbij micro-organismen zoals bacteriën en gisten voedsel omzetten, verbeteren en langer houdbaar maken. Wat vaak als 'rot' wordt verguisd, is in werkelijkheid een natuurlijke

transformatie die ons voedsel rijker aan smaak en voedingswaarde maakt. Fermentatie speelt niet alleen een sleutelrol in het redden van voedsel, maar ook in de voedingsindustrie, waar ze kan bijdragen aan het verminderen van voedselverspilling op grote schaal.

Tijdens de voorstelling demonstreert Sien hoe afgedankt brood dat de toeschouwer zelf heeft meegebracht, vaak industrieel vervaardigd en zonder veel voedingswaarde, dankzij zuurdesem en microben tot een gezondere, beter verteerbare versie van zichzelf kan worden omgetoverd.

Het ritueel van *Landmaal* is geïnspireerd op verschillende culturele en religieuze tradities van voedseloffers. Of het nu gaat om een katholieke mis, een hindoeïstisch ritueel of een bijeenkomst van de hare krisjna, Sien brengt die inspiratiebronnen samen in een unieke culinaire ervaring, waarbij het delen van voedsel centraal staat. Elk gerecht dat in *Landmaal* wordt bereid en dat we als toeschouwer samen proeven, is een ode aan de microben die dat mogelijk maken en tegelijkertijd een kritiek op de voedselindustrie die zoveel kostbare middelen verspilt.

Een wereldwijd probleem

Tijdens haar research raakte Sien geïnspireerd door het boek *The Future of Food: een nieuw recept voor de voedingssector*



Voedselverspilling is niet alleen een praktisch probleem, maar ook een ethisch vraagstuk dat om een culturele verandering vraagt: in menig huishouden belanden voedselresten dagelijks in de vuilnisbak, in *Landmaal* krijgen die vergeten voedselwaren een tweede leven

van Jorg Snoeck en Stefan Van Rompaey. Een van de belangrijkste lessen die zij daaruit haalde, is de eenvoudige boodschap: eet minder dierlijke producten en verspil minder voedsel. Dat zijn geen wereldschokkende oplossingen, maar net concrete, haalbare stappen die iedereen vanuit de eigen keuken kan zetten.

Voedselverspilling, zo legt Sien uit, verschilt van voedselverlies. Terwijl voedselverlies plaatsvindt bij de productie en distributie van voedsel, ontstaat verspilling vaak tijdens de laatste schakel, bij ons thuis. We koken te veel, plannen slecht en scheppen meer op dan we kunnen eten. Supermarkten dragen ook aan het probleem bij door hun rekken continu te vullen, waardoor veel producten uiteindelijk ongebruikt blijven.

Van afval tot verwondering

Het thema van duurzaamheid loopt als een rode draad door elke beslissing die Sien neemt, zowel op als naast het podium. Voor de productie van *Landmaal* is ze bijgestaan door regisseur Jo Roets, theaterkok Peter De Bie, scenograaf Benjamin Verdonck en kostuumontwerpster Manuela Lauwers. Er is bewust voor gerecycleerde materialen gekozen, zowel voor het decor als voor de kostuums.

De soundscape, gecreëerd door Anton Van Haver, is opgebouwd uit keukengeluiden

zoals het zoemen van een koelkast, het klateren van stromend water, het ronken van een blender. Elk element is doordrongen van een gevoel van hergebruik en respect voor de omgeving.

Daarnaast werkt Sien samen met lokale bakkerijen en groentewinkels die hun niet-verkochte voedingswaren afstaan voor de voorstelling. Door dat voedsel opnieuw te gebruiken, creëert ze niet alleen een culinaire ervaring, maar ook een voorbeeld van hoe creatief omgaan met overschotten kan bijdragen aan een duurzamere levensstijl.

En net als in *Zeemaal* verweeft Sien in *Landmaal* een persoonlijk verhaal. Ze vertelt over haar eigen strijd met darmklachten en over de impact van voeding op haar fysieke en mentale gezondheid. De link tussen voeding en welzijn staat centraal in haar werk, en ze benadrukt hoe microben en fermentatie niet alleen bevorderlijk zijn voor een betere verteerbaarheid van voedsel, maar ook voor onze algehele gezondheid.

Voedsel als troost en bindmiddel

Wat *Landmaal* zo doortastend maakt, is niet alleen de boodschap van duurzaamheid, maar ook de manier waarop voedsel als troost en bindmiddel wordt gepresenteerd. In tijden van klimaatangst en onzekerheid biedt voedsel ons een manier om met elkaar en de planeet te verbinden. Sien toont ons

dat koken een daad van verzet kan zijn, een manier om de controle terug te nemen in een wereld die vaak oncontroleerbaar lijkt.

Haar voorstellingen zijn niet alleen artistieke ervaringen, maar ook culinaire rituelen die ons uitnodigen om anders na te denken over de toekomst van ons voedsel en onze planeet.

Meer weten?

***Landmaal* is binnenkort weer te zien, in januari 2025 in Tongeren, Antwerpen, Boom en Peer, in februari in Ieper, Hasselt, Waregem en Geel, en in maart in Bornem, Tielt, Oostende en Deinze.**

Ook *Zeemaal*, het eerste deel van de trilogie, reist dit seizoen opnieuw rond. Het is te zien in april 2025 in Koksijde, Pelt, Antwerpen en Strombeek-Bever, en in mei en juni in Leuven.

Meer informatie over de projecten en onderzoekstrajecten van Sien Vanmaele en de exacte speeldata van *Landmaal* en *Zeemaal* vind je op: www.laika.be

Secularisering

Vasten had vroeger vooral een religieuze betekenis, zoals tijdens de christelijke vastentijd voor Pasen of de islamitische ramadan. Het wordt dan gezien als een manier om spirituele zuivering te bereiken. Tegenwoordig wordt vasten echter steeds vaker seculier toegepast, bijvoorbeeld in gezondheidsprogramma's zoals 'intermittent fasting'.

Initiatieven zoals 'Dagen zonder vlees' moedigen mensen aan om bewuste keuzes voor het milieu te maken, zonder religieuze motivatie. Ook vegetarisme, dat zijn wortels in religies zoals het hindoeïsme en boeddhisme heeft, wordt nu vaak om ethische en ecologische redenen gevolgd. Vroegere rituelen rond voedsel en onthouding evolueren zo naar moderne, seculiere praktijken. Ze benadrukken gezondheid, duurzaamheid en bewustzijn in plaats van alleen spirituele doelen.

Volg jij (soms) een bepaald dieet of eetpatroon? Doe je dat uit vrije wil of voel je je daartoe verplicht? Wat zet je daartoe aan? Welke zingeving put je uit je dieet of eetpatroon?

Symboliek

Op religieuze schilderijen uit de late middeleeuwen zijn bij de uitbeelding van Bijbelse taferelen vaak vruchten met een duidelijke symbolische betekenis te zien. Al kon de meerduidigheid wel tot minder vrome gedachten leiden.

Op heel wat afbeeldingen komt de perzik voor. In de gangbare symbolische opvatting straalt de vrucht wellust uit, verwijzend naar de vulva. Vanuit religieus oogpunt kon zij symbool staan voor de heilige drie-eenheid, voorgesteld door vruchtvlees, pit en kern.

Andere in het algemeen erotiserende vruchten zoals kersen, met verwijzing naar de (sensuele) liefde en de vrouwelijke vruchtbaarheid, werden gezien als hemelse vruchten, omdat kersenbomen al vroeg in het jaar bloeien en het 'in de hemel altijd voorjaar' is. Kersen kondigen de lente aan en daarom staan zij ook symbool voor de annunciatie, de aankondiging van de geboorte van Jezus Christus en de menswording van God.

