



Hoe smaakt het?

We kunnen eten wat we willen, maar proeven we ook echt? Hoe smaakt bijvoorbeeld een appel? En wat doet dit sappige fruit met ons? Door bewust te eten ontdekken we een rijkdom aan smaken en genieten we uiteindelijk meer van minder.

Bij onze geboorte krijgen we zintuigen cadeau om de wereld buiten ons te leren kennen. De 'aarde-wereld', zoals de antroposofen deze noemen. Volgens hun inzichten hebben we maar liefst twaalf zintuigen om ons tijdens deze ontdekkingsreis te helpen, zoals tastzin, temperatuurzin, smaakzin, gedachtezin en evenwichtszin. Al deze zintuigen vormen een brug. Ze verbinden binnen - onze ziel - met buiten: met geuren en kleuren, met aanrakingen en smaken. Als we eten, komt buiten opeens héél dichtbij. "Je brengt iets van de buitenwereld bij

jezelf naar binnen en maakt het tot deel van jezelf. Met zo'n intieme ontmoeting als eten kun je daarom het best zorgvuldig omgaan, want alle indrukken, of ze nu materieel of niet-materieel zijn, moeten door ons verteerd of verwerkt worden," zegt Rya Ypma, antroposofisch diëtiste. "Dat proces begint met goed waarnemen. Hoe ziet die boterham met kaas op je bord eruit? Hoe ruikt 't? Daarna neem je een hapje - je gaat als het ware in gesprek met het eten. Dat gebeurt deels bewust, in de mond, maar voor een groot deel ook onbewust, tijdens de spijs-

vertering. Merk wat er gebeurt als je langer kauwt: komt er meer smaak vrij of verliest het voedsel juist z'n smaak? Wat proef je precies? Wat valt je op? Hoe bewuster je eet, hoe meer smaken en sensaties je kunt waarnemen."

Poortwachter

Als je Rya over bewust eten hoort praten, krijg je zin om het zelf te gaan doen. Je wordt nieuwsgierig naar je eigen beleving en vraagt je af of je ooit een goed gesprek met je eten hebt gevoerd... In elk geval niet met de broccolirosjes die gisteravond op je bord lagen, >



*'Als je eet, maak je
iets uit de buitenwereld
tot deel van jezelf.'*



Thuisproeverij

Het is leuk om thuis eens een proefsessie te houden. Als er kinderen zijn, willen ze vast meedoen - en wellicht stimuleert het hen om dingen te eten waar ze normaal gesproken niet zo dol op zijn. Begin allemaal met hetzelfde voedsel, bijvoorbeeld met de rijst. Schrijf op wat je ziet en ruikt. Neem een hap, kauw goed - hoe smaakt de rijst? Verandert de smaak na verloop van tijd? En wat doet de rijst met je? Als ieder z'n bevindingen heeft opgeschreven, kun je samen iets anders gaan proeven, bijvoorbeeld de sperziebonen. Misschien helpt het om een paar minuten in stilte te eten, zodat echt alle aandacht naar het voedsel op je bord gaat. Het is leuk om achteraf of even tussendoor je bevindingen met elkaar te delen. Dan merk je dat ieder z'n eigen smaak heeft!

“Veel mensen zijn gericht op wát ze eten, maar het gaat er ook om hóe je eet.”

> en ook niet met de sappige rode appel waaraan alleen het klokhuis nog herinnert. Vaak verdwijnt eten gedachteloos in onze mond, terwijl we praten met een collega, de krant lezen of nadenken over een voorval eerder die dag. En ‘opeens’ is de boterham op, alsof hij er nooit is geweest, en zo voelt het ook in onze buik. Dus nemen we nog een boterham en ook nog maar een croissant - waarna we ons eigenlijk een beetje schuldig voelen, omdat we ons hadden voorgenomen niet te veel te eten en vooral gezond. Rya: “Veel mensen zijn gericht op wát ze eten, maar het gaat er ook om hóe je eet, zeg ik vaak. Wanneer je meer proeft en met aandacht eet, leer je de kwaliteit en essentie van wat je eet veel beter kennen. De smaakzin is hierbij een soort ‘poortwachter’, een kwaliteitskeuring. En doordat je een verbinding met het eten aangaat, ontdek je dat voedsel meer kwaliteiten heeft dan ‘lekker’ en ‘niet lekker’, ‘genoeg’ en ‘onvoldoende’. Hoe dieper je je verbindt met de proever in jezelf, hoe meer je je verwondert over wat voeding teweegbrengt.”

