

HANS HALVEERT

HANS VAN DER BEEK
HALVEERT

RALPH MOORMAN
ADVISEERT



'Als zelfs
hij het
kan...'



Met recepten voor de lujie mens
Een
dieetboek-
light

Nijgh & Van Ditmar

**HANS
HALVEERT
HANS VAN DER BEEK
EN RALPH MOORMAN**

VOORAF: HANS

Vrij vertaald vroeg mijn chef: 'Hans, jij gaat bijna dood. Wil je daarmee ophouden en daar elke week over schrijven?'

Het idee kwam van hoofdredacteur Barbara van Beukering van *Het Parool* en chef PS Merijn Henfling. Na een restyling van de dagelijkse bijlage wilde Henfling meer aandacht besteden aan gezondheid en hijzelf was een tijd eerder in een appetijtelijke *shape* geraakt met hulp van Ralph Moorman. Ze bedachten: we vragen de redacteur die het meest ongezond leeft op deze redactie en koppelen hem aan Ralph. Op de een of andere manier moesten ze aan mij denken, de collega die de laatste jaren zienderogen dikker werd en bovendien halve werkdagen sleet in het rookhok.

Ze durfden het alleen niet zelf te vragen, de schatten.

Dat was een taakje voor Ronald Ockhuysen, adjunct-hoofdredacteur en mijn directe chef. Deze man leidt debatten voor volle zalen en televisie-camera's, heeft een babbel om duizelig van te worden, maar tijdens die lunch zag ik hem voor het eerst een beetje zenuwachtig.

Gelukkig neem ik mezelf niet al te serieus, een karaktertrek die in mijn leven nog weleens van pas komt. Bovendien was dit een perfecte kans een lange tijd op een mooi plekje in de krant te staan en te doen wat mij makkelijk afgaat – beetje slap ouwehoeren.

Een titel was zo verzonnen, 'Hans halveert'.

Wat er de maanden daarna is gebeurd heeft me regelmatig echt stomverbaasd doen staan. Van een man van overdaad in alles – drank, chips, döner kebab, twee pakjes per dag – was ik opeens een vraagbaak voor gezonde voeding.

'Hans, perziken, mogen die van Ralph?'

'Niet te veel. Maar in elk geval beter dan nectarines.'

De wereld leek soms wel gek geworden. Collega's zaten aan mijn buik, dat scheen te mogen. Ik leerde hoe een zwangere vrouw zich moet voelen. Ik vond mezelf terug in gesprek met mannen over kilo's en recepten en we wisselden tips uit. Met ex-drankmaatjes besprak ik dat wortel met hummus ook best een lekkere snack is.

Op de stadszender AT5 werd me gevraagd een gezond lunchgerecht op een rijstwafel te proeven en daar mijn oordeel over uit te spreken. Ik keek in de camera en zei: 'Hans van der Beek zegt: prima.'

Ik als keurmerk. Ik heb daar nog vaak de slappe lach over gehad.

Ook ben ik een gevaarlijke kwakzalver genoemd en het schijnt dat 'Hans halveert' dood en verderf heeft gezaaid in menige huiskamer. Mannen die leefden zoals de ex-ik beklagden zich tegen mij dat ze helemaal gestoord werden van hun vrouw als zij er weer eens over begon dat ze te veel rookten/dronken/snackten. 'Als zelfs Hans het kan...'

Ik kreeg mailtjes van vrienden met de smeebede wanneer ik eindelijk stopte met die fuck-rubriek van me. Een plaag was ik. Maar ik kreeg ook

mailtjes en reacties, vaak van mij volstrekt onbekenden, die me vertelden hoe veel steun ze aan de rubriek hadden, hoe herkenbaar het allemaal was en hoe fijn het was mee te leven met iemand die ook worstelde.

Steunpilaar, vraagbaak, plaaggeest, keurmerk, kwakzalver. Het was een raar jaar.

