

Rein en onrein

Bezoedeld of onbezoedeld. Vies of schoon.
Dit zijn begrippen die we in onze geest vormen.
Een prachtige roos die we net geplukt
en in een vaas gezet hebben is schoon.
Hij ruikt zo lekker, zo fris.
Een vuilnisemmer is precies het tegenovergestelde.
Hij stinkt vreselijk en zit vol rottende spullen.
Dat is alleen oppervlakkig gezien zo.
Als we wat dieper kijken,
zien we dat de roos binnen vijf of zes dagen
tot het afval zal behoren.
We hoeven nog geen vijf dagen te wachten om dat te kunnen zien.
We hoeven alleen maar naar de roos te kijken,
en als we goed kijken kunnen we het nu zien.
40 Als we in de vuilnisemmer kijken, kunnen we zien dat wat erin zit
binnen een paar maanden kan worden omgezet
in heerlijke groenten en zelfs een roos.
Rozen en afval zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden:
zij inter-zijn.
Zonder een roos kan er geen afval zijn
en zonder afval kan er geen roos zijn.
Ze hebben elkaar heel erg nodig.
De roos en het afval zijn gelijkwaardig.
Het afval is even waardevol als de roos.
Als we de begrippen reinheid en onreinheid
Diepgaand beschouwen,
komen we terecht bij het begrip inter-zijn.

Thich Nhat Hanh, Uit: Iedere stap is Vrede, 98-99

Heilig Voedsel

Voedsel en Eten
als ingang tot
het mysterie van het bestaan

Inhoud

| | | |
|---|---|----|
| | Inleiding | 3 |
| | 1. Heilig en (H)eerlijk Voedsel. Een antropologische schets. <i>Lezing door Ton Duffhues</i> | 5 |
| 2 | 2. Heilige eetverhalen van een aantal deelnemers | 15 |
| | Een bijzondere maaltijd | 15 |
| | Bourgondische familie | 16 |
| | Alles kun je heilig maken | 17 |
| | In deze vastentijd eten we onze maaltijd in stilte | 18 |
| | Maaltijd met mijn vader | 19 |
| | Heiligen van voedsel | 20 |
| | Voedsel is een geschenk van de aarde | 21 |
| | Vegetariër | 22 |
| | Materieel geworden spiritualiteit | 22 |
| | 3. Maaltijd in verbondenheid: workshop “Gebeden en rituelen rond de maaltijd” | 25 |
| | 4. Workshop “Religie en Eten” | 33 |
| | 5. Kringlopen — <i>gedichten over voedsel</i> | 38 |

Ik sterf als mineraal

Ik sterf als mineraal en bloeide op als plant,
als plant gestorven sprong uit mij een dier
en uit het dier verrees een wezen met verstand.
Maar ook het mens-zijn moet ik achterlaten hier
om geest te zijn bij Wie van wisseling niet weet.
En verder nog moet ik uit die verheven staat vandaan
opdat ik heel en al mijn eigen ik vergeet.

O laat mij beleven om eens in mijn bestaan
gelijk een druppel ineen te vloeien met de oceaan.

Rumi

Boliviaans gedicht

Alleen de rijst die we samen delen, voedt.
Alleen het water dat we samen drinken, lest onze dorst.
Alleen de strijd die we samen voeren, brengt bevrijding.
Alleen de kleren die we samen delen, maken mooi.
Alleen de woorden die we samen vinden, zijn verstaanbaar.
Alleen de weg die we samen gaan, heeft een doel.
Alleen het doel dat we samen stellen, is bereikbaar.

39



*Voedsel ook
centraal bij de
slotviering.*

5. Kringlopen *gedichten over voedsel*

Op Stille Zaterdag, na onze warme maaltijd, stonden we letterlijk stil bij een aantal teksten die we tegenkwamen tijdens onze rondgang over de houtwal en overdachten deze – al (kring)lopende - alleen of samen. Een aantal daarvan bent u al tegengekomen in dit boekje. Hieronder volgen er nog een paar.

Volle Bloei

38 Diep in het hart aller dingen
sluimert de drang
naar wording en groei.
het zorgend verlangen
dat zaad ontspruit,
dat knoppen bloeien,
dat bloemen tot vruchten rijpen.
In de waan mijn werk
voltooid te hebben,
sliep ik vermoeid in
op het bed van mijn lediggang.

Toen ik die morgen ontwaakte,
vond ik mijn tuin in volle bloei

Rabindranath Tagore

Opnieuw

Grond worden,
gras, kever, ochtendnevel,
smaak aan de tong van grazend vee
en vlees zijn, weer mest en molshoop
worden
bliksemvis in de sloot.
Maar zo mogelijk
volle aarde, zwellende korrel;
en gegeten worden
om man te zijn, vrouw te zijn,
ja vooral opnieuw mens te zijn
en zichzelf in liefde te verzamelen

Jan G. Elburg

Inleiding

Dat voedsel heilig is, ligt niet zo voor de hand. Eten is een alledaagse en noodzakelijke handeling. We moeten ons lichaam als een machine van brandstof voorzien. Anders gaan we dood. Maar natuurlijk zal eten vaak meer zijn dan calorieën opnemen. Het kan ook gezellig zijn, een sociaal gebeuren. Het kan gebruikt worden om overeenkomsten te bezegelen en relaties te bevestigen. Maar heilig?

In religieuze tradities is het besef levend dat eten meer dimensies heeft.

Daarbij valt te denken aan termen als:

- *genieten* in dankbaarheid tegenover gedachteloos consumeren
- *rechtvaardigheid* in contrast met overdaad en honger.
- *zelfbeheersing* tegenover onmatigheid .
- *reinheid*: lichamelijk en religieus.
- het verlangen naar *heelheid* van het bestaan, voor allen en alles.

3

Het bewust omgaan met productie (herkomst), bereiding en het genieten van voedsel kan ons helpen de heelheid van het bestaan recht te doen en te vieren. Maar is het daarmee heilig? Elizabeth Barrett Browning schreef in de negentiende eeuw het volgende gedichtje:

Brandend braambos

*De aarde zit boordevol hemel
en elke struik, hoe gewoon ook,
staat in lichtenlaaie van God.
Maar enkel hij die het ziet
doet zijn schoenen uit.
De rest zit er omheen
en plukt bramen.*

Ze geeft daarmee aan dat wat voor de één gewoon alledaags voedsel is, voor de ander geladen kan zijn met heiligheid. Het sluit elkaar niet uit.

In de tweedaagse “Heilig Voedsel” verkenden de deelnemers de verschillende kanten van ons dagelijks brood. Tijdens de bijeenkomst kreeg het vorm in het praktisch omgaan met voedsel, in de inleiding over de betekenis van voedsel vanuit een antropologische visie, in het delen van ervaringen en inzichten in workshops, in rituelen en in een viering.

Dit boekje biedt daarvan een weerslag. Twee van de vier workshops hadden een praktische of visuele inhoud; de hier opgenomen foto's doen daarvan getuige. Van twee andere workshops zijn de inzichten in tekst verwoord. Het verslag daarvan vindt u in de hoofdstukken 3 en 4.

We hopen dat dit boekje ook u mag helpen bewuster omgaan met voedsel, in relatie tot de manier waarop we in de wereld staan. In relatie tot de manier waarop we in het leven staan.

Werkgroep Studiesecretariaat,
Stoutenburg, juni 2008.

Met bijdragen van:

Anne van den Berg, Mariëlle Boef, Guy Dilweg, Lidwien Geertman,
Joyce van der Horst, Leendert Jonkers, Jan Kurvers, Cathrien de Pater,
Sjef Staps, Ida Valk, Jolly v. d. Velden en Zwanny Wouda..

Toelichting:

Sr. Miriam Mc Gillis O.P. is de oprichtster van Genesis Farm (1980), een ecologisch studiecentrum en een biologisch dynamische tuin, waar een aantal mensen uit de buurt een aandeel in hebben (CSG = community supported garden) in New Jersey, VS. Hier worden cursussen gegeven als ‘Exploring the Sacred Universe’ en ‘Exploring a new Cosmology’, waarin de betekenis van onze levens opnieuw doordacht wordt binnen de context van Aarde en Kosmos.

Daarbij dringt het steeds dieper tot ons door dat al wat is en wat nog steeds gebeurt en nog zal gebeuren, is ontstaan door die immense uitbarsting van energie met een gigantische, onvoorstelbare hitte, die we oerknal noemen. We beleven hoe van daaruit langzaam waterstof en helium zijn ontstaan, en sterrenstelsels, en uiteindelijk ons zonnestelsel. Een proces van miljarden jaren. Een kosmisch proces dat nog steeds voortgaat en waarin constant verandering en beweging plaatsvindt. Atomen, dat wil zeggen ‘al wat is’, hebben een goddelijke of spirituele dimensie, een eigen interioriteit, of, zoals Sr. Miriam Mc Gillis zegt: “*onze waarneming en overtuiging (via onze manier van (sacred) landbouw bedrijven en via lessen uit de wetenschap) is dat we er steeds meer van doordrongen raken dat we de oorsprong en aard van de kosmos/het universum als een bio-spirituele realiteit moeten zien, waarin het spirituele en het materiële één zijn, onscheidbaar, een ontzagwekkend en groot mysterie. Het verhaal van het universum is ons hedendaagse scheppingsverhaal!*”



We bespraken voorbeelden van maaltijden met hun eigen specifieke spirituele ingrediënten uit het hindoeïsme: de vedische maaltijd, voorafgegaan door een vuuroffertueel; mindfulness in het boeddhisme en de iftarmaaltijden tijdens de Ramadan in de islam en ervaringen hiermee werden gedeeld.

