

BIOLOGISCH

Gemiddeld vijf keer per jaar krijg ik het op m'n heupen. Dan zit mijn broek te strak en staat alles wat ik aan kleding uit de kast pak stom. Meestal ontstaat de frustratie tijdens het dagelijkse aankleedritueel. Een ritueel kun je het best noemen, want Jeroen is tijdens mijn ochtendssessies niet welkom. Ik wil ongegeneerd in de spiegel kunnen kijken en flink afkeuren als het moet, zonder een man die zegt: "Staat toch best leuk, schatje." Immiddels maakt hij die vergissing niet meer. Verstandig. Helemaal tijdens die 'frustratie'-ochtenden, want dan ben ik niet te genieten. Het was na zo'n ochtend dat ik me voor de zoveelste keer voornam om gezonder en vooral bewuster te gaan leven. Iedereen weet dat op dieet gaan niet gezond is, dus besluit ik om me volledig op de eco-, bio-, en boerenproducten te storten. Beter voor het milieu en tegelijkertijd heel hip. Tijdens het boodschappen doen stuit ik direct op de eerste kink in de kabel. Ze hebben in onze supermarkt amper biologisch vlees. Wat nu? 'Gewone' kip kan echt niet meer, dus neem ik maar vegaburgers. Gewoon om eens te proberen. Miljoenen mensen eten die dingen, dus dan kunnen wij het ook. Jeroen kijkt bij als hij 's avonds een hamburger op zijn bord vindt. "Het is geen echte hoor", zeg ik. Met tegenzin neemt hij een hap. Gelukkig valt het mee. De volgende dag fiets ik stad en land af voor een lekker stuk verse tonijn, met daarbij een gezonde groenteschotel. De groenten haal ik bij de bio-groentewinkel. Het is een half uur omrijden, maar dan heb je ook wat. En inderdaad, ook van deze maaltijd wordt iedereen blij. Zie je wel, het kan wel gezond allemaal! Ook heb ik ergens gelezen dat we spelt in plaats van tarwe

'Best een gedoe, dat bewust en gezond eten'

moeten eten. Schijnt in alle opzichten veel gezonder te zijn, maar wel moeilijk verkrijgbaar, dus ik moet vroeg naar de bakker want anders zijn de speltbroden op. In een overmoedige bui ga ik naar de natuurwinkel om daar meteen ook speltpasta en speltkoekjes te halen. Met al die gezonde dingen in mijn tas voel ik me meteen al een stuk beter en gezonder. Ik ben lekker bezig! Dan is het weekend en willen we graag naar de nieuwe Landmarkt-supermarkt die niet ver bij ons vandaan is. Maar wanneer we er aankomen, blijkt hij gesloten. Uiteindelijk gaan we maar naar de grootste supermarkt van het land, die wel open is in het weekend. Het is wel een beetje gedoe allemaal, bewuster te gaan leven. Nederland is er nog niet helemaal op ingesteld. Je moet er wat voor over hebben om gezond te eten. Het kost tijd, zin en energie. En daarin zit precies de crux. De volgende dag betrap ik mezelf op luiheid. Geen zin om ver te fietsen of te rijden naar de bio-winkel of eco-super. Ik wil gemak. We eten arhaalpizza, wat we een dag later goed maken met een heerlijke vegetarische speltasagne. Na het eten hebben we nog zin in iets zoets. "We hebben nog speltkoekjes in de kast", roep ik enthousiast. Daar gaan we eens lekker voor zitten. In één hap verdwijnt het hele koekje in mijn mond... "Getver!" In mijn mond vormt zich een droge, taai meelbal. Bij het woord koekje denk ik toch aan iets anders. Nee, dit misbaksel is de naam koek niet waard. Dit is echt niet te doen. Gezond mag toch ook lekker zijn? Gelukkig hebben we nog stroopwafels.

Wil je reageren op Froukjes column? Mail froukje@flatonline.nl, o.v.v. Froukje. Volg Froukje op twitter @froukjedeboth



FROUKJE

Froukje de Both heeft een relatie met Jeroen en is moeder van Emma (2). Ze is presentatrice bij RTL4, maakt radio bij 538 en is ambassadeur van Stop Kindermisbruik.