Het was een fantastisch jaar. Ik viel ruim twintig kilo af, stopte met roken en het belangrijkste: ik begon bewust te leven. Bewust van wat ik at en vooral wat ik niet meer at, of tenminste een stuk minder.

Diëten zijn flauwekul. Ze komen en gaan en allemaal groeien ze vanuit persoonlijke stokpaardjes. Zomermodes zijn het. Of een dieet werkt, hangt eigenlijk maar van één ding af. Gewoon een beetje normaal nadenken. Wat vaker luisteren naar het stemmetje in je hoofd dat zegt: zou je dat nou wel doen, man? Ofwel: stop wat minder rommel in je mond en pak af en toe de fiets. Zo simpel is het. En tegelijk zo ontzettend moeilijk.

Daarover gaat dit boek. De worsteling van een man, geen goeroe, geen deskundige – een consument. Ik hou van lekker eten. Ik ben degene die het ermee moet doen. Dat ging vaak goed en regelmatig ook helemaal niet. Ik heb dat allemaal zo eerlijk mogelijk opgeschreven, met het grootst mogelijke plezier.

Ik moet een hoop mensen bedanken. Barbara van Beukering, Merijn Henfling en Ronald Oyckhuysen van *Het Parool* voor de kans die ze me gaven. Mijn mecenas Paul Brandt van uitgeverij Nijgh & Van Ditmar die ook hier weer een boekje in zag. Maar ook de lange stoet vrienden, collega's en onbekenden die me uitlachten en steunden, en regelmatig ging dat heerlijk samen. Een opsomming is zinloos, excuses daarvoor, het zijn er te veel. Oké, eentje dan: Anne (X!).

En dan Ralph Moorman, een rare snuiter die mijn leven binnenkwam en behoorlijk op zijn kop zette. Vooral omdat hij begreep dat het weinig zin had mij zijn leefwijze op te dringen. Hij prikkelde me zonder me te sturen, hij zag wat het hoogst haalbare was. Dat was niet veel misschien, vergeleken met veel anderen, maar voor mij was het een grote stap. Het voelt goed.

Dank, allen.

Hans van der Beek

Amsterdam, april 2014

DE VRAAG

Als ik mijn eerste hartaanval krijg, over een jaartje of vier, vijf, zullen de mensen zeggen: ‘Tja, dat zat er ook wel een beetje aan te komen, hè.’ Voornamelijk achter mijn rug dan.

Niet mijn chef. Die vroeg me onlangs op de lunch en na de nodige schattige omzwervingen kwam het hoge woord eruit: of ik – dikke, kettingrokende, bewegingsloze mid-veertiger met een grote dorst bovendien – niet eens helemaal op de gezonde toer wilde en daar wekelijks over schrijven. Dat vonden de mensen leuk, lezen over gezondheid, en misschien was het voor mij ook niet eens zo heel verkeerd, zonder dat hij me wilde beledigen natuurlijk.

Het plan: een personal trainer, een diëtist en minstens twintig, misschien wel dertig kilo eraf. Zonder me te beledigen verder.

Nu ben ik niet principieel tegen gezond leven, maar het is zo’n toestand. Je moet dan, ik noem maar wat, letten op wat je eet. En ook op hoeveel en wanneer. En dat je dan soms die paprika-chips níet eet, of tenminste niet de hele zak. Of geen spareribs, omdat je eerder die week al gyros had, met een dozijn ouzootjes. En dat een appel ook een lekker tussendoortje is, en gekookte groenten met wat kip heus een volwaardige maaltijd.

Mijn wereld is het niet.

Ik sta nooit op een weegschaal, daar ben ik mee gestopt.

Net als met bewegen. Ik heb geen conditie nodig, ik heb een auto. **En zo’n auto vinden we uit en perfectioneren we in ongeveer een eeuw tijd. Kon ons lichaam zich ook maar zo snel aanpassen aan onze veranderde leefomgeving. Wij doen dat door middel van de evolutie. Er zijn ontelbaar veel generaties stervenden aan welvaartsziektes nodig om het lichaam te ontwikkelen dat hier wel ongestraft mee wegkomt.**

Bovendien, een man met mijn postuur moet niet over straat rennen. Zo’n klotsende berg vlees, dat is niet leuk voor mij, dat is niet leuk voor de mensen.