Afsluiting

Tot slot nog een paar teksten uit *Food and Faith, justice, joy and daily bread* (ed. Michael Schut), waar we bij stilstonden en die ter verdere overweging meegenomen werden. De eerste is van *Wendell Berry* - boer, dichter, schrijver, filosoof in de Verenigde Staten. Het is zeker geen makkelijke tekst, maar hij gaat wel ongelooflijk diep! Ze laat je niet los als je hem eenmaal goed tot je hebt laten doordringen:

“Wij kunnen niet leven zonder schade aan te richten of zuiver op eigen rekening; wij hangen af van andere schepselen (planten, dieren, micro-organismen. etc.) en overleven door hun dood. Om te leven moeten we dagelijks het lichaam van de schepping breken en het bloed van de schepping vergieten. Het punt is, als we dit bewust, wetend, met liefde, bewaam en met eerbied doen, dan is het een sacrament. Als we dit onverschillig, hebzuchtig, klungelig, of destructief doen, dan is het een ontheiliging... Bij zo'n ontheiliging veroordelen we onszelf tot spirituele en morele eenzaamheid en anderen tot het lijden van gebrek.”

36

De tweede tekst gaat over het bedrijven van 'heilige landbouw', een idee van *Sr. Miriam MacGillis*, oprichtster van Genesis Farm (ook in de Verenigde Staten):

”Bij heilige landbouw treden boeren het heiligdom binnen dat de vruchtbare aarde is, en gaan een verbinding aan met de mysterieuze scheppingskrachten teneinde het innerlijke en uiterlijke leven te voeden van de gemeenschap die zij dienen. Binnen de heilige landbouw zouden boeren moeten beginnen met het op zich nemen van een profetische en priesterlijke rol, waar voedsel niet langer gezien wordt als brandstof, maar als een gelegenheid om in gemeenschap (communion) te staan met de schepping en God.”

1. Heilig en (h)eerlijk voedsel. Een antropologische schets



*Inleiding door
dr. Ton Duffhues*.*

Voedsel is een alledaags thema. Voor elke mens op aarde is voedsel een 'levensmiddel', noodzakelijk om in leven te blijven. Zolang voedsel vanzelfsprekend is, krijgt het nauwelijks publieke aandacht. Dit verandert pas wanneer de kwaliteit van het voedsel in het geding is of zodra er sprake is

5

van voedseltekorten. Het thema van vandaag is de 'heiligheid' van voedsel. Voor mij zit die dimensie van heiligheid in het alledaagse, het vanzelfsprekende en het noodzakelijke. Het probleem hierbij is dat wij hier in westen deze 'heiligheid' niet meer zien. Louise Fresco heeft hier op gewezen in haar boek over de *Nieuwe Spijswetten*. Voortbordurend op haar betoog kom ik tot de gedachte dat de heiligheid van voedsel voor mij alles te maken heeft met de wijze waarop we het produceren en consumeren en de persoonlijke en maatschappelijke waarden die we hier aan toe kennen in de sfeer van fysieke gezondheid, sociale vitaliteit, cultuur en zingeving. Vanuit dit concept van heiligheid is voedsel een thema dat vanuit uiteenlopende

* Coördinator Landbouw en Samenleving bij de ZLTO, (www.zlto.nl) en Senior projectmedewerker Waarden van het Land (www.waardenvanhetland.nl)

antropologische perspectieven beschouwd kan worden.

- * voedsel als levensmiddel: voedselzekerheid, honger, overvloed
- * voedsel als productie: landbouwsystemen, plantaardige en dierlijke productie, biologie en biotechnologie, agrarisch ondernemerschap, verwerking en bewerking
- * voedsel als economie: vraag en aanbod; opbrengst, prijs, handel, werkgelegenheid,
- * voedsel als politiek: structuurbeleid, prijsbeleid, vrije markt versus bescherming
- * voedsel als consumptie: eet- en koopgedrag
- * voedsel en gezondheid: de schijf van vijf, eetstoornissen,
- * voedsel en sociale activiteit: koken, eten, genieten
- * voedsel en cultuur: smaak, regionale traditie, slow food.

In deze inleiding beperk ik me tot enkele observaties. Mijn eerste stukje gaat over schaarste en overvloed. Daarna verken ik de alledaagse omgang met voedsel. Ik doe dat op basis van persoonlijke herinneringen. Vervolgens signaleer ik nieuwe trends in het denken over voedsel. Ik sluit af met een pleidooi om boeren en burgers met elkaar in gesprek te brengen over de Waarden van het Land.

1.1. Schaarste en overvloed

Enkele foto's uit het prachtige boek van *Peter Menzel* en *Faith D'Aluisio*, *The Hungry Planet; What the world eats*, volstaan om een indringend beeld te geven van de actuele voedselproblematiek in onze wereld. De eerste foto laat zien wat de Soedanese familie *Aboubakar*, verblijvend in een vluchtelingenkamp in Tsjaad, per week te eten heeft. Hun rantsoen bevat een beetje meel en bonen, een kleine portie gedroogde groenten (tomaten, pepers, ui), zonnebloemolie en water. Geen zuivelproducten en slechts een klein stukje gedroogd geitenvlees. In scherp contrast hiermee staat bijvoorbeeld de foto van de familie *Revis* uit de Verenigde Staten met haar wekelijkse voedselpakket. Wat opvalt is de grote hoeveelheid verpakt en bewerkt voedsel: pizza's, kant- en klaar maaltijden, vleesproducten, fast food, chips, frisdranken etc. Basisproducten zoals aardappe-

hij de hun onbekende diepere zin van het eten kent, die het heiligt. Abraham betrok op de engelen, die het eten niet kenden, die diepere zin, waarmee hij dit aan God placht te wijden. Iedere natuurlijke handeling leidt, wanneer zij geheiligd wordt, tot God, en de natuur behoeft de mens, om datgene aan haar te voltrekken wat geen engel aan haar voltrekken kan: haar heiligen.” In deze tekst komt ook tot uitdrukking dat in het jodendom niets heilig is in zichzelf – alleen God - maar alles op heiliging is gericht!

Verbinding met het goddelijke

Voedsel verbindt ons met God, met het goddelijke. Mensen moeten dat al in de oertijd geweten hebben. Of liever: men was het zich toen veel meer bewust! Voor de Verlichting was voedsel iets waar je God, de goden dankbaar voor moest zijn. Het groeien van gewassen – ook al moest je daar voor werken en je best doen en je verstand gebruiken. Het bleef een wonder van de schepping. Een goddelijke gave. Vandaar ook dat godsdienst en ons dagelijks brood zo met elkaar verweven zijn geraakt.

We leven nu in een tijd waar we van voedsel een maakbaar product hebben gemaakt, waar we geen mysterie meer aan beleven. Een tijd waarin voedsel een zuiver economisch- en technologisch product lijkt te zijn geworden, bestaande uit de noodzakelijke voedingsstoffen en toevoegingen. Brandstof voor ons lichaam. Velen voelen intuïtief dat er iets niet klopt met ons moderne eten. Als je van eten een technologisch product maakt verlies je iets. De ziel raakt eruit.....

Maar als we voedsel weer kunnen beleven als iets dat ons met het goddelijke verbindt, dan is onze keuken eigenlijk een heilige plaats en ons aanrecht bij wijze van spreken een altaar. Hemel en aarde komen in de keuken samen, zo vat Tini Brugge het samen in de inleiding van *Hemelse Spijzen. Een jaarkrans van recepten en hun diepere betekenis*, door Tini Brugge en Gert Vos. Ook in Psalm 104 wordt het prachtig verwoord: *En allen zien uit naar U en verwachten van U ons dagelijks brood.* Verlangen naar God en ons dagelijks brood zijn in deze psalm met elkaar verbonden. Voedsel is pas echt voedsel als het lichaam en ziel voedt. Naast koolhydraten eiwitten en vetten, vitamines etc. hebben we ook spirituele ingrediënten nodig.

Wat kan een spirituele maaltijd zijn?