Ook de aardbei, die bekendstond als het fruit van Venus, de Romeinse godin van de liefde, en die de functie van afrodisiacum werd toegekend, kreeg in de christelijke symbolenleer een heilige connotatie. Het driedelige blad van de vrucht was een verbeelding van de drie-eenheid: de witte bloem staat voor kuisheid, de kruipende manier van groeien voor nederigheid en de bloeitijd, evenals bij de kers, voor de aankondiging van Christus' geboorte en menswording.

Ken jij nog andere vruchten die een symbolische betekenis oproepen?



Bert Goossens en Christophe Van Waerebeke

Gezegd

"Je kan niet goed denken, goed liefhebben of goed slapen, als je niet goed hebt gegeten."

- Virginia Woolf, Britse schrijfster en feministe.

"Een goede mens eet en drinkt om te leven, een slechte mens leeft om te eten en te drinken."

- Socrates, Griekse filosoof.

"Je moet eerder bedenken met wie je wil eten of drinken dan wat je wil eten en drinken."

- Epicurus, Griekse filosoof.

"Het lot van naties hangt af van de manier waarop ze zichzelf voeden."

- Jean Anthelme Brillat-Savarin, Franse rechter, schrijver, politicus en gastronom.

Je bent wat je eet

In de negentiende eeuw schreef de Duitse filosoof Ludwig Feuerbach: "Der Mensch ist, was er isst." De mens is wat hij eet. Wat bedoelde Feuerbach daarmee? En hoe staat dat in verband met zijn atheïstische visie op God en zijn kritiek op het idealisme van zijn tijdgenoot Hegel? Feuerbach verwijst naar het niet-ideële of niet-idealistische, naar onze reële behoeften en emoties. Het is de taak van de mens om in dialoog te treden, ik en de ander, binnen de aardse werkelijkheid.

De quote van Feuerbach doet misschien denken aan een (eerder verschenen) uitspraak van de Franse rechter en schrijver Jean Anthelme Brillat-Savarin: "Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es." Zeg mij wat je eet en ik zal je zeggen wat/wie je bent. Maar daarmee werd iets anders bedoeld. Brillat-Savarin verwijst naar de identiteit die we met onze voedselconsumptie en ons eetgedrag willen vormgeven en uitstralen.



VERDER STUDEREN IN EEN STEM-OPLEIDING ?

KOM NAAR DE STEM-VERKENNINGSDAGEN

MECHELEN, AALST, HALLE, OOSTENDE

12 & 26 FEBRUARI, 12 & 26 MAART 2025

Ga gedurende 1 uur aan de slag met testvragen voor wiskunde en wetenschappen voor de verschillende ijkingstoetsen en het toelatingsexamen arts.

Kurt Van Eeghem

Kurt Van Eeghem is presentator, acteur en schrijver

Een feest voor het gehemelte



© Isabelle Pateer

Vroeger was alles beter, hoor ik al te vaak op klagende toon verkondigen. Onzin natuurlijk. In de vorige eeuw stierven tientallen miljoenen mensen in twee wereldbranden, tot diep in de eeuw heerste er in Vlaanderen armoede, honderden geestelijken deden ongepaste dingen met kinderen en in de meeste gezinnen werd elke frank twee keer omgedraaid. Ik bekijk een foto uit de jaren zestig waarop ik naast mijn broertjes prijkt - drie jongens, keurig in de terlenkabroekjes, maar de verveling spat in het rond. Ook toen waren sommige mensen vriendelijk en andere niet en als je iets nodig had - een job, een telefoonaansluiting, whatever - dan kon het altijd sneller dankzij de lange arm van een politicus. Pf, vroeger was alles zeker niet beter.

Het klimaat, zal je zeggen, daar moest de grootste ellende nog beginnen, al wist de Club van Rome al in 1972 dat er narigheid op komst was. Maar toch, winters waren winters en zomers zomers. Wat ook leuk was, ik kon overal in mijn dorp spelen als ik maar voor zonsondergang aan de keukentafel zat. Dat veranderde na Dutroux. Sindsdien mogen tienjarigen in realtime naar de andere kant van de wereld surfen op de iPhone, maar laat ze geen dertig meter verwijderd van de voordeur spelen of mama belt Child Focus.

Van één ding ben ik zeker, het eten smaakte stukken beter. Wacht vooraleer tegen te strubbelen, ik verklaar me nader. Ja, onze chefs komen steeds vernuftiger uit de hoek en technisch zijn we wereldtop, onze gastronomie schittert. Ik heb het over de dagelijkse kost en dan vooral over de *matière de base*. De producten waarmee wij tegenwoordig verplicht worden om te koken, trekken op niets. Ik kan mij nog de geur van een verse prei voor de geest halen, zo'n prei die dezelfde ochtend uit de 'lochting', de moestuin van mijn grootvader was getrokken. Jongens, het hele huis rook ernaar. Als mama dan kundig de prei in uniforme stukjes voor de soep sneed, druppelden de tranen uit haar ogen. Maak je nu een julienne van prei dan blijven de ogen droog, je ruikt niet eens een fractie van wat een prei destijds vermocht.

Ook het vlees doorstond een wonderlijke tocht richting smakeloos. Een stukje uit de hesp van het varken was vroeger een feest voor het gehemelte, de geur van gebraden maakte me instant gelukkig. Dat genoeg zijn we ergens onderweg verloren. Een hesp verpietert tegenwoordig in de pan omdat het vele vocht er bij verhitting uit loopt tot er een droog stukje leder overblijft. Ben je ziek, eet dan kip. Onze gevederde vrienden krijgen tijdens hun veel te korte bestaan massa's antibiotica toegediend. Wellicht blijft er voldoende residu op je bord om een griep te verslaan. Ook vetmesters leiden dikbillen naar de slachtbank die amper kunnen lopen door een te veel aan groeihormonen.

Inkopen neemt nu meer tijd in beslag dan koken. Voor een brood zonder overvloedige broodverbeteraars moet ik kilometers naar de betere bakker fietsen. Antwerpen mag van zichzelf denken dat het een grootstad is, maar een viswinkel waar verse, niet-gekweekte vis in de toog ligt, is er slechts op een paar adressen te vinden. Even zeldzaam zijn de slagers die hun 'kwartieren' bij bevriende kwekers halen, alweer een halfuur omrijden. Voor correct geteelde groenten moet ik naar de bio-winkel, weeral tijdverlies. En duur. Wie kwaliteit wil, zal er voor betalen.

De huishoudens van de eenentwintigste eeuw betalen niet graag voor eten. Onze huisgezinnen geven zelfs te weinig geld uit aan eten. Een halve eeuw geleden kostte dat een kwart van het budget, nu is dat nog dertien procent. We besteden ons geld liever aan cosmetica, reizen, wonen, iPhones, rommelkleding, Netflix en Bol. Daar bestaat een naam voor, de wet van Engel. Ernst Engel, een statisticus uit de negentiende eeuw, stelde in die onverdachte jaren reeds vast dat we minder aan voeding uitgeven naarmate we rijker worden.

Ons land is rijk, dus kan het zijn burgers niet schelen dat de *matière de base* door geavanceerde productiemethoden, krachtige meststoffen en lang niet altijd onschuldige toegevoegde rommel haar smaak verliest. Welnu, ik wil nog eens blètend een prei snijden zonder daarom zelf in een moestuin te moeten spitten.

De Vrije Zoeker

Sinds juni 2024 biedt CAVA, het Centrum voor Academische en Vrijzinnige Archieven, een nieuwe manier om de rijke geschiedenis en opinievorming binnen de vrijzinnig humanistische gemeenschap te verkennen, namelijk de Vrije Zoeker.

