



## Vegetarische schotel

Aan ons eten door de jaren heen is wel ‘gesleuteld’. Vroeger at men als ontbijt pap, pannenkoek, aardappel of brood met reuzel, stroop en jam. De hoofdmaaltijd was meestal een eenpansgerecht, een stamppot met als hoofdbestanddeel aardappels of een gerecht van peulvruchten zoals bruine bonen en erwtensoep. Vlees of vis konden de meeste mensen niet betalen. Wat een verschil met onderstaand verhaal!(BL)

## Biologisch, macrobiotisch en vegetarisch

‘k Hè net mè veul plezier ’t diëlectstuksie van Korsjonnaos zitte te leze. Beljaot, een aige tuintjie was hêël nermaol. Mense die in ’n stoep weunde, hadde mêêstal wel ’n stuksie grond waer d’r groentes verbouwd wiere. Tegewoerdig kè je kieze in de supermart, gewoon of ‘biologisch’, waerbij je wel meer mò betaole voor de biologische mellek, groente en fruit, vlaais en kip en zôô. Trouwes, niks nieuws, begin jaere zeuventig begon Eric Foppe een macrobiotisch resterant in de serre van de Rosmeule, dat toch ’n paor jaer aerdigchies draaide. Macrobiotisch is hêël wà strenger in de leer as gewoon biologisch. Yin en yang, Boeddhistisch, 50-60 percent graonproducte, 20-25 % groentes, 12 % peulvruchte en zêêwier, 6 % soep en 7 % aandere producte en bij elleken hap 50 keer kaaue voordat ’t deurgeslikt mag worre. ’t Lekende wel ’n menukaort voor ’n knijn of ’n haos.

Eric, Ad, Lieke, Nel en aanderes wazze harstikke leuke loi. De spullechies koche ze bij de ‘Paddestêên’ van Floor de Jongh. Toen maot Kees jaerig was, vroege ze van ’t resterant ovve ze de happies mogge verzurrege. “Beljoat,” zee Kees, ”dà ’s gêên perbleem, hoor!” De broejnetelsoep smaakte trouwes primao, mor die happies wazze wat minder. Een haalef bonksie rauwe spruit, ’n paor schijfies temaot of ’n plaksie komkommer op ’n stuksie zuurdesembrôôd en ’n bordtie haalef rauwe pastinaok met ’n glaosie worteltjessap. ‘t Was echt niet te nasse. Nae ’n uur of twêê begonne de maoge zôô te knorre van d’n honger dat ’t Puch of Tomos brommertie aangetrapt wier, en we met haostige spoed richting Cosy Corner

vertrokke om ons aage is lekker vol te proppe mè lekkere, vette, ongezonde petat, baomihappies en frikendelle speesjaol en: “Jaot joh, gooi ok mor ’n paor stoksies saté op d’n bakplaet!” Dat was trouwes d’n ouwe Cosy Corner, nog in ’t pand waer vroeger Jurreg de Bôôn, de visboer, nog hê gezete.

De macrobiote van vendaeg d’n dag noeme ze vegeniste, of nie? ‘t Is host nie meer bij te houwe: vegetaoriërs, flexetaoriërs en pescotaoriërs om d’r mor effe een paor te noeme. Dan is t’r ok nog zôdiets wà ze superfood noeme. Opêêns gaot haalef Nederland quinoa, gojibesse en speltbrôôd ete, en dan nae ’n jaer of twêê komt ’r weer wat anders. ‘t Zal me vedder worst weze wat iederêên voor bikkesement naer binnenene schuift, ieder z’n meug netuulijk, mor vroeger hà je dà soort fratse nie. Gewoon ete wat de pot schaft. Ok die vieze andievie mos naer binne gewaarekt worre. Brrr! Zô is t’r bekant elleke week wel ’n zellefbenoemde voedingsdeskundige op de tillevisie te zien. Pas was t’r nog zô ’n wijsneus die verklaorde dà je leeftijd bij ellek glaosie wijn of bier met ’n haalef uur verkort wordt. Nou, dat lijken me toch staarek hoor, dan hà ‘k al 30 jaer bij ome Jan Brêêdveld in de tuin motte legge. Ome Jan was bewaorder op ’t kaarekhof. Trouwes, wie wil d’r nou 100 jaer oud worre? Ikke nie hoor!

Een mandemaokertie