We waren deze workshop begonnen met het delen van onze eigen 'heilige' eetverhalen. Dit sloot prachtig aan bij de vraag wat een spirituele of innerlijke maaltijd ('*inner meal*') zou kunnen zijn en hoe we deze zelf zouden kunnen praktiseren. Aangehaald werd het boek *Art of the Inner Meal, Eating as a Spiritual Path* van Donald Altman. Altman nodigt uit tot het beoefenen van een innerlijke maaltijd door spirituele ingrediënten toe te voegen aan je maaltijd. Je kan hierin niet creatief genoeg zijn! *"Voedsel is in die zin uniek, dat het ons instrumenten aanreikt om het meest simpele hapje te verheffen tot het rijk van het spirituele en het heilige. Bewust eten brengt ons IN het moment en helpt ons verstaan wat het betekent om te leven. Het verbindt ons met het mysterie en de bron van alle leven en wij, al etende, maken daar deel van uit"*, aldus Altman. In zijn boek voert de auteur - zelf jood en boeddhist - je naar wijsheids- en religieuze tradities en wat deze over de diepere betekenis van voedsel vertellen: namelijk het helpen verdiepen van het alledaagse leven en het goddelijke ontmoeten via de betekenis van eten.

34

Ingrediënten voor een spirituele maaltijd

Religieuze maaltijden worden omlijst door vaste gebeden, teksten, liederen en gebruiken, zoals de eucharistie, het Avondmaal, of de wekelijkse sabbatmaaltijd. Je zou dit meer of minder geritualiseerde spirituele maaltijden kunnen noemen. Je maaltijd voorzien van jouw eigen spirituele ingrediënten als: een kaars aansteken, bloemen op tafel zetten, iets opzij zetten voor een ander, iemand uitnodigen, een gebed uitspreken, bewust en aandachtig eten, sobere maaltijden in de vastentijd, waarbij je geld opzij legt voor een speciaal doel, etc., maakt van jouw maaltijd een spirituele maaltijd. Het gaat om de intentie om je maaltijd bewust te willen 'heiligen' en te verbinden met God.

Hierbij kwam ter sprake een tekst uit het tweede hoofdstuk uit *De weg van de mens van Martin Buber*: *"De tekst uit de Schrift over Abraham die de engelen onthaalt (Genesis 18): 'En hij stond bij hen onder die boom, en zij aten', legde rabbi Susja uit: dat de mens boven de engelen staat, daar*

len, graan en rijst zijn niet te vinden. Vers fruit en groenten en ook zuivelproducten zijn nauwelijks of helemaal niet te vinden. Tenslotte de derde familie, de Chinese familie *Cui*. Deze middenklasse familie laat met trots zien dat zij varkensvlees en kip eten en daarnaast heel veel rijstproducten en verse groenten en fruit. Als teken van pas verworven welstand komen ook flessen bier en cola in beeld. Deze Chinese familie maakt (nog) geen gebruik van kant- en klaar voedsel.

Een vergelijking van deze foto's brengt in de eerste plaats het grote contrast in beeld tussen schaarste (Soedan) en overvloed (Verenigde Staten). Maar er is veel meer informatie uit de foto's te halen: over de organisatie van de voedselketen, de afstand tussen productie en consumptie, de kook- en eetgewoonten, het lokale versus het globale, de zogenaamde "*foodprint*", over het politieke vraagstuk van voedselverdeling en voedseltekorten, etc. (Opvallend is overigens dat vaak wordt opgemerkt dat de families uit Soedan en andere Afrikaanse en Zuid-Amerikaanse landen vrolijkheid uitstralen, terwijl de families uit West Europa en de Verenigde Staten niet de indruk geven echt gelukkig te zijn met de overvloed.) Vanuit deze observaties is de vertaalslag naar de westerse problematiek van eetstoornissen en gezondheidsproblemen snel gemaakt. En ook is het vanuit de foto's in dit mooi uitgegeven boek een kleine stap naar een belangrijk facet van de actuele mondiale voedselproblematiek, namelijk dat steeds meer mensen (China, India, Brazilië) het zich kunnen veroorloven om vaker vlees te eten, met alle gevolgen van dien voor de prijzen van plantaardige producten en voor het gebruik van natuurlijke hulpbronnen (grond, water, energie).

De foto's in het boek van Menzel en D'Aluisio geven aanknopingspunten voor een kritische beschouwing van ons voedselpakket en eet- en koopgedrag. Ze prikkelen om naar ons persoonlijk gedrag ten aanzien van voedsel en eten te kijken en om van hieruit dan vragen te stellen bij de 'heiligheid' die wij zelf aan ons voedsel toekennen.

1.2. Persoonlijke observaties en herinneringen

Mijn vader is 83 jaar. Hij woont nu bijna veertien jaar alleen. Hij heeft met mijn moeder elf kinderen gekregen. Daar ben ik de derde van, geboren in 1953. Het was in mijn jeugd geen vetpot thuis. Mijn vader vulde zijn loon

7

als timmerman / bouwopzichter aan met extra verdiensten, eerst door brood rond te brengen (met de fiets) op zaterdagmiddag voor mijn opa (bakker), later op zondagavond als ober in de plaatselijke café annex dansgelegenheid. Tot voor kort kookte hij bijna elke dag zijn eigen potje. Nu krijgt hij drie dagen in de week een maaltijd van tafeltje dekje. Daarnaast zet de buurvrouw van tachtig jaar minstens eenmaal per week een pannetje soep en een stapel pannenkoeken op het afscheidingsmuurtje. Mijn vader gooit nooit eten weg. Dat is tegen zijn principes. Wat hij aan eten overhoudt bewaart hij in de koelkast voor later op de dag of hij maakt porties voor in de diepvries. Producten die over de datum zijn niet meer eten? Die kwaliteitsaanduiding is aan mijn vader niet besteed. Mocht de melk zuur zijn, hij haalt het door een zeef, doet er wat zoet bij en drinkt het op. Een kapot ei? Hij doet het in een kopje, klopt het en werkt het naar binnen.

Lachspieren

Dit zuinige gedrag werkt bij zijn kinderen en kleinkinderen wel eens op de lachspieren. “Maar opa, je hebt toch wel geld om nieuwe producten te kopen?”, hoor ik een van mijn kinderen vragen. En “die datum staat er niet voor niets op”, zegt een zus van me met lichte ergernis. Het stoort mijn vader niet: stoïcijns houdt hij vast aan zijn gewoonten. Zo af en toe laat hij blijken dat hij zich wel degelijk stoort aan onze houding ten aanzien van voedsel. Op die momenten is er sprake van een confrontatie van twee à drie generaties. Mijn vader die de armoede uit zijn jeugd in het geheugen gegrift heeft staan en de dagelijkse worsteling om eten op tafel te krijgen in zijn genen heeft zitten. Mijn generatie die van de klassieke Hollandse pot (soep – aardappelen - pudding/pap) gegroeid is naar de overdadigheid en diversiteit van het voedsel nu. En mijn kinderen, die vooral overdaad kennen en voortdurend verleid worden met snacks en *functional foods*!

In die vergelijking tussen de generaties in mijn familie komt naar voren dat mijn vader voedsel vooral als middel ziet om te leven, als levensmiddel. Bewust genieten van de smaak van het voedsel is er bij hem nauwelijks bij; bij wijze van spreken schuift hij het eten naar binnen. In tien a vijftien minuten is de maaltijd als een vast ritueel gedaan. Alleen als mijn vader als gast ergens aan tafel zit, dan geniet hij zichtbaar van de

4. Workshop Religie en Eten

- *Alle religies ‘hebben iets’ met voedsel*
- *Voedsel verbindt ons met het goddelijke*
- *Wat kan een spirituele maaltijd zijn?*

Spirituele ingrediënten bedenken voor onze maaltijd

Dit waren de ‘smaakmakers’ voor de workshop Religie en Eten. Dit hoofdstuk doet verslag van de overwegingen die de deelnemers uitwisselden, daarbij geholpen door teksten van auteurs die waren aangedragen door workshopleider Anne van den Berg.

Religies en voedsel

Inderdaad, vrijwel alle religies hebben iets te zeggen over voedsel en hoe en wat we zullen eten: de bijbel, de koran, de veda’s. Het bekendst zijn voor ons de wetten en regels over wat we wel en niet gegeten mag worden. Wat is *kosher* voor de religieuze jood? Wat *halal* of *haram* voor de moslim? In natuurgodsdiensten is er altijd veel respect voor voedsel geweest, hoewel ons daar weer geen geschreven (eigen) bronnen van overgeleverd zijn.

Het valt op dat het christendom nauwelijks regels heeft voor het eten. Die staan althans niet in het Nieuwe Testament. Er wordt echter wel volop in gegeten en gedronken, met het laatste avondmaal als het ultieme eetverhaal! Kort samengevat zou je kunnen zeggen: Jezus at en genas!

Belangrijk in de eerste eeuwen van het christendom was de agapè of het liefdemaal, waarin mensen met elkaar de maaltijd deelde en waarbij iedereen welkom was, ook al had je niets aan voedsel bij te dragen. Vaak werd een agapè, voorafgegaan of afgesloten met het Heilig Avondmaal.