Ina Baeteman

De lancering

De Vrije Zoeker is een online platform dat een uitgebreide collectie vrijzinnig humanistische periodieken zal ontsluiten, waardoor ze voor iedereen toegankelijk worden.

Op 18 juni 2024 lanceerde CAVA, ter gelegenheid van Wereld-humanismedag op 21 juni, officieel de Vrije Zoeker. Tijdens het lanceringsevent lichtten Bernard De Baeremaeker, afgevaardigde van de bibliotheek van de Vrije Universiteit Brussel, en Rik Röttger, coördinator van CAVA, het platform toe. Raymonda Verdyck, voorzitter van deMens.nu, en Mario Van Essche, voorzitter van het Humanistisch Verbond, voerden symbolisch de eerste zoekopdrachten uit.

De Vrije Zoeker is een nieuw platform dat de gedigitaliseerde periodiekencollectie van CAVA met ruim tweehonderd vrijzinnig humanistische tijdschriften toegankelijk zal maken. De digitalisering van die collectie is gerealiseerd via projecten zoals Contested Content en ICHICH (Increased Contextualisation of Humanist Intangible Cultural Heritage) in samenwerking met de VUB-bibliotheek en DICT.

Hoe gebruiken?

De Vrije Zoeker biedt een flexibele en toegankelijke manier om de vrijzinnig humanistische periodiekencollectie te doorzoeken. Gebruikers kunnen zowel zoeken op basis van metadata zoals titel en uitgiftedatum, als op basis van woorden in de inhoud van elk nummer.

De zoekresultaten worden in de tekst gemarkeerd, waardoor je eenvoudig van het ene trefwoord naar het andere kan navigeren. Die structuur maakt het mogelijk om gericht onderzoek te doen, maar ook om vrij rond te dwalen en interessante stukken uit het verleden te ontdekken.



Raymonda Verdyck en Mario Van Essche voeren de eerste opzoekingen uit in de Vrije Zoeker

© Arne Van Lierde / Collectie CAVA

© Het Vrije Woord / Collectie tijdschriften CAVA



De voorpagina van de eerste editie van Het Vrije Woord

Het Vrije Woord

Als eerste periodiek werd *Het Vrije Woord* in de Vrije Zoeker opgenomen. Dat tijdschrift, het officiële blad van het Humanistisch Verbond, heeft sinds zijn eerste editie de stem van de vrijzinnige gemeenschap in Vlaanderen versterkt. Naast *Het Vrije Woord* worden er momenteel acht andere nationale titels toegevoegd, onder andere *deMens.nu Magazine*, en zullen er in de toekomst nog vele andere periodieken volgen.

Toekomst en verleden

De lancering van de Vrije Zoeker is slechts het begin. CAVA werkt met partners zoals de VUB en de Secular Studies Association Brussels aan de verdere uitbreiding van de collectie. Op langere termijn plannen we zelfs internationaal uit te breiden en de Vrije Zoeker te laten uitgroeien tot een 'onestopshop' of éénloketsysteem voor humanistische en vrijzinnige periodieken wereldwijd.

Om het vrijzinnig humanistische erfgoed levend en toegankelijk te houden, is CAVA voortdurend op zoek naar archiefmateriaal dat de geschiedenis van het vrijzinnig humanisme verrijkt. Heb je documenten, tijdschriften of ander materiaal? Neem dan contact op met CAVA via cava@vub.be of bezoek de website cavavub.be waar je naast allerlei informatie ook een contactformulier vindt.

Hoorspel Vrede is de mooiste kleur

De moreel consultants van Defensie schreven het doe- en denkboek *Vrede is de mooiste kleur*, te gebruiken in de lessen niet-confessionele zedenleer. Nu is er ook een hoorspel, met de stemmen van Warre Borgmans en Pascale Platel.

deMens.nu

Denk- en doeboek

Wat is oorlog? Bestaan er regels als er oorlog is? Wat neem ik mee in mijn rugzak als ik moet vluchten uit mijn huis? Na de inval van Rusland in Oekraïne kregen de moreel consultants van Defensie in hun pen en schreven het doe- en denkboek *Vrede is de mooiste kleur*.

Het boek is geschreven op maat van kinderen uit de lagere school, meer bepaald voor het zesde leerjaar. Het bevat zes meeslepende verhalen met tekeningen, inlevingsopdrachten en spelletjes die aansluiten bij de verschillende themavelden en procesdoelen uit het leerplan niet-confessionele zedenleer.

Vrijzinnig humanistische waarden zoals verdraagzaamheid, gelijkwaardigheid, solidariteit en de rechten van het kind worden extra belicht. De leerlingen worden gestimuleerd om zelfstandig na te

denken en hun mening te onderzoeken. De spelletjes moedigen hen aan om in dialoog te treden, naar elkaar te luisteren en zich in de situatie van anderen in te leven. Het boek kwam tot stand dankzij de steun van deMens.nu en het Centre d'Action Laïque.

Hoorspel

Om het brede publiek met *Vrede is de mooiste kleur* te laten kennismaken, is er nu ook een hoorspel, gebaseerd op het inleidende verhaal geschreven door Alexandra Rondas.

Het hoorspel is ingesproken door Warre Borgmans en Pascale Platel. Het is een productie van Yves Meersschaert en Dimitri De Smet, en werd dankzij de steun van deMens.nu gerealiseerd.

Je kan het hoorspel online beluisteren, onder meer via: www.deMens.nu, YouTube, Spotify en Deezer.



Ward Neiryndck



Eva Debruyne



Warre Borgmans



Yves Meersschaert



Elien Vander Brugge



Pascale Platel

foto's © Dimitri De Smet

Vrijwilligers

van bij ons

We zitten in de tuin van het huisvandeMens Aalst en hebben er een hartverwarmend gesprek met twee enthousiaste vrijwilligers. Stephen Baetens en Lien Wauters-Van der Taalen vullen het 'Oilsjters' team aan met hun eigen inbreng en creatieve ideeën. Zo groeiden ze uit tot onmisbare krachten bij het huisvandeMens.

Zoë Fransen - foto's © Isabelle Pateer

Stephen Baetens

Waarom koos je voor vrijwilligerswerk bij het huisvandeMens?

Tijdens mijn opleiding voor leerkracht niet-confessionele zedenleer heb ik ooit stage gelopen in het huisvandeMens Aalst. Na mijn studies wilde ik hier komen werken, maar er was helaas geen openstaande vacature. Toen ben ik in het onderwijs gestapt en ben ik daar niet meer weggeraakt. Wanneer mijn man dan jaren later bij het huisvandeMens begon te werken, ben ik hier weer terechtgekomen. De medewerkers hebben mij meteen overtuigd om als vrijwilliger aan de slag te gaan. En ik heb er nog steeds geen spijt van. *(lacht)*

Welke taken neem je op in het huisvandeMens?

Ik heb de eer om er bij te zijn tijdens belangrijke momenten in mensen hun leven door relatieplechtigheden uit te werken. Elk koppel wil er iets tofs en unieks van maken en ik mag daaraan bijdragen. *(glundert)* Ik vind het vooral fantastisch om nieuwe mensen te leren kennen. Door zo diep met koppels in gesprek te gaan om hun plechtigheid voor te bereiden, leer je hen echt heel goed kennen. Zo kom ik in contact met nieuwe leefwerelden. Het is toch vaak de belangrijkste dag van hun leven.

Zorgt het idee dat een plechtigheid een cruciaal overgangsmoment in mensen hun leven is, niet voor extra stress?