En dan moet uitgerekend ik naar de sportschool waar een of ander wasbord ‘Jaaa, en nog acht en nog zeven en nog zes...’ in mijn oor gaat schreeuwen? En daar dan over schrijven?

Graag ja. Een halfjaar lang. En ook meteen stoppen met roken en drinken.

Ik moest mijn chef, een enthousiaste man, nu toch langzaam afremmen. Stoppen met drinken? Helemaal? Wilde hij me (klinisch) dood hebben? En ook over dat roken moest ik nog nadenken. Als je al een waardeloze schaker bent, moet je zeker niet

gaan simultaanschaken, leek me zo. **Voordat we überhaupt gaan beginnen met schaken is het van belang te weten hoe Hans ervoor staat. Welke schaak-**

partij is het belangrijkste om te winnen? Daar zou de eerste focus moeten liggen. Hoe belangrijk is het om te stoppen met roken, hoeveel drinkt Hans eigenlijk, en hoeveel paprikachipszakken gaan er op maandbasis doorheen?

Of ik anders gewoon eens kennis wilde maken met Ralph Moor-
man, de man die mij aan het handje zou nemen naar een gezond
en wat langer leven.

Ralph had wel al aangekondigd: die man móét het serieus
nemen. Anders begon hij er niet aan.

Ik stak een peuk op en belde mijn nieuwe beste vriend. En natuurlijk moet Hans het
serieus nemen. Iedere coach heeft namelijk wel cliënten meege-
maakt die eigenlijk helemaal niet willen veranderen, de schuld
buiten zichzelf leggen, soms nog liegen ook en in het ergste geval
uiteindelijk zeggen dat de coach zijn of haar vak niet verstaat.
Het is echt de mooiste job van de wereld, maar dit soort cliënten
kun je het beste eruit filteren. Het is dus hoog tijd Hans beter te
leren kennen.

DE WEEGSCHAAL

Afvallen doe je het liefst in stilte – net als snoepen en drinken –
maar dat zit er niet meer in, nee. Met als gevolg: mensen, half-
vreemden, collega's zitten aan mijn buik. Alsof dat ineens gepast
is. Ik weet nu hoe een zwangere vrouw zich voelt. Of ze blijven
tijdens het gesprek schaamteloos mijn pens scannen, totdat ik
zeg: 'Hallo, mijn gezicht zit hier.' Ik weet nu hoe een vrouw met
decolleté zich voelt.

En ze vroegen: 'Hoeveel weeg je dan?' Dat werd me eerder zel-
den gevraagd. Zoiets vraag je niet. Niet aan vrouwen en niet aan
dikkerds. Maar nu gebeurde dat wel. En het ergste was dat ik nog
moest antwoorden ook. Met een rubriek als 'Hans halveert' was
daar geen ontkomen aan.

Welnu – en híér zit mijn gezicht – ik wist tot voor kort oprecht
niet hoeveel ik woog. Ik had sinds jaar en dag geen weegschaal
en ik kon niet zeggen dat ik hem miste. Een weegschaal is dat
misselijke ventje dat altijd gelijk heeft bij Trivial Pursuit, een
betweter, funest voor elke gezelligheid.

Dus ik een weegschaal kopen, een afdankertje bij de kringloop.

Dat was een statement. Met zijn cijfers achter de komma. En naast weegschalen die
alleen maar kilo's aangeven zijn er ook hightechvarianten die
vetpercentages weergeven. Mooi dat Hans zich hier niet toe heeft
laten verleiden. Dit zijn zeer onnauwkeurige metingen. Weeg-

SUPERMARKTSAFARI

De supermarkt is een jungle, het gevaar loert overal.