Collage over ons dagelijks eten, gemaakt tijdens een workshop en getoond in de viering.



maaltijd en er hoeft maar een kleine aanleiding te zijn of zijn verhalen over het eten van vroeger komen los. Iedereen in de familie kent inmiddels zijn klassiekers: over spek en roggebrood (“het vet droop van mijn kin af”), wit en grijs brood, gortepap etc. En zijn stokpaardje: “jullie weten niet wat honger is”. Ook op een ander vlak onderscheidt mijn vader zich van ons: hij bidt voor en na elke maaltijd. Wij hebben dat in onze jeugd wel meegekregen maar hebben het ergens tijdens ons levenspad losgelaten. Wat mijn vader en zijn kinderen wel gemeenschappelijk hebben zijn de herinneringen aan de maaltijden als een dagelijks terugkerende, betekenisvolle sociale gebeurtenis: met zijn allen in de keuken, verspreid over een of twee tafels, en met mijn moeder als middelpunt die door alle zorg voor ons en voor het eten nauwelijks de tijd had om zelf te eten.

Het verhaal over mijn vader en voedsel wil ik een vervolg geven met het verhaal over mijzelf en mijn kinderen. Als ik mijn drie kinderen – geboren in de jaren tachtig – vertel over voeding en eten in mijn jeugd, dan haal ik anekdotes naar boven over de schaal zelfgekookte bitterkoekjespudding, over ‘zondagse’ soep getrokken van rundvlees, over gekookt spek op zondagochtend, over één keer in de week macaroni, over nasi van Coen Visser, over de eerste schnitzels, de introductie van de patat en de gebraden haantjes als zondagse maaltijd, over zelfgebakken appeltaart en koude schotel. Ik vertel dan ook over die grote tafel waar we met zijn allen aan zaten, een en hetzelfde bord voor de soep, de aardappelen en het toetje. En betrek ik mijn studententijd erbij, dan vertel ik over nieuwe producten als meloen, knoflook en paprika’s, over pizza’s, Griekse schotels, Bulgaarse yoghurt, en over vegetarische maaltijden of het biologisch-dynamisch restaurant.

Om eerlijk te zijn, ik was op het gebied van voedsel en eetgewoonten gewoon een trendvolger. Vanaf zo ongeveer mijn veertigste jaar begon ik me meer vragen te stellen over de herkomst en kwaliteit van ons voedsel. Het boek van volkskundige Jozien Jobse - Van Putten over de cultuurgeschiedenis van de dagelijkse maaltijd in Nederland wakkerde mijn belangstelling aan voor streekproducten, bereidingswijzen en eetgewoonten. En in het verlengde hiervan dook ik in de boeken van de antropoloog Marvin Harris over taboes rond voedsel. Inmiddels werkte ik voor

de Zuidelijke Land- en Tuinbouworganisatie en hield ik me professioneel bezig met vraagstukken rond de productie en consumptie van voedsel en met de relatie tussen landbouw en samenleving, cq. boer / boerin en burger. Afgezien van een kortstondige periode van zelf groenten verbouwen in een volkstuin, bleef ik in mijn persoonlijk gedrag ten aanzien van voedsel en eten lange tijd een volgzaam en makkelijke consument. Lezen en praten over gezond voedsel deed ik naar hartenlust, koken en inkopen doen deed ik weinig. Wat ik in die tijd wel ontwikkelde was de kunst van het ‘genieten’ van eten, eerst van de ‘haute cuisine’ in restaurants maar al spoedig nog veel meer van de gewone dagelijkse kost en van seizoensgebonden producten uit de regio. Naast de ‘heiligheid’ werd voor mij ook de ‘(h)eerlijkheid’ van voedsel een belangrijk thema. Daarom werd ik ook lid van Slow Food.

Door deze ontwikkeling ben ik in feite weer dichterbij mijn vader komen te staan en heb ik een nieuw verhaal naar mijn kinderen. En zo waar ben ik zo onbedoeld in het spoor gekomen van de Amerikaan Michael Pollan die in zijn cultuurkritiek op de voedselproductie de lezers het advies meegeeft om alleen datgene te eten wat onze grootmoeders ook gegeten hebben. Pollan moet niets hebben van de voedseltechnologen en gezondheidsexperts, die ons naar zijn zeggen vervreemden van gewone, alledaagse kost. Dit brengt me bij een recent vlugschrift over het nieuwe eten, afkomstig van een docent van de HAS (Hogere agrarische school) en bedoeld voor de studenten.

Over “het nieuwe eten”

Het vlugschrift begint met de vraag: wat hebt u vandaag gegeten? “Een bruine boterham met kaas, een kroket bij de lunch of een nieuwe haring misschien? Dan bent u een Hollander. Een lentesalade met eikenbladsla, bladspinazie, geitenkaas, geroosterde pijnboompitten en een balsamico-dressing met notenolie? Dat gaat al naar de bewuste eter. Of at u koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitamines? Dan bent u een voedingskundige. Maar misschien stonden op uw menu emulgatoren, stabilisatoren, E-nummers en kleurstoffen, dan bent u vast een voedingsmiddelentechnoloog. Het kan ook zijn dat u een bonusaanbieding at, twee voor

Welkom! (gebed)

*In dankbaarheid voor het goede eten dat voor ons staat,
zijn we samen.*

*Laten we met aandacht genieten van wat wij gekregen hebben.
Moge het zo zijn dat we ons bewust zijn van het wonder dat we
samen zijn en weer goed te eten krijgen.*

*Aan dit kostelijke voedsel is door velen gewerkt: moeder Aarde
die het voortbracht, zon en regen die het deden groeien, de boer
die het gewas verzorgde, de handelaar die het distribueerde en
degene die het heeft klaargemaakt.*

God heeft dit alles mogelijk gemaakt.

*Laat dit samen genieten ons aanzetten tot goed en harmonieus
leven en ons kracht geven het leven en werken weer op te pakken.*

*Dank voor deze goede ogenblikken die ons al iets kunnen doen
smaken van het paradijs.*

In elke korrel

Elke middag om twaalf uur komt God tot mij
in de zinderende hitte in de vorm van 200 gram
haverpap.

Ik ken hem in elke korrel,

ik proef Hem in elke hap.

Ik praat met hem terwijl ik kauw.

Want Hij houdt mij in leven met 200 gram
haverpap.

Ik wacht tot het volgende middaguur en
weet ik dat Hij komt:

ik mag hopen opnieuw een dag te leven,
want u deed God tot mij komen als 200 gram
haverpap.

Chyung Hyan Kung Uit: De strijd om weer de zon te zijn.

4. En dan nog een korte *afsluiting*, waarin je kunt zeggen hoe je je verbonden weet met je gezin, je familie, met heel de schepping. Verbonden met Jezus bijvoorbeeld, door wie we opnieuw hebben kunnen verstaan dat heel de wereld en heel onze geschiedenis uiteindelijk vol is van Gods goedheid en trouw.

Afsluiting

Als je zo bidt, is eten een kosmisch gebeuren, waarin je in het nu vooruitgrijpt naar de toekomst in verbondenheid met de Levende en (dus) met al wat leeft. Hieronder staan enkele gebeden die door deelnemers in de workshop geschreven zijn. Zo uitvoerig hoeft het niet. Ook de korte bede waarmee we begonnen blijkt vol betekenis te zijn: “*Heer, zeg de deze spijs. Amen*”. Smakelijk eten!

30

Enkele (gebeds)teksten gemaakt in de workshop

‘Ritueel’ voor een gezamenlijke maaltijd:

*We zijn hier binnengekomen, aan tafel gaan zitten,
voor de maaltijd.*

*Om eten en drinken tot je te nemen,
je lichaam te voeden*

*en te kunnen leven
in gezondheid.*

*We zijn hier binnengekomen, aan tafel gaan zitten,
voor de maaltijd.*

*Om die samen te gebruiken
in verbondenheid*

met elkaar

en met de hele schepping

bel, stilte, eten, bel

de prijs van één, nu met 30% extra. Dan bent u een marketeer. Natuurlijk bent u zeer modern. U at *functional food* met daarin lycopenen, plantensterolen- en stanolen, omega 3 vetzuren en visolie, om zo hart- en vaatziekten, kanker of andere chronische ziekten te voorkomen. U bent een intellectueel.” Deze treffende typering geldt natuurlijk niet alleen de studenten maar de totale professionele gemeenschap die op een of andere wijze met voeding en gezondheid bezig is en hierover in het publieke debat meepaat.

Er wordt veel gesproken over voedsel en eten, maar we praten vooral langs elkaar heen. Er is geen gemeenschappelijke taal. En er zijn geen eenduidige feiten. In het rapport van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), *Ons eten gemeten; gezonde voeding en veilig voedsel in Nederland* uit 2004, lezen we dat ons voedsel nog nooit zo veilig en gezond is geweest. Tegelijkertijd constateert het rapport dat ongezonde voedingsgewoonten tot steeds grotere gezondheidsproblemen leiden. Terwijl aan de ene kant veel volwassenen en ook steeds meer kinderen grote risico’s lopen met obesitas en andere eetstoornissen, zien we aan de andere kant dat een groeiend aantal oudere mensen in verpleeg- of ziekenhuizen ondervoed is. De conclusie in het vlugschrift: “Ondanks alle deskundigheid om ons heen weten we niet meer wat we eten, we doen maar wat. De belangrijkste prikkel is nog steeds het instinct: volproppen als we groeien en het smaakt ons niet meer als we versleten zijn. En dan zetten we de kinderen vet en koolhydraten voor en de bejaarden een slappe hap. Dat gaat dus fout.”