Het is een zekere verantwoordelijkheid, maar ik probeer altijd zo goed mogelijk met het koppel te communiceren en dan kan er weinig misgaan. Ik toets liever te veel af dan te weinig. *(lacht)* En op de dag zelf houd ik me niet in om nog een paar laatste puntjes te checken. Ik wil zeker niets verkeers zeggen of interpreteren. Dus uiteindelijk valt dat heel goed mee.

Hoe combineer je dit werk met je voltijdse job?

Het is haalbaar voor mij, omdat het mijn manier is om het werk los te laten. Zowel tijdens de voorbereidende gesprekken als tijdens de plechtigheid ben ik erg geconcentreerd. Soms is het een kwestie



van plannen, maar het is de tijdsinvestering waard. Dat overstijgt het planwerk. En tijdens de zomer werk ik niet. Dan heb ik die druk wel wat nodig om het gevoel te blijven hebben dat ik iets aan de maatschappij bijdraag. Het is mijn manier om mijn waarden en normen in iets concreets om te zetten.

Hoe zou je mensen die nog twijfelen, overtuigen?

Gewoon doen. Als vrijwilliger vergroot je je sociaal netwerk en je leefwereld. Je leert van iedereen wel iets. Je ziet ook hoe gelijkend mensen eigenlijk zijn. En hoe verbindend onze rol als vrijwilliger daarbij is.

Vrijwilliger worden bij een huisvandeMens?

De keuzemogelijkheden voor vrijwilligerswerk binnen deMens.nu zijn groot. Of je jong bent of al wat ouder, veel tijd hebt of maar een paar uurtjes, of je plechtigheden wil verzorgen of administratief talent hebt ... je helpende handen zijn steeds welkom. Als vrijwilliger word je deskundig gecoacht en krijg je heel wat vormingsmogelijkheden.

Voor meer informatie kan je terecht in een huisvandeMens in je buurt. Adressen en contactgegevens vind je op de achterflap van dit magazine of online op: www.deMens.nu

Je kan ook mailen naar info@deMens.nu of intekenen via de website op: www.deMens.nu/vrijwilligers



Lien Wauters-Van der Taelen

Hoe ben je als vrijwilliger bij het huisvandeMens beland?

Eerst wist ik eigenlijk niet goed waar ik precies naar op zoek was. Ik leed aan de leegheid van het bestaan: ik leef een vrij comfortabel leven, maar ik miste iets. Ik was op zoek naar een andere invulling. Het idee om vrijwilligerswerk te doen was al langer aan het sudderen. Corona stak daar helaas een stokje voor. Uiteindelijk is het eerste kennismakingsgesprek er toch gekomen en de sfeer voelde meteen goed aan. We zijn allemaal spirituele wezens die op zoek zijn naar zingeving. En die heb ik hier gevonden.

Wat houdt je vrijwilligerswerk precies in?

Het begon met mijn interesse voor afscheidsplechtigheden door mijn persoonlijk verhaal. Na het volgen van de opleiding plechtigheden, verzorg ik nu vooral relatievieringen. Iets wat ik op voorhand niet had gedacht, maar ik vind het heel fijn om te doen. Inmiddels houd ik me ook bezig met SamenLezen en geef ik ademsessies. Het mooie daaraan is dat het allemaal organisch is gegroeid.

Welke dromen hoop je hier nog te verwezenlijken?

Ik volg nu de vrijwilligersopleiding voor morele begeleiding. Daar wil ik graag nog iets mee doen. In het begin was ik daar wat onzeker over, ondertussen vind ik het enorm boeiend en bijzonder. Ik vertel graag verhalen, maar ik luister nog veel liever naar verhalen. Dat vind ik iets heel verrijkends. Het geeft nog meer het gevoel dat je iets voor iemand betekent. Uiteindelijk is alles vluchtig, maar ik wil graag mijn beperkte capaciteiten inzetten om toch iets te doen. Ik blijf graag in het huisvandeMens, omdat er een persoonlijk contact is en ik de appreciatie voor mijn werk ervaar. Ik voel mij hier gewoon thuis.

Hoe combineer je dit werk met je voltijdse job?

Ik heb een aantal bewuste keuzes gemaakt. Zo heb ik geen tv. Dan kan ik die tijd alvast niet verbeuzelen. Ik werk veel, maar werk alleen



is niet voldoende. Ik heb dit vrijwilligerswerk gewoon nodig. En dan vind ik het geen probleem om te plannen. Ik heb veel energie en die wil ik hier kwijt. Op die manier is er minder leegte.

Hoe zou je mensen die nog twijfelen, overtuigen?

Ik denk dat mensen moeten weten dat het huisvandeMens een plaats is waar je veel diverse taken kan opnemen. Er is niet alleen het onthaal, er zijn de plechtigheden en gesprekken, maar je kan ook echt je ding doen en zelf ideeën aanreiken. Los van je economische achtergrond, je huidskleur, je leeftijd, je seksuele oriëntatie of je genderidentiteit.

Een bank vooruit

Leerkrachten niet-confessionele zedenleer over hun vak

Naam: Didier Meers

Aantal jaren voor de klas: 23

School: Provinciale Secundaire School Voeren

Studierichtingen: doorstroming en dubbele finaliteit

Jaren: 1ste, 2de en 3de graad



Hoe en waarom breng je het thema 'gezonde voeding' aan in de lessen niet-confessionele zedenleer?

Veel leerlingen zijn vandaag bewust met gezonde voeding bezig. In mijn lessen ga ik ruim met dat thema om. Ik koppel er extra's aan zoals voedselculturen, halal, koosjer, vegan of vegetarische voeding. Ook laat ik de leerlingen nadenken over de impact van hun voedselkeuzes op het klimaat. Want gezonde voeding moet voor mij ook gezond voor het klimaat zijn. Ik dwing hen op die manier om uit hun comfortzone te treden en nieuwe voedingsgebruiken te leren kennen.

Vaak zijn mijn lessen 'minder klassiek'. Ik werk graag in projectvorm en geniet daarbij van de vrijheid die ons leerkrachten niet-confessionele zedenleer wordt gegund. Ik ben ook blij dat ik bij ons op school alle vrijheid krijg die ik zo hard nodig heb. Dat brengt veel werk met zich mee, maar ik zou het niet anders willen.

Ik ga op een activerende manier van start met de basisprincipes van gezonde voeding. De leerlingen kunnen (een stuk van) de puzzel meestal zelf wel leggen. Zelfstandig denken, keuzes maken en handelen, het is voor mij dan ook hét belangrijkste procesdoel van ons vak.

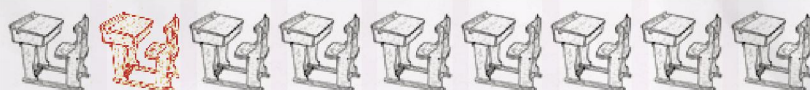
Wat zijn de principes van gezonde voeding? Hoe vertalen die zich in onze keuze in de winkel? Welke impact hebben onze voedselkeuzes op onze gezondheid en op het klimaat?

Na de nodige kennis volgt een discussie. De leerlingen uiten dan in groepjes en op een respectvolle manier hun mening over diverse stellingen met betrekking tot gezonde voeding. Dat doen ze onder leiding van een medeleerling-gespreksleider die hen uitdaagt, naar argumenten en voorbeelden vist, hen laat nuanceren en de discussie in goede banen leidt. Ook dat zijn immers stuk voor stuk belangrijke vaardigheden.

Vervolgens kondig ik een out of the box kookworkshop aan. Geen friet met frikandel of Vlaamse kost, maar gerechtjes uit een andere cultuur en gekoppeld aan een andere levensbeschouwing. Denk daarbij onder andere aan koosjer en halal voedsel, maar ook aan vegetarisch en vegan. Er moet rekening gehouden worden met eventuele voedselallergieën of -intoleranties.