Het geritsel van de kant-en-klaarmaaltijden, het gegrom van de Franse kaasjes en Belgische worstjes en dan is daar altijd weer dat drijfzand: het rek vol Croky en Lay's. In de verte wacht geduldig de diepvriespizza, de anaconda van het avondeten.

Daarom biedt nieuwe vriend Ralph de supermarktsafari. Hij neemt me mee naar Albert Heijn en wijst me op alle gevaren en verlokkingen.

Dat zijn er een hoop, zo zal al snel blijken.

Soepel loopt Ralph tussen de schappen, nergens bang voor, alles onder controle. Hij passeert de druiven (te veel suikers, ook al zijn het natuurlijke suikers) en de maïs (ook al fout, zeker uit

blik) en loopt naar het beste alternatief voor de aardappel. Maar als ik ergens voorbijloop, betekent dat niet dat je dit nooit moet eten. Bij de meeste cliënten adviseer ik de welbekende 80-20-regel: 80 procent goede basisvoeding, 20 procent uitzonderingen (compromissen en smokkels) De producten waaraan ik voorbijloop horen niet bij de 80. Dus de eerste ronde door de supermarkt bevat geen compromissen, die maken we pas daarna. Een blijvende levensstijlverandering kan namelijk niet zonder compromissen.

Het alternatief voor de aardappel is de zoete aardappel. De zoete aardappel? Zeker, de zoete. En die ligt niet bij de aardappels, maar bij de wortels. Het is een verwarrende toestand, gezond eten.

Van Ralph moeten we terugkeren naar de oertijd van de mens. De basis van voeding bestaat uit knollen, zaden, granen. Daar is iets voor te zeggen. Onze-Lieve-Heer schiep de mens, de wereld en wat niet, maar geen magnetron-lasagne. Daar was vast een reden voor.

Uiteraard hoeven we niet helemaal terug naar de oertijd, maar we kunnen ons wel laten inspireren door wat het natuurlijke voedsel zou zijn voor de diersoort *Homo sapiens sapiens*. Het blijft raar dat dieren in de dierentuin vaak meer natuurlijke voeding krijgen dan wat er gemiddeld in onze supermarkten ligt. We hebben geen voedingswetenschap nodig om te besluiten dat we een leeuw vlees geven en een doktersvis zeewier als menu. Vreemd genoeg zijn we als het om onze eigen voeding gaat vooral bezig met experimenten met voedingsachtige producten waarvoor we eigenlijk niet zelf gekozen hebben. We voeden ons met levensmiddelen die ingenieus uitgedacht zijn om de prijs te drukken, patenten te verkrijgen en ons uit te lokken meer te eten en kopen.

Terwijl het niet moeilijk hoeft te zijn. Want wat is natuurlijke

voeding? Daaronder vallen vlees, vis, ei, knollen, bollen, noten, zaden, groenten en fruit. Deze producten zou je theoretisch in de natuur kunnen tegenkomen en de levensmiddelen-technologen zijn hier met hun handen van afgebleven.

Ralph maken ze niks wijs over hoe de moderne voedingsindustrie functioneert. De gouden regel: stop zoveel mogelijk verschillende smaken in één product, dan blijven de mensen eten. En dus kopen. Het werkt ook met verschillende kleuren.

We wandelen door de schappen, barstensvol lekkers en Ralph doceert: voedsel krijgt van de grote boze voedingsindustrie dus met opzet een fraai uiterlijk, liefst met een grote variatie. Hij kan het weten, hij heeft er zelf gewerkt. Een bak met alleen gele M&M's is veel later leeg dan een bak met verschillende kleurtjes. Dat is onderzocht. En eten moet knapperig aanvoelen bij de eerste beet, ook dat willen de mensen.

Ralph: 'We zijn net als apen. We bijten in iets knapperigs en denken: hé, nog eens.'

Dat ken ik. En niet alleen met iets knapperigs. Het werkt net zo met hartig en zoet en pittig – en vloeibaar.