Proefexperiment

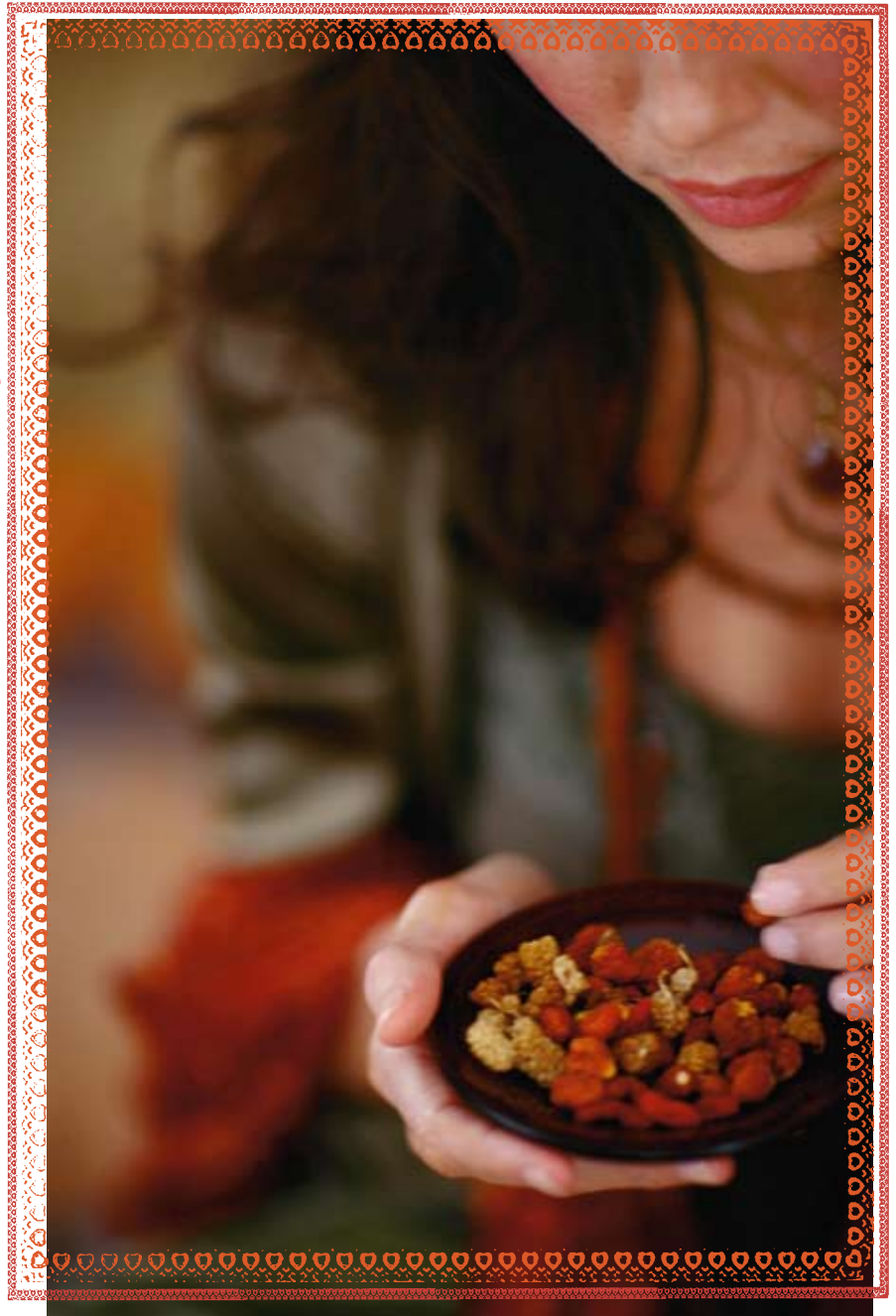
Het is tijd voor een proefexperiment, zoals Rya met vrijwel al haar cliënten doet. Ze zet twee schaaltes op tafel. Het ene gevuld met goudgele chips, het andere met geroosterde zonnebloempitten. Vooraf benadrukt de diëtiste dat we niet gaan oordelen: “Dus niet: chips zijn ongezond, dus dat zal ik wel niet lekker moeten vinden. Schrijf gewoon op wat er gebeurt, wat dit eten met je doet.” Zwijgend

stoppen we allebei een chipje in onze mond. Krakkk, klinkt het hard door de stille kamer. Mmm, lekker zout, lekker knapperig. Maar meteen daarna volgt de teleurstelling: na één keer kauwen is het brosse schijfje veranderd in een klef, vetting, smaakloos papje dat je het liefst zo snel mogelijk wilt doorslikken. Wat rest is dorst en de behoefte om snel weer een nieuw chipje te pakken, zodat die eerste *bite* weer terugkomt. Dan zijn de zonnebloempitten aan de beurt. Eerst proef je helemaal niets, pas als je een tijdje hebt gekauwd, geeft de heerlijke krokante nootachtige smaak zich prijs. En het lijkt wel of de smaak alleen maar krachtiger wordt naarmate je langer kauwt. Zelfs na het doorslikken blijft-ie hangen. Na een slokje water gaan we nog een keer de chips eten, want zo zijn de spel-

