

“Eten gaat om verbinding met elkaar én de natuur”

LEIDEN - In een wereld waarin gezond en lekker eten steeds meer aandacht krijgt, vertellen Pim Breebaart en Saskia Janzen, inwoners van Leiden, over bewustte voeding en lekker koken. Voor hen gaat eten niet alleen om smaak, maar ook om verbinding met elkaar en met de natuur.

Over gezonde voeding en lekker koken zijn ze beiden enthousiast. “Omdat het heerlijk is, beter van smaak, een prettige tijdsbesteding, verwennerij en beter voor onze omgeving.” Pim en Saskia zien koken als meer dan alleen een praktische vaardigheid. Het was en is in hun opvoeding ook

Saskia Janzen en Pim Breebaart voor hun rijke collectie kookboeken (Tekst en foto: Eddo Velders).

een overdracht van waarden. Ze benadrukken het belang van bewustzijn over waar ons eten vandaan komt en de impact ervan op onze gezondheid en de planeet.

Een uitdaging die ze aangaan, is het bevorderen van een voedingspatroon waarbij 80% van de maaltijden plantaardig is en slechts 20% vlees of vis bevat. Die opdracht kreeg Pim mee van de chefkok van de hotel-school in Leeuwarden: “Hij wilt zijn studenten en mij hiermee

te raken.” Ze betreuren het dat de meeste basisscholen geen kooklessen geven. Alle kinderen leren koken is belangrijk, zelf koken is lekkerder en gezonder dan een kant-en-klaar maaltijd. Pim herinnert zich hoe een van hun kinderen een quizvraag stelde over de hoeveelheid water die nodig is voor de productie van een biefstuk. Hij schrok van het antwoord en dat leidde tot reflectie, bewustwording en gedragsverandering.

Volgens Pim en Saskia is het belangrijk om koken als vaardigheid binnen het gezin te bevorderen. Kinderen stellen vragen over de herkomst van ons voedsel en hoe we elkaar kunnen aanmoedigen om te genieten van gezonde en smaakvolle maaltijden. Tijdens het snijden van komkommers of het bakken van pannenkoeken ontstaat een gesprek. Praktische en plezierige overdracht van waarden. “Wij zien bij gezinnen met jonge kinderen hoe ouders met hun kinderen deze momenten creëren ondanks een intens werkzaam en sociaal leven. Heerlijk om dat af en toe mee te maken. Het kan echt wel.”

Pim en Saskia kiezen een positieve benadering, gericht op verleiding. Ze willen zuinig zijn op hun lichaam, de aarde en de natuur, en geloven in het voorbeeld van vorige generaties die zuinigheid en hergebruik praktiseerden. Daarom die positieve benadering. Moralistische praatjes zijn vrijwel nooit effectief. Het blijft voor iedereen een zoektocht om effectief de voedings- en drinkgewoonten te veranderen. Er zijn gelukkig ook veel hoopgevende initiatieven, dat stimuleert. Daar is Oogst aan de Hogewoerd, in het centrum van Leiden, een mooi voorbeeld van. ●