In voedsel zitten van nature vier smaken die de mens kan tegenkomen. Zout, zuur, zoet en bitter. Maar de fabrikanten hebben daar een vijfde aan toegevoegd, umami. Dat spul heeft een functie in het versterken van de andere smaken, waardoor de mens meer gaat eten. En dus kopen.

Ralph vertelt het me alsof hij een complot ontmaskert. Nu heb ik inderdaad nog nooit van umami gehoord en het klinkt ook als een boevenstreek, maar ik denk: knap spul. Hoe zou dat los smaken? Met wat chili-loempiasaus? **Nou, daar hoeft Hans geen chili-loempiasaus los bij te doen, hoor. De saus staat namelijk al stijf van de umami smaakversterkers.**

Zalm is lekker, maar we zullen nooit een kilo zalm eten. Wel spare-ribs of kipsaté, volgestouwd met allerlei smaaksensaties en die vermaledijde umami. Het ergst zijn de zakjes met kruidenmixen. Dan kun je net zo goed meteen een hap E-nummers doorslikken.

Achter Ralph, schuin links, lonken de Johmasalades. Zalm. Garnalen. Kipsaté (Verbeterd!). Tonijn. Frisse Tonijn. Surinaamse eieren. Die met garnalen geeft me een knipoog.

'Ken je dit?' vraagt Ralph.

Yep!

'Smaakversterkersbakjes, hè.'

Het werkt wel, Ralph. Ze smaken. **Tja, is het een complot? Ik denk vooral dat dit gedrag van de bedrijven bij ons commerciële systeem hoort. Ik denk dat de technologen met hun formuleringen vooral proberen de verkoopcijfers op te krikken, want daarop worden zij afgerekend.**

BROODMAALTIJDEN

Brood staat de laatste jaren steeds meer in een negatief daglicht. Door nieuwe tarwesoorten en een te kort bereidingsproces hebben steeds meer mensen problemen met de vertering ervan. Dat is te herkennen aan een opgeblazen gevoel en gasvorming bijvoorbeeld. Als je dit herkent bij jezelf, dan is het slim de rijstwafeloctie van Hans eens te proberen.

Bij het afvallen heeft brood als nadeel dat het onweerstaanbaar lekker kan zijn in combinatie met bepaalde belegsoorten, zeker als er ook nog gevarieerd wordt tussen hartig en zoet beleg. Dan hebben we als het ware een lopend buffetje.

Verder is het om het afvallen makkelijker vol te houden ook van belang de bloedsuiker niet te snel te verstoren. Daarom is een flinke laag eiwit- of vetrijk beleg ideaal, omdat dit de maaglediging remt en daarmee ook de suikeropname.

Neem een boterham (liefst speltdesembrood) en indien gewenst besmeer je deze met boter. Besmeren wil zeggen dat de boter in de botervloot op kamertemperatuur staat en dus zacht genoeg is voor een zeer dun laagje. Vervolgens voeg je een grote hoeveelheid beleg toe, om ervoor te zorgen dat je uiteindelijk minder boterhammen nodig hebt. Als je kipfilet als beleg kiest, neem dan niet één plakje, maar een half pakje. Of combineer de kipfilet met avocado. Deze combinatie verzadigt erg goed. Andere belegsoorten kunnen zijn: rosbief, gerookte zalm, hummus, of biologische notenpasta.

Of doe eens gek: bak een rundertartaartje met wat groente en een paar druppels tomatenketchup om er een soort gezondere hamburger van te maken. Pas op voor geitenkaas. Met (geiten)kaas kan in combinatie met brood vaak niet goed maat gehouden worden.

INGREDIËNTEN

- ☒ speltdesembrood
- ☒ roomboter
- ☒ beleg

ZELFSABOTAGE

De boter koud uit de koelkast versnijden en in dikke plakken op het brood leggen, flinke lagen zoet beleg gebruiken, of voor witte bolletjes kiezen.



ONTBIJT DIE VERVLOEKTE RIJSTWAFEL!

Er is geen ontkomen aan, excuses bij voorbaat. De rijstwafel. Brood is opeens de grote boeman en je moet ergens je plakje kaas op leggen. Entree: de rijstwafel.