Wat nu te doen? Louise Fresco signaleert in haar *Nieuwe Spijswetten* dezelfde vraagstukken en zij opteert vooral voor meer maatschappelijke aandacht voor de morele kant van voedsel en eten: “eten is weten, weten is geweten”. Het bedrijfsleven en de kennisinstituten zoeken de oplossing in de sfeer van high tech. Zij zien commerciële kansen in de gespannen relatie tussen voeding en gezondheid. Ze verrichten onderzoek naar zogenaamde *biofortificants* (groente en fruit met verhoogd vitamine- en/of mineraalgehalte), pogen nieuwe gezondheidsclaims voor functional foods te registreren en zoeken naar niches voor bijzondere voedingsproducten. Voeding wordt in deze wereld voortaan ‘nutrition’ genoemd en tot speer-

11

punt gemaakt van regionaal economisch beleid. Maar of bovenstaande problemen hiermee opgelost worden? Nee, zegt het vlugschrift: “De reclame staat haaks op de voorlichting en het is voor de doorsnee huisvrouw niet meer te overzien wat ze met een gerust hart op tafel kan zetten. Al die deskundigen met hun eigen jargon, die elkaar nauwelijks verstaan, verwachten dat de consument zelf uiteindelijk tot een geïntegreerde belangenafweging komt. Interventie op het bord is voor de overheid nu eenmaal lastig en een ondernemer verkoopt liefst meer van zijn product.”

Virtuele Jamie Oliver

Het bijsturen van voedingspatronen en eetgewoonten blijft aldus een illusie. Maar op de HAS laten ze zich hierdoor niet uit het veld slaan. Ze fantaseren over een virtuele *Jamie Oliver* en vestigen hun hoop op een samenwerking tussen landbouw, *food* industrie, ict-ers, retailers en koks. Het vlugschrift spreekt over “een expertsysteem dat voor iedere consument zijn ideale menu ontwerpt” en over een “*interface* waarin de expertise van kok, grootmoeder, diëtiste en sportarts bijeen komen”. Deze ‘personal chef’ weet wat goed voor consument is en is als een strenge diëtiste dagelijks beschikbaar. Hij weet ook wanneer er weer verse bittere spruitjes van ‘slow food’ kwaliteit zijn bij de groenteman en malse biologische varkenslapjes bij de slager zodat op het juiste moment de juiste bestelling gedaan kan worden. Dit expertsysteem zorgt er verder voor dat de consument tijdig de relevante informatie krijgt over de kwaliteit van de producten en op verzoek zijn er recepten beschikbaar. Hoe beter de consument zijn individuele behoeften en zijn levensstijl aangeeft, des te beter wordt hij bediend door deze virtuele Jamie Oliver.

Na fantaseren komt relativieren. Het vlugschrift sluit gelukkig af met de opmerking dat het ook een “lieve partner” kan zijn die een individu helpt de juiste combinatie van gerechten te kiezen, die weet wat goed voor hem is, die weet waar hij van geniet en waar hij een goed humeur van krijgt. En zo komen we gelukkig na alle ‘high tech’ dromen en digitale fantasieën weer terug op aarde, bij de mensen zelf en de waarden die zij toekennen aan de productie en consumptie van voedsel, bij de ‘spijswetten’ en bij de ‘heiligheid’ en ‘heerlijkheid’ van voedsel.

mee. In alles wat bestaat is voor hen de Scheppingskracht aanwezig en door te eten verbindt je je met die kracht, verbindt je je met de Schepper. Soms wordt dat uitdrukkelijk gethematiseerd en gevierd: in de eucharistie en het Heilig Avondmaal. Dan vieren we dat God ons verschijnt in de materie, in brood. En door dat brood te nuttigen verenigen wij ons met Hem. Wat geldt voor deze bijzondere rite, geldt ook voor iedere maaltijd: wij verbinden ons met de Levende.

Dat is niet zo maar iets. Voor wie zich op zo’n manier met de Levende verbindt, verbindt zich ook met dat (Bijbelse) visioen van vrede en gerechtigheid, met eten in overvloed, met het nieuwe Jeruzalem als te realiseren droom van mensen en volken die elkaar hooghouden, dragen en van elkaars verschillen kunnen genieten. En dat heeft gevolgen voor de manier waarop je in het leven staat, voor het werk dat je doet en voor de manier waarop je omgaat met de jouwen en de anderen.

Tafelgebed: een teken van de kosmische verbondenheid.

Zo hebben we verschillende kanten van de maaltijd bekeken, de horizontale én de verticale dimensie ervan. Om die aspecten te articuleren in een gebed, kwamen we tenslotte uit op de volgende elementen:

1. Je afstemmen op het Mysterie. Je bent je immers bewust dat je onderdeel bent van een groot geheel en dat het eten je verbindt met heel de kosmos. Dat kan heel passend worden uitgedrukt in *het noemen van een Naam* die voor jou dat Mysterie vertegenwoordigt.
2. Uitdrukking geven aan je *dankbaarheid*. Het is immers niet vanzelfsprekend dat je te eten hebt. Het is goed om je daarvan bewust te blijven en dat steeds weer te zeggen. Daarmee druk je ook uit dat je beseft dat eten ook een gave is.
3. Vragen om *zegen* over dit voedsel. Dat klinkt misschien wat raar, maar zit in het voorgaande opgesloten. Je eet om in leven te blijven, vraag om zegen voor je leven: dat het jou, de ander en de wereld goed mag doen. Daarmee verbind je je bewust met de nood van anderen, en met een helend toekomstontwerp. Zegenen is in het Latijn ‘*bene-dicere*’: het goede ervan zeggen en daarmee de intentie uitdrukken het goede ook te willen bewerken. Dat raakt dus je hele leven.

een toekomst zijn waarin het goed is voor iedereen, met op zijn minst voldoende voedsel voor iedere bewoner van de aarde. Van daaruit is het niet moeilijk om de lijn door te trekken en je bewust te zijn van je verbondenheid met heel de menigte van levende wezens die verlangt naar vrede en gerechtigheid.

Zo heeft eten de hele geschiedenis, inclusief de toekomst, in zich. Of je je daarvan nu bewust bent of niet. Als je je ervan bewust bent kun je de behoefte voelen dat ook uit te drukken, in bijvoorbeeld een gebed. Daarover straks meer.

De aarde verbinden met de hemel

Naast de horizontale lijn in de maaltijd, kun je er ook bij stilstaan dat er een verticale lijn in zit: de lijn die de aarde verbindt met de hemel. God is erbij betrokken.

Als we erbij stilstaan wat er allemaal gebeurd is voordat het voedsel door ons bereid kon worden, kan het gebeuren dat je daar blij en dankbaar van wordt. Het is immers niet alleen een voorrecht eten te hebben en dat voedsel te kunnen delen met anderen. Het is ook een wonder dát er eten, dát er leven is. Deelnemers noemden termen als verwondering, dankbaarheid, ontzag, respect, vreugde. Dat zijn woorden die ons openen naar een grotere dimensie van ons bestaan. Ze zijn een uitdrukking van ons openstaan naar de hemel, naar God. Voor wie daar gevoelig voor is, schuilt er niet alleen zonnekracht in ons eten, maar is die zonnekracht ook uitdrukking van de liefde van de Schepper.

*“Alles wacht op u vol hoop
alle levenden vragen u om voedsel
neemt gij hun adem weg, zij sterven
en zij vallen terug in het stof.
Gij opent uw hand, zij worden verzadigd
Gij geeft de aarde een nieuw begin.”*

Dat zingt de psalmist. Sommige deelnemers zingen dat van harte met hem

1.4. Waarden van het Land

Welke invalshoek ik ook kies – de internationale voedselsituatie, mijn persoonlijke herinneringen en ervaringen, of de digitale fantasieën van de HAS-docent – ik kom steeds weer uit bij de betekenis van voedsel als levensmiddel, als middel om te leven. En dan bedoel ik niet alleen overleven, maar ook ‘goed’ leven vanuit fysiek (gezond), sociaal, geestelijk en spiritueel oogpunt. Juist door de alledaagsheid, de vanzelfsprekendheid en de noodzakelijkheid is voedsel een ‘heilig’ en ‘heerlijk’ onderwerp.