regels van de proeverij. De fijne smaak van de zonnebloempitten echoot nog na in mijn mond en eigenlijk heb ik niet zo’n trek in die hap-slik-weg chips. Rya ziet mijn aarzeling en lacht: “En daar eet je anders wel eens een hele zak van op!” Ik realiseer me dat ik zakken vol chips heb leeggegeten zonder ooit écht goed te hebben geproefd...

Levenszin

Na het proefexperiment vraagt Rya me waarom we eigenlijk eten. We hebben brandstof nodig, energie, voor ons lichaam en geest, luidt het voor de hand liggende antwoord. “Maar dan zouden we bij wijze van spreken ook alle benodigde stoffen in pilvorm tot ons kunnen nemen. Geen appel, maar een vitamine C-tabletje,” reageert Rya. >



*Stel jezelf
de vraag: wat doet
dit eten met me?
Doet het
me goed?*

> "Waar het om gaat, is het levende in voedsel - dát is wat we echt nodig hebben. Intuïtief staat het ons ook tegen om een verlepte krop sla te eten. We zien en voelen dat er geen levenskracht meer in zit. Een gezond voedingsmiddel is een levend organisme, het verlept of verrot na verloop van tijd dus. Vandaar dat we ook het woord 'levensmiddel' gebruiken." Volgens de antroposofische inzichten hebben we zelfs een speciaal zintuig om te ervaren hoe het met onze levensenergie is gesteld: de 'levenszin'. Rudolf Steiner, de grondlegger van de antroposofie, omschreef deze 'voelspriet' waarmee we onder andere vermoeidheid, honger en dorst ervaren als volgt: 'Hierdoor voelen wij ons leven in ons, maar eigenlijk alleen wanneer dat verstoord wordt, wanneer we ziek worden, ergens last van hebben of pijn voelen.' Dan, zegt Steiner, meldt de levenszin zich en laat hij ons weten: daar of daar is iets mis.

Voeden

Helaas is onze levenszin regelmatig een roepende in de woestijn. Hij trekt aan onze mouw en zegt: 'Je hebt nu genoeg gegeten' - en toch eten we ons bord helemaal leeg. Of: 'Je bent nu toe aan iets zouts!', maar we pakken uit gewoonte een koekje. Rya: "De een beleeft de signalen van de levenszin bewuster dan de ander. Maar je kunt wel werken aan een beter contact met dit zintuig, bijvoorbeeld door bewust te eten, je aandacht éérs naar de smaak en daarna naar je welzijn te brengen. Stel jezelf de



vraag: wat doet dit eten met me? Doet het me goed? - want daar gaat het toch om. Door veel te proeven ga je de kwaliteit van eten waarnemen en ervaar je of deze goed voor jou is: voedt dit eten je of doet het je verlangen naar meer? Zo'n ontdekking vertelt je iets over het voedsel, maar ook over je eigen voorkeuren en reacties. Eten is ontwikkeling, zeg ik altijd. Terwijl je eet, groeit het inzicht in wie je bent." Laat je als het om voeding gaat vooral niet gek maken door anderen, benadrukt Rya. Niet door dieetgoeroes, niet door voorlichtingscampagnes, niet door veelbelovende reclames... "Blijf bij jezelf, neem jezelf serieus en houd niet alleen vast aan wat zogenaamd 'goed' of 'slecht' voedsel is. Als je bijvoorbeeld grote behoefte aan chocolade hebt, neem dan een stukje. Het idee dat alles vetarm moet

zijn, klopt niet; vet hebben we ook nodig, dat is een bron van warmte. Dus geniet ervan, maar vraag jezelf ook af: hoe valt dit bij me? Is het een kortstondige beleving of geeft het langdurig plezier? Als je goed naar je levenszin luistert, herken je ook verzadiging. Doordat je bewust en daardoor vanzelf ook langzamer eet, herken je op tijd wanneer je voldoende hebt. Misschien zul je op den duur merken dat je minder nodig hebt, terwijl je meer van je eten geniet." 🍀

Informatie over Rya Ypma en haar consulten en workshops: www.rya-ypma.nl

TEKST MARINA VAN DONGEN EN ROOS TESSELAAR

FOTOGRAFIE HAROLD PEREIRA

STYLING CYN FERDINANDUS