In kleine groepjes presenteren, beargumenteren en bespreken de leerlingen hun keuze voor de klas. De daaropvolgende les staan we al aan het fornuis.

Alle gerechtjes worden geproefd en alle indrukken passeren de revue. Niet alleen wordt op die manier de horizon van de leerlingen verruimd. Het levert ook een aantal inzichten op. Veelgehoorde inzichten zijn: dat je vlees echt niet mist in een lekker recept of dat een bepaald gerecht toch veel lekkerder is dan oorspronkelijk gedacht. Afsluiten doen we met een nabespreking en helaas ... met de afwas.



© De Puzzelaar

3	1			6	5			
		2		8				
	5						3	9
			6			9	2	5
	6		1			8		
4	9			3				
8		4						
	2					7		6
			8		1			

De winnaars ontvangen elk het boek *De duivel in elk van ons* van Christophe Busch.

© De Puzzelaar



Quo vadis, democratia?

Een ontologisch onderzoek naar het falen van de democratie

Een sterkte-zwakte analyse

Alain Leemans

StoryLand, 2024

ISBN 9789493381018

De cover van *Quo vadis, democratia?* toont het gezicht van twee kwade mannen, dat van de Griekse filosoof Plato en dat van de Britse politicus Winston Churchill. Die zijn niet willekeurig gekozen. Plato stelde 2400 jaar geleden al dat de democratie de op één na slechtste bestuursvorm is en onvermijdelijk naar tirannie afglijdt. Churchill van zijn kant meende dat de democratie van alle ooit uitgetroefde bestuursvormen de minst slechte is. Wie van beide heren heeft gelijk?

Alain Leemans, handelsingenieur en filosoof, geeft ons stof tot nadenken in zijn boek, omdat het nauw aansluit bij de vele actuele vragen rond de heersende polarisatie in onze maatschappij en het onder druk komen te staan van de democratie.

Verkiezingen zouden de ultieme uitdrukking van de parlementaire democratie moeten zijn, maar de politieke partijen trokken de samenstelling van de kieslijsten naar zich toe. De democratie evolueerde naar een participatie. De partijen werden *incontournable* voor wie verkozen wil raken. Glijden wij dan verder af richting autocratie?

De auteur graaft diep en wil tot de essentie van onze democratie komen. Na enkele inleidende vaststellingen - zoals de kloof tussen burger en

politiek en de haat-liefdeverhouding tussen burger en democratie - wordt dieper ingegaan op de sterktes van de democratie: welvaart creëren, vrijheid en gelijkheid garanderen, kansen tot ontplooiing bieden en als enige staatsvorm een dam tegen autocratieën opwerpen, enzovoort.

Maar zijn die sterktes tegelijkertijd én uiteindelijk ook niet de zwaktes die net tot onbestuurbaarheid en polarisatie kunnen leiden? Interne en externe bedreigingen zetten de democratie immers steeds verder onder druk. Chaos en exclusie zijn een onlosmakelijk onderdeel van de democratie en zijn ook nodig voor die democratie.

Alain Leemans geeft na zijn gedegen studie ook enkele aanbevelingen om de 'ware' democratie te herstellen, onder andere het inzetten op burgereducatie. De lezer zal het wellicht niet altijd met zijn visie eens zijn - en dat mag - maar de auteur spoort ons in ieder geval aan om kritisch te denken en een eigen mening over de materie te vormen.

Alain Leemans is handelsingenieur van opleiding. Na een veertigjarige carrière in het bedrijfsleven volgde hij de opleiding Wijsbegeerte

en Moraalwetenschappen aan de Vrije Universiteit Brussel. Zijn proefschrift voor het behalen van de mastergraad handelde over de teloorgang van de democratie vanuit een filosofische én economische invalshoek. Het originele proefschrift heeft hij achteraf met bijkomende inzichten aangevuld, wat tot dit boek heeft geleid.

De filosofische benadering verklaart de vele verwijzingen naar Plato, Aristoteles, Spinoza en Kant, naar hedendaagse politieke filosofen als Chantal Mouffe, Jacques Rancière, Claude Lefort, Jean-Luc Nancy en Seyla Benhabib, alsook naar politicologen als Francis Fukuyama en Samuel Huntington. De vermelding 'sterkte-zwakte analyse' in de titel verwijst dan weer naar de economische invalshoek.

Leemans' academische aanpak vereiste een uitgebreide documentatie en stond van meet af aan garant voor een kritische en objectieve analyse, wat de credibiliteit van het werk alleen maar ten goede komt. Het staat de vlotte leesbaarheid echter niet in de weg. *Quo vadis, democratia?* is een boek voor iedereen die oprecht met onze democratie is begaan.

[vd]

Mevrouw Sapiens

De vrouw in de prehistorie

Thomas Ciotteau, Jennifer Kerner en Eric Pincas
Noordboek, 2022
ISBN 9789056158132



We kregen de boodschap allemaal mee op de schoolbanken: in de prehistorie jaagden de mannen op dieren, terwijl de vrouwen zaden en bessen verzamelden. Ook koken en voor kinderen en ouderen zorgen, waren haar taken. Dat beeld ontstond in het victoriaanse tijdperk, toen men interesse voor de prehistorie kreeg. In die periode had je nu eenmaal een patriarchale rolverdeling. Men kleefde die rolpatronen in één moeite door ook op meneer en mevrouw Sapiens.

Uit recente onderzoeken door een internationaal team van wetenschappers blijkt echter dat niets minder waar is. Dit boek geeft een overzicht van alle conclusies die de onderzoekers uit hun veldonderzoek hebben getrokken. Hier komt een heel andere mevrouw Sapiens naar voren, een die zij aan zij met haar man aan alle aspecten van de prehistorische samenleving deelnam. Het is een eyeopener. Niet alleen omdat je een veel genuanceerder beeld krijgt van de taken in de prehistorie en de rol die man en vrouw daarin speelden. Maar ook omdat het ons een spiegel voorhoudt. De stelling dat bepaalde rolpatronen biologisch of evolutionair bepaald zijn, komt duidelijk op de helling te staan. En vooroordelen liggen in onderzoek altijd op de loer.

[ws]

The Room Next Door

Regisseur: Pedro Almodóvar

Met: Tilda Swinton, Julianne Moore,
John Turturro, Alessandro Nivola e.a.

Land: Spanje - Jaar: 2024 - Duur: 110 min.

In de bioscoop en op dvd en blu-ray



De Spaanse cineast Pedro Almodóvar, bekend om zijn emotionele diepgang en visuele stijl, maakt zijn Engelstalige debuut. *The Room Next Door* is een meeslepende verkenning van thema's als waardig levenseinde, solidariteit, vriendschap en euthanasie. In dit drama volgen we Martha, gespeeld door Tilda Swinton, een voormalige oorlogsverslaggever die terminaal ziek is en besluit haar leven op haar eigen voorwaarden te beëindigen. Ze koopt een euthanasiepijl op de zwarte markt en vraagt haar vriendin en ex-collega Ingrid, vertolkt door Julianne Moore, om bij haar te zijn in een aangrenzende kamer wanneer ze het middel inneemt. De personages worden met hun verlangens en angsten geconfronteerd, wat tot aangrijpende dialogen en indringende momenten leidt. De film biedt een filosofische kijk op euthanasie en benadrukt dat mensen de mogelijkheid moeten hebben om hun leven op een humane en geregleerde manier te beëindigen wanneer ze met ondraaglijk lijden worden geconfronteerd.

De cinematografie is typisch Almodóvar, met levendige kleuren en krachtige beelden die de emoties versterken. Ondanks het zware thema en de sterke personages is dit toch niet de meest flamboyante en opvallende film van de cineast. Kreeg de Gouden Leeuw op het filmfestival van Venetië.