In het project *Waarden van het Land* hebben we de uitdaging opgepakt. We zijn op zoek gegaan naar de persoonlijke waarden en drijfveren van boeren en boerinnen in Nederland. Onderzoekers van het Titus Brandsma Instituut hebben die waarden beschreven in *Boer in hart en ziel. Zoektocht naar de diepere drijfveren van agrariërs*. Wat blijkt is dat veel boeren en boerinnen een spirituele grondhouding hebben ten aanzien van hun leven en werken als boer. Ze zijn echter niet gewend om hierover openlijk te praten of om met collega’s of burgers over hun zingeving in gesprek te gaan. Een van de diepste gewortelde waarden blijkt te zijn de zorg voor een goed product (gezond, veilig, kwaliteit) en de zorg voor de omgeving (mensen, dieren, planten). Hier zit voor hen de voldoening, de blijdschap en de arbeidsvreugde maar ook de teleurstelling en het verdriet.

Op basis van *Boer in hart en ziel* hebben we in ons project op veel plekken gesprekken en debatten georganiseerd over de waarden die boeren en burgers – producenten en consumenten – zelf toekennen aan landbouw en voedsel. Door juist deze persoonlijke waardendimensie als invalshoek te nemen, kwamen ook de individuele dilemma’s naar voren in de worsteling naar een meer duurzame stijl van voedsel produceren en consumeren. Met deze benadering gaan we door, omdat we ervan overtuigd zijn dat deze gesprekken en dialogen over de waarden van voedsel de beste garantie vormen voor een steviger persoonlijk en maatschappelijk fundament van ‘heilig’ en ‘(h)eerlijk’ voedsel. Ik nodig u allen uit om aan deze gesprekken over Waarden van het Land mee te doen.

Ton Duffhues

Voor de maaltijd

In het brood
is het graan
is de akker,
is de wassende maan
is de brandende zon
is de ploegende boer
is de hand van de bakker –
is de Bron.

Etend proef ik het geheimenis
dat in het al de Ene is.

Hein Stufkens Uit: *Waarvoor ik dien* (1999)

De wet van de wereld

De wet van de wereld
is beweging,
de wet van het midden
is rust.

Ons leven is een voortdurende dans
om het midden,
een voortdurend draaien
om het onzichtbare Ene,
waaraan wij ons bestaan
danken.

Rudiger Dahlke

het eten. Wat willen ze daarmee uitdrukken? Uit de inbreng van de deelnemers en uit de studie lijken enkele belangrijke krachtlijnen bij elkaar te komen in het maaltijdgebed.

Verleden - heden - toekomst

Wanneer je je bewust met voedsel bezig houdt, dan ga je beseffen dat wat je nu eet, je wordt aangereikt vanuit het verleden. Het is gezaaid, verzorgd, geoogst, verkocht, vervoerd, verwerkt. Als je diep kijkt (een uitdrukking van *Thich Nhat Hanh*) dat zie je dat heel de schepping - zon en regen, lucht en aarde, mensen en dieren - heeft bijgedragen aan het voedsel dat bij jou op tafel staat. Door het nu tot je te nemen, neem je de voorgeschiedenis van het voedsel tot je. Als je wilt gaat dat terug tot Adam en Eva. Op die manier verbind je je ook met heel die geschiedenis die op dat moment in dat voedsel aanwezig is.

Door dat voedsel te nemen, zeg je eigenlijk JA tegen die geschiedenis, tegen de hele keten van activiteiten en krachten die tot dit resultaat heeft geleid. Het is daarom ook belangrijk dat je voedsel kiest waarbij het gemakkelijke is dat JA te zeggen. Het voelt toch anders of je met verse spruitjes te maken hebt, waarvan je nog kunt zien hoe ze gegroeid zijn en wat ze doorstaan hebben tijdens hun groei, dan wanneer je je moet verhouden tot de kant en klare groentes, waar de geschiedenis als het waren van afgesneden is. Je gaat je in het heden dat voedsel eigen maken. Je neemt het leven van andere wezens in je op om je er je eigen leven van te maken: je hartslag, je energie, je gezondheid, ja, je persoon.

Je voedt je zelf om vooruit te kunnen, om in leven te blijven. Daarmee is de maaltijd gericht op de toekomst. Als je geen toekomst wilt, moet je niet eten. Wie eet, wil leven. En dat is altijd toekomstgericht. En dat raakt dan aan de manier waarop je in de wereld staat en aan de manier waarop je wilt of kunt bijdragen aan de ontwikkeling van het leven op onze planeet.

Zoals het voedsel je verbindt met het verleden, zo verbindt het eten je met de toekomst. En als je daarbij stilstaat is het belangrijk te weten wat voor toekomst jou voor ogen staat. Voor velen zal dat dan gemakkelijk

ten hebt. Je creëert op die manier een bijzondere situatie, waarin de disgenoten merken dat ze welkom zijn en dat er iets bijzonders te gebeuren staat.

Dat bijzondere moment wordt aangegeven door samen stil te zijn, door handen vast te houden, door een belletje te laten klinken, een kaars aan te steken: allemaal kleine rituelen die dat moment van het (samen) aan tafel gaan optillen boven de dagelijkse drukte. Met het ritueel markeer je de overgang naar een bijzonder moment. Men vindt het belangrijk dat je er even bij stilstaat. En daar is dus behoefte aan. In gezinnen en bij stellen is de maaltijd vaak het enige moment dat de mensen elkaar treffen. Dat wordt graag gebruikt om de gemeenschap te vieren die men met elkaar vormt. Maar ook alleenstaanden hechten vaak aan een beetje extra aandacht voor het eten. Het is toch iets anders dan stofzuigen of achter de PC zitten. Wat dat andere dan is, daarover komen we verderop te spreken.

Religieuze rituelen

26 Een aantal van de manieren waarop de deelnemers de maaltijd beginnen heeft een duidelijk religieuze kleur: Ik sla een kruisje. Wij bidden het Onze Vader. Ik lees een stukje uit de Bijbel. Wij zingen een liedje over de aarde die al dat goede voor ons heeft doen groeien. Wij lezen - in de vastentijd - een tekst van Thich Nhat Hanh over de diepe betekenis van voedsel. Of men vouwt de handen en is even stil voor een kort moment van rust of inwendig gebed. Buitenshuis ligt dat vaak ongemakkelijker. Men vertelt van de gène om in een restaurant te bidden of een kruis te slaan. Even stil zijn of de handen vasthouden lijken dan beter te passen.

Wat willen we uitdrukken?

Op allerlei manieren scheppen de mensen met en rond de maaltijd een bijzondere situatie. Die bijzonderheid is al aangeduid op het sociale vlak: dat je samen bent, dat je je bezigheden onderbreekt om te eten, dat je je gasten in een mooie sfeer wilt ontvangen e.d. Daarmee blijkt de betekenis van de maaltijd echter nog lang niet uitgeput. In ieder geval niet voor mensen die er bewust voor kiezen op een of andere manier te bidden voor

3. Heilige eetverhalen van deelnemers

Een bijzondere maaltijd

Het speelt zich af in januari 1980 tijdens een wandeling op een lager gelegen voetpad, nog heel ver verwijderd van het dak van de wereld. Een dagwandering in de omgeving van Pokhara, Nepal. Wennend aan het klimaat en genietend van het bijzondere, mooie uitzicht, liepen we. We liepen er niet alleen. Regelmatig kwamen er mensen voorbij die er leefden. Mensen met takken hout, samengebonden tot een grote bos, of iemand met een koe, een paar geiten, een groepje mensen dat leek te pauzeren, rustig zittend en uitkijkend over het weidse landschap.

Opvallend vond ik dat er nooit iemand zat te eten onderweg en het zag er ook niet naar uit dat de mensen iets bij zich hadden. Wij hadden van alles bij ons: broodjes, fruit en lekkere dingen; drinken uit de winkel. We hadden er alleen maar voor betaald. Dat was, herinner ik me nog, een van de dingen waar ik me toen bewust van werd. Hoe gemakkelijk dat wel was. Je moest het geld er wel voor hebben natuurlijk. 15

Na enige tijd begon de maag te knorren en streken we neer op een soort plateau met weer een adembenemend vergezicht. Een aantal enorme vogels zweefde voorbij. Zo groot had ik ze nog nooit gezien. Terwijl we ons te goed deden aan wat we bij ons hadden werden we vergezeld van door een in oranje geklede monnik die een knapzak bij zich had. Hij groette ons vriendelijk en ging er eens goed voor zitten om de knapzak te ontknopen, om er vervolgens een appel en een onbekend soort voedsel uit te halen en begon er smakelijk van te eten. Dit was alles wat er in zat.

Ik was verbaasd dat hij zo weinig bij zich had en geneerde me een beetje vanwege onze hoeveelheid en besloot hem wat aan te bieden. De lach die

toen op zijn gezicht kwam, het was er een van kinderlijke verrukking, hartverwarmend. Zoiets had ik nog nooit gezien bij een volwassen mens, die zo blij is omdat je voedsel deelt.

Wat er daarna gebeurde overtrof alles. De monnik sneed de appel in stukken en bood ons een deel van zijn schaarse voedsel aan, terwijl hij er vriendelijk en gul bij keek, delend in zijn rijkdom; het was alsof de appel van goud was. Dit was en is voor mij een bijzondere maaltijd die ik nooit meer zal vergeten.

3. Maaltijd in verbondenheid

“Heer, zeg de spijze. Amen”.