Het ding smaakt naar niks. Het is vulling, meer niet. Maar je moet er toch een stuk of vier, zes naar binnen werken op zo'n ochtend. Gewoon niet te lang over nadenken en doorkauwen.

Zorg voor afwisseling van het beleg. Pak er bijvoorbeeld twee met rosbief, twee met geitenkaas en twee met fricandeau of kiprollade, en als je tijd hebt, bak je een eitje. Bovendien, elk beleg, hoe sober van smaak ook, is op te vrolijken met wat gemalen peper of een druppel chili-loempiasaus (of je eigen favoriete saus naar keuze). Je vergeet die rijstwafel vanzelf.

De luxe variant: gerookte zalm, wat dille en citroensap. Niks mis mee. ¹

INGREDIËNTEN

- ☒ 4 à 6 rijstwafels
- ☒ gerookte zalm, met dille en citroensap
- ☒ geitenkaas
- ☒ rosbief, fricandeau, of kiprollade (met een beetje peper)
- ☒ ei (gebakken, gekookt, sunny side up)
- ☒ chili-loempiasaus²

¹ Oké, het alternatief voor de grote boeman is blijkbaar toch lekker genoeg voor Hans om dit in zijn voeding te integreren. Steeds meer mensen komen erachter dat het brood van tegenwoordig erg lastig verteerbaar is vanwege de tarwegluten die erin zitten en die zorgen voor een opgeblazen en loom gevoel. Tja, en omdat er nog geen goede glutenvrije broodsoorten bestaan zonder ingebakken suikerstropen is de rijstwafel een redelijk alternatief. Rijstwafels hebben wel het nadeel dat ze de bloedsuiker snel en kort laten stijgen en ze verzadigen dus voor geen meter. De truc is het beleg. Droog of met zoet beleg passen rijstwafels in een holle kies. Maar door de rijstwafels te beleggen met vet en eiwitrijk beleg zoals de opties van Hans ben je wel urenlang voldaan.

² Een veel beter alternatief voor die eeuwige chili-loempiasaus van Hans is mayonaise volgens het originele recept. Die is in één minuut zelf te bereiden met de hulp van een staafmixer, maar ik denk dat dit voor Hans te veel is, zeker in combinatie met de afwas die erop volgt. Als je ambachtelijke mayonaise in de winkel koopt, moeten de ingrediënten die op de verpakking staan zoiets zijn als: zonnebloemolie, ei, mosterd, azijn. Als er zeer veel ingrediënten in zitten zoals suikers, glutamaten en bindmiddelen, doe dan maar chili-loempiasaus en uiteraard met mate.



DE NEPSNACK

Doe in de winkel je kraag omhoog, hiermee wil je niet gezien worden. En we lullen hier verder ook nooit meer over, het blijft ons geheimpje. Maar geen grapje: een zak worteltjes (voorgesneden en geraspt uiteraard – hallo?) en een bakje hummus. Dat kan naturel zijn of met kerrie of welke smaak dan ook – precies wat jij wilt. In die hummus zitten calorieën zat, maar gebruik het als dipsaus, op een puntje frisse wortel. ¹

Na een tijdje heb je daadwerkelijk het idee dat je zit te knibbelen. Ik ga niet liegen. Poestanootjes of paprikaribbelchips worden het nooit. Maar draai een knopje om in je hoofd, leid je gedachten af, doe alsof je gek bent – en dip.

Het gaat nog smaken ook.

INGREDIËNTEN

- ☒ 1 zak voorgeraspte worteltjes
- ☒ 1 bakje hummus naar keuze (probeer kerrie een keer)

¹ Even voor de informatie van Hans. Hummus kun je maken door 6 ingrediëntjes in een blender te gooien. En een blender kun je schoonmaken door water en een druppeltje afwasmiddel erin in te doen en op de startknop te duwen. Hoeveel tijd zou dit kosten? Of gaan we nu doorslaan?