[lg]

Gebeten door eten

Heleen Becuwe

Podcasts online te beluisteren



Hoe goed ken jij je lichaam? Die vraag krijgt een nieuwe dimensie dankzij de podcasts *Gebeten door eten*. Heleen Becuwe neemt je mee op reis. Op reis door ons lichaam. Wat vertelt onze stoelgang ons? Waarom is het zo belangrijk om groenten te eten? Wat doet suiker met je lichaam en hoe draagt die bij tot de instandhouding van lichamelijke kwalen? Is het wel of niet goed om zuivel te consumeren?

Heleen Becuwe is een gepassioneerde orthomoleculair voedingsdeskundige en kpni-therapeut die mensen naar een gezonde levensstijl begeleidt, met aandacht voor het welbevinden. Kpni of klinische psychoneuro-immunologie onderzoekt hoe het lichaam in zijn geheel functioneert en waarom we ziek worden of niet herstellen.

In haar wetenschappelijk onderbouwde podcasts ontbloot Heleen Becuwe onze relatie met eten. Ze bezorgt de luisteraars inzichten in hoe ons lichaam werkt en hoe voeding daarop inspeelt. Het gaat niet alleen over voeding, daar ze ook onderwerpen als verslaving aansnijdt. De podcastreeks zet je aan het denken over je eigen relatie met eten. Zo heeft ze mijn eigen voedingspatroon al in positieve zin beïnvloed. Ik volg haar begeleide reis graag verder. Jij ook?

[ll]

Vrij-Spraak

Vrij-Spraak is een jaarlijks vrijzinnig evenement in Antwerpen met sprekers, debatten en ontmoetingen. Het vrije woord, verbinding en kritisch denken vormen de kern van het programma. Verschillende gasten benaderen het centrale thema vanuit hun eigen achtergrond en expertise. De gesprekken worden afgewisseld met livemuziek en poëzie.

De vierde editie van Vrij-Spraak vindt plaats op zaterdag 15 maart 2025 in het Zuiderpershuis in Antwerpen van 16 tot 23 uur. Dit keer richt Vrij-Spraak zich op 'De Grote (on)Zekerheden' die onze maatschappij kunnen versterken of juist bedreigen.

Vier belangrijke onzekerheden worden belicht door academici en experts uit diverse domeinen. Moderator van dienst is Jana Kerremans.

- Van 16.30 tot 17.30 uur, Levensbeschouwing, met Raymonda Verdyck en Johan Bonny.
- Van 18 tot 19 uur, Politiek, met Christophe Busch en Dominique Willaert.
- Van 19.30 tot 20.30 uur, Digitalisering, met Jan Jagers en Majida Bellal.
- Van 21 tot 22 uur, Ecologie, met Els Hertogen en Christian Clauwers.

Verder ook liveoptredens: poëzie met Proza-K en muziek met Unexpected Visitors.

Meer informatie, programma en tickets op: www.vrij-spraak.be

VRIJ SPRAK 2025

De Grote (on)Zekerheden

Levensbeschouwing
Raymonda Verdyck en Johan Bonny

Politiek
Christophe Busch en Dominique Willaert

Digitalisering
Jan Jagers en Majida Bellal

Ecologie
Els Hertogen en Christian Clauwers

Presentatie door Jana Kerremans
Live poëzie door Proza-K
Livemuziek door Unexpected Visitors

15 MAART 2025 16u ZUIDERPERSHUIS ANTWERPEN
Programma en tickets: vrij-spraak.be

Scan hier om naar de website te gaan

BEELD PAUL VERBEET

V-fest

V-fest, het jaarlijkse festival over seksualiteit en intimiteit, is terug. En wel in een nieuw jasje.

Het vierdaagse festival zoals we het van de vorige jaren kennen, werd opgeborgen en wordt vervangen door een reeks events in Leuven gedurende de hele maand maart 2025.

Blijvers zijn de prikkelende workshops en de taboedoorbrekende gesprekken. V-fest wil een laagdrempelig en inclusief festival zijn voor iedereen die interesse in seksualiteit en intimiteit heeft. Het focust op het bespreekbaar maken van taboes en het ontkrachten van hardnekkige mythes.

V-fest is een initiatief van het huisvandeMens. Het festival vindt plaats op verschillende locaties in Leuven.

Meer informatie, programma en tickets op:

www.vrijzinnigbrabant.be/v-fest, www.v-fest.be, www.facebook.com/v.fest3000 en www.instagram.com/v.fest3000

V-fest

maart 2025 Leuven

festival over seksualiteit & intimiteit

huis vande mens

volg ons

v-fest.be

Meer activiteiten en nieuwsberichten op: www.deMens.nu

deMens.nu verhuist

Het federaal secretariaat van deMens.nu verhuist.

Na twintig jaar verlaten we de Brand Whitlocklaan 87 te 1200 Brussel (Sint-Lambrechts-Woluwe) en nemen we onze intrek in een kantoor-gebouw gelegen naast de gebouwen van de VRT.

Vanaf 1 januari 2025 vind je het federaal secretariaat van deMens.nu op het volgende adres: Silver Building, Auguste Reyerslaan 70 te 1030 Brussel (Schaarbeek). Onze kantoren bevinden er zich in blok B op de zevende verdieping.

Telefoon en mailadres blijven ongewijzigd:
02 735 81 92 en info@deMens.nu



foto's © Jan Borres



Nom de Dieu

Nom de Dieu: kritiek, blasfemie, satire ...? Hedendaagse Belgische kunstenaars reflecteren op vrijheid, religie en cultuur. Tentoonstelling op initiatief van het huisvandeMens Brussel, nog tot zaterdag 15 februari 2025 te zien in Pilar aan de Vrije Universiteit Brussel.

Blasfemie is een thema dat wereldwijd sterk varieert in betekenis en impact. In sommige landen is godslastering strafbaar, terwijl het elders als vrije meningsuiting wordt gezien. Met de tentoonstelling Nom de Dieu geven curatoren emeritus professor Willem Elias en leermeester niet-confessionele zedenleer Kathleen Van Nuffel een unieke invulling aan het beladen begrip.

De expositie biedt een oefening in vrij denken en een kritische reflectie op de rol van religie, kunst en satire in de westerse cultuur. Kunstenaars die aan bod komen zijn onder meer Félicien Rops, Marcel Mariën, Pjeroo Roobjee, Jan Van Imschoot, Liliane Vertessen, Wim Delvoye en Guillaume Bijl.

Meer informatie en openingsuren op: www.pilar.brussels en www.vrijzinnigbrussel.be



Op het terrein

© Don Zeeman



Cindy De Meyer



© Adrien Muylaert / Defensie

Moreel consultants bij Defensie nemen de pen op en geven een inzicht in hun werk en werkomgeving

Ervaringen delen op een veilige manier

In 2022 verzoekt de Kamer in resolutie 2131 de federale regering om het systeem van het adaptatiesas verder te ontwikkelen als integraal deel van het einde van militaire operaties, opdat de transitie tussen het operatietheater en het thuisfront voor onze militairen geleidelijk en begeleid zou kunnen plaatsvinden. In een beleidsnota van 31 oktober 2023 lezen we dat de noodzaak tot het opzetten van een decompressiesas bij terugkeer uit operaties in nauwkeurige richtlijnen zal worden geconcretiseerd.

Enkele weken terug namen een collega en ikzelf, allebei moreel consultants, uiteindelijk deel aan een 'sas' voor een detachement dat uit opdracht in Roemenië terugkwam.