Korter kan het wel niet. Maar als in een kiemcel bevat dit gebedje veel elementen van een rite en een bede aan het begin van de maaltijd.

In de workshop *Gebeden en Rituelen bij de Maaltijd* gingen we op zoek naar dit soort elementen. Eerst vroegen we welke rituelen men zelf hanteerde als men ging eten. Van daaruit zochten we naar de betekenis van deze rituelen en de maaltijd zelf. Tenslotte gingen we dieper in op de betekenis van het gebed. Er ontstonden zelfs een paar nieuwe tafelgebeden. Deze staan aan het eind van dit hoofdstuk. In het verslag is ook gebruik gemaakt van een kleine literatuurstudie die workshopleider Guy Dilweg ter voorbereiding had uitgevoerd*.

Een bijzondere situatie

Een ronde langs de deelnemers bood een verrassende kijk op de maaltijd. Uit eigen ervaring weten we immers dat het begin van een maaltijd vaak niet verder wordt aangeduid dan met “Smakelijk eten” of “Tast toe”, *als* er al iets gezegd wordt. Maar de deelnemers bleken er wel degelijk serieus over na te denken. Volgens hen gaat het erom dat je een bijzondere situatie creëert. Je gaat de maaltijd onderscheiden van de dagelijkse stroom van gebeurtenissen. Dat kan op allerlei manieren:

- * Het begint al met het koken, zegt iemand, dat ik dat met aandacht doe en me ervan bewust ben voor wie ik aan het koken ben.
- * Ja, vult een ander aan, en dan ook de tafel mooi dekken, zeker als je gas-

Bourgondische familie

- 16 Ik kom uit een grote, Bourgondische familie. Een familie waarin met veel respect wordt genoten van de natuur en van alles wat die natuur te bieden heeft.

Er was vroeger regelmatig een groot feest. Dat was altijd een heerlijk samenzijn met tientallen familieleden. En altijd was er een buffet. Er was altijd volop, heerlijk eten, maar het was ook ‘natuurlijk’ eten, recht-toe-recht-aan, zonder opsmuk of rare combinaties: we genoten van haring, paling, zalm, beenham, enzovoorts.

Hoewel ik later heb besloten om geen vlees meer te eten, kan ik er toch als volgt op terugkijken: zo’n gezamenlijk buffet met de familie was altijd veel meer dan normale voeding. Het eten kreeg een bijzondere kwaliteit omdat de kernelementen ervan samenvielen met die van ons familiale samenzijn: natuurlijkheid en eerlijkheid, er werd genoten met veel respect voor elkaar en voor wat de natuur ons bood.

* Met name het artikel van br. Benoit Standaert OSB heeft veel inspiratie opgeleverd. Het verscheen bij een serie gebeden bij de tafel.

ken, oosters of westers, maar ik mediteer er niet bij. Ik ga gewoon aan het werk. Langdurig als ik gasten krijg, en kort maar krachtig voor de snelle hap in ons werkend leven. In beide gevallen moet het eten goed zijn: verse groenten met smaak gewokt, dampende rijst, creatieve combinaties. Geen onzinnige luxe, meestal vegetarisch, creatief hergebruik van restjes, en natuurlijk verantwoorde ingrediënten, al hoeft het niet allemaal uit de plaatselijke biowinkel te komen. Lokaal graag, maar niet alleen. Spannende ingrediënten uit verre streken vind ik een verrijking van onze wereld. Natuurlijk moet je oog hebben voor faire en duurzame productie, en daarin valt nog heel wat te verbeteren. Maar door Indiaas of Thais te eten ben ik weer even verbonden met de mensen en de wereld daar.

Die geestelijke dimensie komt verder tot uiting in de entourage; tafellaken, servies, bestek, kaarsen, bloemen. Ook hier onderscheid tussen het dagelijkse maal en het etentje met gasten binnen- of buitenshuis. Bij het eerste wil nog wel eens een boek of de televisie (ik beken het maar eerlijk) mijn gezelschap zijn, maar voor het laatste zijn een gezellige tafel met lekker eten en goede wijn de basis. Niet om snel je bord leeg te happen - de Nepalese geesten blijven hier echt wel weg – maar om lang te genieten en gedachten uit te wisselen in een goed gesprek. Op die manier, door het delen van voedsel en gedachten samen, stroomt er energie door de tafelgenoten die verbinding creëert. In dat opzicht verschillen we dus niet met India en Nepal. En die verbinding kunnen we goed gebruiken in deze versplinterende wereld.

24

Alles kun je heilig maken

Impressie van een boswandeling

Een wandeling in het Stoutenburgse bos, kijkend naar bomen, vochtige modder onder je stevige schoenen.

En ook daar hebben mensen - op oorspronkelijke wijze – aan degenen die het willen horen en zien, iets te zeggen:

“In het brood....
is de ploegende boer....
etend proef ik het geheimenis dat het Al de Ene is.”

Dat is wat ik in de vochtige kou heb kunnen onthouden. Het zijn gedachten, beelden van Hein Stufkens. Een verwijzen naar..... Het vliegende paard van mijn geest wil niet geloven dat het Al de Ene is. Dan ontdek ik de “volle bloei”, die Tagore mij doet zien. “Het geheim van de groei....in de lediggang van de slaap”.

En in “Opnieuw” hoor ik Jan Elburg tegen mij zeggen: “opnieuw gegeten worden, man en vrouw zijn.... Christus wil gegeten worden.....Opnieuw mens zijn en zichzelf in liefde verzamelen.”

Drie gedichten heb ik in stukken gebroken om wat mij raakt te delen.

17



In deze vastentijd eten we onze warme maaltijd in stilte

Aan het begin van de stilte gebruiken we een bel, een signaal om even los te komen van de drukte van het koken en tafeldekken, om even tot onszelf te komen en om ons volledig te richten op het nuttigen van de maaltijd.

De maaltijd nuttigen we met aandacht voor het eten. Soms herhaal ik in gedachten de vijf overwegingen die we hebben meegekregen van een retraite met Thich Nhat Han:

“Dit voedsel is een geschenk van het hele universum,
de hemel, de aarde en hard werken.
Laten we zo leven dat we waard zijn het te ontvangen.
Laten we onze onzorgvuldige gewoontes achter ons laten
en leren in alles de juiste maat te vinden.
Laten we alleen dat voedsel tot ons nemen
dat ons werkelijk voedt en zorgt dat we gezond blijven.
Wij nemen dit voedsel aan om de weg van liefde en begrip te gaan.”

18 Aan het einde van de stilte gebruiken we weer een bel. Om de stilte en de maaltijd los te laten, even tot onszelf te komen en ons te richten op wat er verder op het programma staat: afwas, tv-journaal, mensen bellen...

Het bijzondere zit hem in het eenvoudige: eten is noodzakelijk om in leven te blijven, maar je kunt het voedsel tegelijkertijd zien als een geschenk. Je bent er afhankelijk van maar kunt er tegelijkertijd van genieten. Er is aarde, regen, zon nodig om iets te laten groeien. Er is hard werken nodig om af te snijden, te oogsten, te verwerken. En ik neem het in dank tot me om daarmee verder te kunnen leven. Je eet voor jezelf en geniet ervan. Je eet wat de gezamenlijke pot schaft en geniet er samen van.

Als ik me dat realiseer, is er vanzelf een beroep op mij om het waard te zijn. En om de weg van liefde en begrip te gaan.
Vind ik mooi verwoord zo.

Alles is in dit stelsel te plaatsen. Vandaar het idee (onder andere) dat mensen moeten trouwen met iemand van gelijke kaste: een van de voornaamste bezigheden van de echtgenote is het klaarmaken van eten voor man en gezin, en zij moet dus van minstens even hoge kaste als haar eters. En *als* mensen van ongelijke kaste met elkaar trouwen (het komt voor!) dan ziet men het liefst dat de vrouw van een hogere kaste komt dan haar man.

Ikzelf heb dit besef aan den lijve mogen meemaken op het platteland van Nepal waar ik in de jaren 80 woonde en werkte. Een van de onderdelen van mijn project waren houtbesparende kookkachels van aardewerk en leem, chula's genaamd. Je komt daarmee in het hart van het Nepalese huishouden terecht, als de bewoners het toestel tenminste echt willen en het niet als ongebruikt pronkstuk ver van de keuken vandaan plaatsen. Talloze keren kreeg ik mijn rijst met linzen vanuit een chula opgediend, uit koperen pannen die generaties lang meegaan, met lange lepels vol die je bord niet mogen raken, in de volgorde van de familie: gasten en familiehoofd eerst, dan de zonen, neven, enzovoorts, dan de vrouwen, kinderen en tenslotte de huisvrouw zelf. Je maakt je de maaltijd-etikette, geleerd op de inburgeringscursus, makkelijk eigen: geen of weinig 'tafel' conversatie (meestal zit je op de vloer), snel dooreten - anders loop je de kans dat de geesten met het eten mee naar binnen liften - en natuurlijk niets overlaten, want ook al zijn de porties enorm: restjes zijn onrein voor een ander en schaars eten weggooien is 'not done'. Liever vooraf vragen of ze de portie halveren. Alleen de heer des huizes kan een handvol rijst voor zijn vrouw achterlaten zodat zij in ieder geval wat krijgt als de pot leeg is. Langzamerhand leer je de principes achter die etikette, het waarom, die verbinding van materieel en spiritueel zonder dat het zweverig wordt. Het Nepalese boerenland is bijzonder pragmatisch, maar wel vanuit een cultuur en religie die anders is dan de westese en dus ook onze visie over eten relatief maakt. Dat laat je nooit meer helemaal los.