Voordien waren er wel al enkele pseudo-adaptatiesassen geweest zoals het sas in 2017 voor piloten en 'red card holders' in Amman, maar dit is het eerste echte decompressiesas dat door Defensie wordt georganiseerd. Tijdens dit sas faciliteert een team van verschillende hulpverlenende actoren de re-integratie in België. We sluiten samen de zending af en de militairen kunnen er kennismaken met de hulpverleners.

We ontvangen drie golven van militairen die telkens drie dagen in een hotel in een 'tussenzone' verblijven, een niet-bedreigende locatie ver genoeg van het operatietoneel en tegelijk ook ver genoeg van het leven in België.

De militairen kunnen er genieten van een heerlijk bed, weer uit een gewoon bord eten (in plaats van de plastic bakjes waaruit ze maandenlang aten), een goede douche en de faciliteiten van het hotel. Op hun programma brengen we afwisselend sportsessies, emotionele regulatiesessies (mindfulness en hartcoherentie) en groepsgesprekken. Er is een kinesitherapeut aanwezig en we bieden ook de mogelijkheid tot een individueel gesprek.

Mijn collega en ik staan met twee aalmoezeniers in voor het luikje groepsgesprekken. Dat doen we telkens in duo, samen met een collega van het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg van het Militair Hospitaal of met een vertrouwenspersoon. We leggen de nadruk op de confidentialiteit. Op die manier kunnen ervaringen op een veilige manier gedeeld worden: de beleving van hun zending en de verwachtingen over hun thuiskomst worden besproken. Niet sturend, er wordt gepraat over wat zich vanuit de groep aandient.

Bij elk gesprek is er ruimte voor psycho-educatie, bijvoorbeeld over de normale aanpassingsproblematiek na een zending. Zowel aan de kant van de militair als aan de kant van de familie vergt een langdurige afwezigheid een groot aanpassingsvermogen. Nadien is het vooral belangrijk om elkaar de tijd te geven het leven van vóór de zending weer op te nemen. Afspraken die er met de tieners waren voor je vertrek zijn misschien gewijzigd tijdens je afwezigheid. Als koppel moet je elkaar terugvinden. De herverdeling van taken moet opnieuw worden onderhandeld. Wie alleen is, komt in een leeg huis thuis.

We merken dat er meestal met een goed gevoel op de zending wordt teruggeblikt, maar er zijn wel gemengde gevoelens bij de terugkeer: enerzijds opluchting en geluk, anderzijds ook vragen en onzekerheden. Diverse factoren kunnen ervoor zorgen dat het bij momenten moeilijk was, en dat gaat van kleine tot grote frustraties en problemen: het gesnurk of de stinkende bottines van een collega, een ouder die of een kind dat ziek is, een vriendin die je dumpst, eventuele gevaarlijke situaties waarin ze terecht kwamen, problemen met leiderschap, de impact op diegenen die het thuis alleen moesten bolwerken, enzovoort.

Dit sas geeft ons de gelegenheid om de militairen te erkennen en te bedanken voor hun inzet. Mijn collega en ik kwamen en zagen dat het goed was. We hopen op structurele vervolgedities.

Achter tralies



© Shutterstock.com

Joeri Vaerendonck

Moreel consultants van de Stichting voor Morele Bijstand aan Gevangenen getuigen over hun ervaringen. Om privacyredenen zijn alle namen van gedetineerden schuilnamen

Tijd voor thee en muziek

“Vooruit, Joeri, zeg jij me nu eens welke cd ik moet kiezen.”

Ik sta in de bibliotheek van de gevangenis van Antwerpen, een plek die ik niet zo vaak bezoek, maar waar het altijd gezellig toeven is. Het merendeel van mijn werktijd als moreel consulent spendeer ik aan vertrouwelijke gesprekken en daar is de bibliotheek niet de uitgelezen plek voor. De keren dat ik er passeer, is om aan een van de gedetineerden die er werkt, te vragen wanneer hij beschikbaar is voor een gesprek. Nu is dat niet anders, al is de persoon naar wie ik momenteel op zoek ben geen medewerker, maar een bezoeker van de bibliotheek. Ik loop Mike al een tijdje mis omdat mijn werkuren ruwweg samenvallen met de momenten waarop hij in het werkhuis bezig is of buiten op de wandelplaats rondloopt. Ditmaal heb ik echter geluk, want een bewaker wist me daarstraks te vertellen dat ik hem in de bib kon vinden.

Mike heeft al enkele dvd's en cd's gekozen en is nog op zoek naar één cd om te ontlenuen. Eén schijfje scheidt ons nog van het al zo lang misgelopen gesprek. En kijk, vanop de bovenste rij cd's, vlak bij ons en helemaal vooraan, staart een oude bekende me aan: Fatoumata Diawara, een zangeres uit Mali die ik meer dan tien jaar geleden ontdekte aan de hand van de plaat die daar nu staat. Ik moet toegeven dat ik door die vreemde samenloop van omstandigheden redelijk uit mijn lood ben geslagen. Ik kijk nog eens naar het stapeltje cd's dat Mike al in zijn bezit heeft en vraag me af in welke mate zijn voorkeur voor *Best of Techno* en *De beste schlagers* met Fatou te rijmen valt.

Authenticiteit is een belangrijke voorwaarde voor mijn werk in de gevangenis en ik kan dan ook niet anders dan antwoorden: “Ja, Mike, die plaat is echt fantastisch.” Mike bekijkt ze eens goed. “Je bent toch niet met mijn voeten aan het spelen, hé, Joeri?” “Nee, Mike, ik heb die plaat al jaren en heb ze letterlijk al honderden keren gedraaid.”

Na nog enkele seconden bedenktijd besluit hij de cd een kans te geven en me uit te nodigen voor thee in zijn cel. Ik laat de kans niet voorbijgaan om hem te vragen de cd van Fatou op te zetten, zodat we er samen naar kunnen luisteren. Wat voor mij de 575ste beluistering is van nummers als *Boloko*, *Clandestin* en *Bissa*, vormt voor Mike de eerste kennismaking met de muziek van Fatou. Voor hem betekent luisteren ook het luidkeels meezingen met de melodie, maar dan met Antwerpse teksten. “Ik wil hiér weg, bij mijn vrouwtje zijn.”

Het zou voor mij gemakkelijk zijn om hier te verkondigen dat die kleine actie een levensgroot verschil heeft gemaakt in het leven van die man. Dat Mike nu elke avond in slaap valt met de engelenstem van Fatou en dat hij, de volgende keer dat hij een lijn speed krijgt aangeboden, “arrêtez la drogue” in plaats van “arrêtez l'excision” op de tonen van *Boloko* zingt. Het is echter op dat moment al duidelijk dat Mike niet zo enthousiast is over die muziek, wat hij in ons volgende gesprek ook duidelijk zegt.

Waarom voel ik dan de behoefte om die anekdote neer te schrijven? Ik vind het een mooie illustratie van enkele waarden waar je als moreel consulent in de gevangenis niet zonder kan. En van de bijna inherente, maar ook geruststellende bescheidenheid van ons werk die zich uit in het tijd hebben om samen een theetje te drinken, terwijl er een muziekje speelt.

Aan de slag als vrijwillig moreel consulent?

Interesse om als vrijwillig moreel consulent actief te zijn in een gevangenis? Stuur je motivatiebrief en cv via jobs@smbg-famd.be naar de Stichting voor Morele Bijstand aan Gevangenen.

Momenteel zoekt SMBG kandidaten voor de gevangnissen in Brugge, Ruselede, Dendermonde, Hoogstraten, Wortel en Merksplas.