Delen van voedsel én gedachten

Eten is dus voor mij eigenlijk 'materieel geworden spiritualiteit'. Ik vind het heerlijk om eten te koken, recepten uit te zoeken, met kruiden te wer-

Vegetariër

Heilig voedsel betekent voor mij zelfgebakken brood en groente of kruiden uit eigen tuin. Alles smaakt zoveel beter als ik bij het voedsel betrokken ben. Dan maak ik een verbinding met de aarde en wordt eten meer dan maagvulling.

Voor mij is ook heilig wat ik niet eet; vlees, vis en vogels. Zo'n 20 jaar terug zat ik op mijn balkonnetje een bord nasi te eten en merkte opeens dat ik het vlees aan de kant schoof omdat ik het niet wilde. Mijn handelen had een voorsprong op mijn gevoelens of gedachten. Laat ik zeggen dat ik mij niet bewust was van mijn beslissing totdat ik zag wat ik (weer) deed. Vanaf dat moment bleek ik vegetariër te zijn.

Materieel geworden spiritualiteit

22

Voor mij is voedsel en eten niet alleen maar 'heilig' en niet alleen maar materieel. Het is volgens mij juist bij uitstek de verbinding tussen stof en geest. Ik zal dat uitleggen.

Eten is een onderliggend thema in Salman Rushdie's roman *Midnight's Children*, een familiegeschiedenis die begint op de dag dat India onafhankelijk werd in 1947. De hoofpersoon krijgt jarenlang stemmingen en ideeën toegediend via de zelfgemaakte chutneys en atsars van zijn vrouw, die natuurlijk als enige zijn eten bereidt. Hierachter schuilt een oude hindoeïstische gedachte: met eten krijg je niet alleen materiële voedingsstoffen binnen, maar ook geestelijke, volgens sommigen zelfs geesten. Die geestelijke en materiële component zijn in het hindoeïsme nauw met elkaar verweven. Bovendien heeft in de hindoeïstische zienswijze alles een zekere graad van 'reinheid', lager of hoger. Die gradering loopt op van beneden naar boven, van grond naar hemel, van voeten naar hoofd, van lagere naar hogere kaste.

Maaltijd met mijn vader

Hij had kanker en mijn ouders waren net gescheiden in die periode. Het contact tussen ons was slecht. Hij kon goed praten, maar niet over zijn emoties. Hij had mij uitgenodigd, met mijn broers voor een maaltijd. Ik ben alleen gegaan. Hij had zo zijn best gedaan! Het ontroerde me enorm. Erg lekker was het niet, hij was geen goede kok en in een rolstoel in de keuken was het niet makkelijk, maar toch... Dit was zijn manier om duidelijk te maken dat hij van me hield.

Verdere gedachten rondom het thema: Het bijzondere van voedsel vind ik altijd weer dat de Aarde, God, De Schepper, ons zo veel geeft, ongeacht onze huidkleur, geloof, leeftijd; de grootste schurk en de vroomste monnik, iedereen mag eten van de aarde. Ook kan ik enorm genieten van dat kleine zaadje dat in de grond wordt gestopt en met behulp van de aarde, water, lucht, warmte en licht groeit het uit tot een plant/bloem/knol o.i.d.. Het stoort mij dat het voor sommige mensen zo vanzelfsprekend is dat er zoveel voedsel in overvloed is. Dat werd ook op de vrijdagavond van de tweedaagse weer heel duidelijk in de rantsoenmaaltijd en de lezing daarna. De beelden van de mensen in onder andere Mali met hun wekrantsoen en de beelden van die hardwerkende boeren, die zich inspinnen om gewassen te kweken, dieren te verzorgen etc.

19

Ik ben me ook weer bewust geworden van het feit dat ik ook wel eens te weinig aandacht aan het nuttigen van mijn voedsel besteed. Vaak lees ik een boek bij de maaltijd of ben ik in gedachten al weer ergens anders mee bezig. Het is goed om regelmatig weer even de tijd en de rust te nemen om 'gewoon' ontzettend dankbaar te zijn met al het goeds dat we dagelijks kunnen eten en drinken.

Heiligen van voedsel

Heiligen van voedsel betekent voor mij: het voedsel in relatie brengen tot de grote kracht in ons bestaan, tot God. Voedsel wordt heilig als ik er op een 'heilige manier' mee omga.

Daarvoor gebruik ik bepaalde middelen en heb ik een bepaalde houding. De houding is er een van aandacht, respect, zorg en dankbaarheid. Ik heb respect voor het leven op zich en voor degenen die eraan hebben meegewerkt om het zover te brengen dat het nu op mijn bord ligt. Ik heb respect voor alle zorg die eraan is besteed en wil er ook zelf goed voor zorgen. Ik doe dat bijvoorbeeld door er aandacht aan te besteden. Vooraf al bij het inkopen van de producten en daarna bij de bereiding van de maaltijd. Tijdens het eten probeer ik goed voor mijzelf en het voedsel te zorgen door te eten in stilte en met aandacht. En na de maaltijd is er zorg voor het voedsel in de wijze waarop ik omga met wat overblijft.

Thuis beginnen we de maaltijd met het laten klinken van de bel, de klankschaal. We spreken soms een tekst uit. Meestal de vijf contemplaties van *Thich Nhat Hanh*. En we eten de warme maaltijd in stilte. Soms zijn we tijdens de afwas als vanzelf ook nog stil. Als we bezoekers hebben, vragen we soms of zij mee willen doen nadat we hebben uitgelegd waarom we dit doen.

Ervaring:

De bel (klankschaal) klinkt. De stilte die ontstaat bij het luiden van de bel en daarna met het lezen van de vijf contemplaties, brengt een gevoel van dankbaarheid bij mij teweeg voor wat ik op dat moment weer mag ontvangen aan voedsel. Ik realiseer me dat het niet vanzelfsprekend is dat ik dit voedsel ontvang, al ervaar ik het meestal wel zo. Het is in feite een geschenk.

Meditatie

Het eten in stilte wordt meditatie. Met daarbij dezelfde processen: flarden van wat er die dag gebeurd is, komen omhoog en drijven weer weg. Ik merk dat ik zo de gebeurtenissen van die dag verwerk waarbij soms nieuwe inzichten komen. Ik merk ook dat ik soms helemaal in gedachten ben: dan ben ik dus niet meer in aandacht, maar 'gedachteloos' aan het eten.

(In feite betekent het woord 'gedachteloos' dus niet 'zonder gedachten', maar zonder aandacht.) Als ik dat merk, probeer ik het opnieuw en keer ik weer terug naar het voedsel en naar het proces van met aandacht eten. Ik proef en kauw en probeer op te merken wat ik precies proef en probeer de verschillende smaken te onderscheiden. En vind ik ze lekker? Geniet ik ervan? Zo wordt ik mij bewust van wat ik eet en wat het met mij doet.

Voedsel is een geschenk van de aarde

Regelmatig betrap ik mezelf er op dat ik gulzig en begerig ben naar voedsel: ik wil "iets lekkers" als ik moe ben of hard gewerkt heb! Iets eten, snoepen of een wijntje staat dan voor "iets wat ik verdien", aandacht, 'vulling' en eigenlijk proef ik dan maar weinig. Maar ik heb ook andere belevingen bij mijn dagelijks voedsel; als ik de tijd neem voor mijn maaltijd en met aandacht eet, dan kan ik erg genieten van het voedsel op mijn bord.

In het boekje *Salades van de Godin*, eetbare wilde planten, werd ik getroffen door de volgende tekst:

"Hoewel er duizenden eetbare planten op de wereld zijn (in Nederland zo'n 200 soorten) eten we daar maar een fractie van. We zijn afhankelijk geworden van de supermarkt. We zijn juist van het gewone, nabije, bang geworden en vervreemd geraakt."

Ik houd ervan om, vooral in het voorjaar als ik weer op mijn volkstuin ben, uit de tuin te eten. Pas geleden, een mooie dag in februari was ik met een vriendin op de tuin en gingen we op zoek naar eetbare planten voor onze maaltijd. We vonden brandnetel, fluitekruid, zuring, daslook, wilde postelein, zevenblad en dovenetel. Al dat jonge groen: een geweldige vitaminenboost! We maakten een heerlijke kruidenomelet en een soep. Wat een opwindende maaltijd met rijke smaken. Al die wilde planten zijn werkelijk een geschenk van de aarde!