Tinneke Beeckman

Tinneke Beeckman is filosoof en schrijfster

Veel aan anderen te danken



© Bob Van Mol

Vanaf de herfst worden de dagen korter, de nachten langer. Met Kerstmis keert het licht terug - zelfs het christelijke feest wordt met licht geassocieerd. En met veel, lekker eten. Er is nog meer overvloed dan gewoonlijk. In andere culturen wordt die tijdelijke overvloed met twee andere rituelen afgewisseld: vasten en offers brengen. Niet voor ons; we feesten om onszelf te verwennen.

Vasten kent wel een comeback als 'intermittent fasting', als een individuele praktijk om slanker en gezonder te worden. Je beperkt elke dag het aantal uren waarbinnen je mag eten. De religieuze motieven om te vasten gelden niet meer als maatschappelijke norm, tenzij voor minderheden. Daarbij maken moderne landbouwtechnieken de natuurlijke reden voor religieus vasten overbodig: voedselvoorraden raken niet uitgeput tijdens de barre wintermaanden.

Offers bestaan sinds de verspreiding van het christendom niet meer. Waarom zou iemand dat doen? Christus heeft zich opgeofferd aan het kruis om de mensen van hun zonden te bevrijden. Op Kerstmis wordt de geboorte van die Redder herdacht. Bij elke mis gebeurt de transsubstantiatie: de priester neemt de wijn en het brood (de hostie) die het bloed en het lichaam van Christus worden. Niemand heeft dus nog een reden om zich iets te ontfagen en voedsel, bloemen of wierook op een altaar te leggen. De Romeinen deden dat met de penaten, de huisgoden. Op andere continenten bestaan die praktijken wel; in Latijns-Amerika, Azië of Afrika.

In deze samenleving bestaan goden niet meer en zijn voorouders dood. Dan lijkt zo'n offer verspilling. Gebrek aan efficiëntie. Bijgeloof.

Maar mij lijkt zo'n ritueel wel een interessant gebaar te bevatten; dat je beseft slechts tijdelijk op aarde neer te strijken. Dat je in je korte bestaan veel aan anderen, ook aan voorouders te danken hebt. Je offert dus niet omdat je zou denken dat de ander nog iets kan consumeren. Maar omdat je niet alles voor jezelf wil houden.

Het is moeilijk om die gedachte nog een plaats te geven. Dat werd me duidelijk toen ik *A Therapeutic Journey* van Alain de Botton las. In dat boek zoekt de Botton psychologische verlossing voor zijn geestelijk lijden dat hij met zijn kille jeugd verbindt, met zijn wispelturige moeder en hardvochtige vader. Dan verwijst de Botton naar religieuze rituelen in Cambodja, naar voedseloffers om de voorouders te gedenken. De Botton vergelijkt die praktijk met wat hij doet: voor het eigen 'zelf' zorgen. Want ook die mensen, meent de Botton, willen zich bevrijden van de demonen van hun (voor)ouders. Het ontgaat de Botton dat die praktijk erop gericht kan zijn om het zelf juist te overstijgen. Want misschien gaat zo'n offer, zoals gezegd, niet over wat de levenden nodig hebben, maar over wat de voorouders betekenen. In dat geval geef je omdat je al gekregen hebt. Niet om nog meer te verkrijgen. Misschien ritualiseert het offer ook de overgang tussen verleden, heden en toekomst; het versterkt het besef dat wie nu leeft, spoedig voorouder zal zijn en best zorgvuldig omspringt met wat die nalaat. Zo hebben volgende generaties redenen om dankbaar te zijn. Je denkt dus aan wat je te bieden hebt. Net als je feest, sta je een beetje lekkers af. Misschien zou zo'n kleine praktijk de ervaring van overvloed meer betekenis kunnen geven.

Zin in eten



illustratie © Janne van Woensel Kooy

WIJ ZIJN ER VOOR JOU!

In een huisvandeMens kan je terecht voor: informatie (o.a. waardig levenseinde) - gesprekken - vrijzinnig humanistische plechtigheden - gemeenschapsvormende activiteiten - vrijwilligerswerk



Provincie Antwerpen

Jan Van Rijswijcklaan 96
2018 Antwerpen
03 259 10 80
antwerpen@deMens.nu

Lantaarnpad 20
2200 Herentals
014 85 92 90
herentals@deMens.nu

Begijnhofstraat 4
2500 Lier
014 85 92 90
lier@deMens.nu

Grote Markt 14
2800 Mechelen
015 45 02 25
mechelen@deMens.nu

Laar 2 bus 2
2400 Mol
014 85 92 90
mol@deMens.nu

Begijnenstraat 53 bus 6
2300 Turnhout
014 42 75 31
turnhout@deMens.nu

Brussels Hoofdstedelijk Gewest

Saintelettesquare 17
1000 Brussel
02 242 36 02
brussel@deMens.nu

Campus Etterbeek VUB
Pleinlaan 2
Site Willy Van Der Meeren
Lokaal P3.0.DE10, gele units
1050 Brussel

Provincie Limburg

Klokkestraat 4 bus 1
3740 Bilzen
089 30 95 60
bilzen@deMens.nu

Opitterstraat 20
3960 Bree
089 73 05 00
bree@deMens.nu

Grotestraat 10
3600 Genk
089 51 80 40
genk@deMens.nu

Albrecht Rodenbachstraat 18
3500 Hasselt
011 21 06 54
hasselt@deMens.nu

Koningstraat 49
3970 Leopoldsburg
011 51 62 00
leopoldsburg@deMens.nu

Hertog Jan Plein 24
3920 Lommel
011 34 05 40
lommel@deMens.nu

Rijksweg 380
3630 Maasmechelen
089 77 74 21
maasmechelen@deMens.nu

Kazernestraat 10 bus 1
3800 Sint-Truiden
011 88 41 17
sinttruiden@deMens.nu

Vlasmarkt 11
3700 Tongeren
012 45 91 30
tongeren@deMens.nu

Provincie Oost-Vlaanderen

Koolstraat 80-82
9300 Aalst
053 77 54 44
aalst@deMens.nu

Boelare 131
9900 Eeklo
09 218 73 50
eeklo@deMens.nu

Kantienberg 9
9000 Gent
09 233 52 26
gent@deMens.nu

Zuidstraat 13
9600 Ronse
055 21 49 69
ronse@deMens.nu

Stationsplein 22
9100 Sint-Niklaas
03 777 20 87
sintniklaas@deMens.nu

Hoogstraat 42
9620 Zottegem
09 326 85 70
zottegem@deMens.nu

Provincie Vlaams-Brabant

Leuvensestraat 28
3200 Aarschot
013 32 53 09
aarschot@deMens.nu

Koning Albertstraat 87
3290 Diest
013 32 53 09
diest@deMens.nu

Molenborre 28 bus 2
1500 Halle
02 383 10 50
halle@deMens.nu

Brusselsestraat 203
3000 Leuven
016 23 56 35
leuven@deMens.nu

Beauduinstraat 91 bus 1
3300 Tienen
016 81 86 70
tienens@deMens.nu

Frans Geldersstraat 23
1800 Vilvoorde
02 253 78 54
vilvoorde@deMens.nu

Provincie West-Vlaanderen

Hauwerstraat 3C
8000 Brugge
050 33 59 75
brugge@deMens.nu

Esenweg 30
8600 Diksmuide
051 55 01 60
diksmuide@deMens.nu

Korte Torhoutstraat 4
8900 Ieper
057 23 06 30
ieper@deMens.nu

Galloperstraat 48
8670 Koksijde
058 52 08 94
koksijde@deMens.nu

Overleiestraat 15A
8500 Kortrijk
056 25 27 51
kortrijk@deMens.nu

Godshuislaan 94
8800 Roeselare
051 26 28 20
roeselare@deMens.nu



De huizenvandeMens zijn
een initiatief van deMens.nu

Meer info op
www.deMens.nu

