



Tanja is getrouwd met Charly en moeder van Billy en Bobby

Plant-aardig

De laatste jaren lees je steeds meer over de relatie tussen voeding, je gezondheid en het milieu. We worden bewuster en steeds meer mensen kiezen voor minder suiker en minder vlees. Langzaam maar zeker bewogen ook wij die kant op. Dat wil zeggen; ik. De rest van het gezin wilde nog niet zo. Ik had er één vleesvrije dag in de week doorheen weten te drukken, maar ook dat ging niet van harte. Mijn man en zoons vonden al die vleesvervangers maar niks. Voor mij was het misschien ook makkelijker. Ik ben nooit een echte carnivoor geweest. Had ik als kind al. Als mijn moeder een hele kip in de oven had liggen, zat ik voor het

dat ik het op een verjaardagsfeest – waarop ook zijn voetbalvrienden waren – eens waagde om met vegetarische gehaktballetjes rond te gaan... ik werd nog net niet gelyocht. Totdat Charly laatst ineens door een bliksem getroffen leek. Met hoogrode koontjes stond hij onderaan de trap te roepen: ‘Tan, Alles moet anders. We moeten ècht stoppen met vlees!’ En hij keek erbij alsof hij het wiel (opnieuw) had uitgevonden. En ‘Tan, we moeten havermost halen!’. ‘In het keukenkastje schat’ antwoordde ik. ‘En cashewnoten en rode bieten moeten we ook hebben!’ Blijkbaar waren de glazen potten met allerlei noten die (al jaren) zo leuk staan op de afzuigkap, compleet aan zijn aandacht ontsnapt. Bovendien maakte ik weleens een lekkere bietensalade, maar kreeg dan van Charly de wind van voren. Want hij ging van bieten bijkans over zijn nek. En nu riep hij dat hij iedere dag een glas

- zelfs Arnold Schwarzenegger zweert erbij - herstelt sneller van blessures, hebt een betere doorbloeding en minder ontstekingen. Charly was in één klap compleet overtuigd. Blijkbaar heeft de vrouwenstem een frequentie die mannen niet goed kunnen horen - dat moet wel - want ik had al jaren geprobeerd mijn man van alles over gezond eten aan zijn verstand te peuteren. Dat was altijd het ene oor in en het andere oor uit. Maar deze docu had hem geraakt. En niet alleen hem. Mannen gaan massaal aan het bietensap. Toch bleef ik deze plotselinge ommekeer verdacht vinden. Maar toen ik de documentaire zelf had bekeken, werd het me ineens duidelijk. Naast al die verhalen over proteïne en spierkracht kwam er ook een onderzoek in voor dat gedaan was onder een groep American Football spelers. Na één week plantaardig eten hadden ze veel meer en vooral hardere erecties. Volgens Charly had zijn plotsklapse omslag daar hélemaal níets mee te maken en ging het hem vooral om dat herstel na blessures. Hoe dan ook. Grote kans dat jullie mij binnenkort met hoogrode koontjes zien rondlopen. Maar dat komt dan uiteraard door die betere doorbloeding. ●

Jarenlang probeerde ik het Charly aan zijn verstand te peuteren

ovenraampje te kijken, en riep ik ‘Kijk, Opa!’ Ook bij een biefstuk slaat mijn fantasie op hol en moet ik denken aan horrorfilms als Saw... Terwijl je mijn man niet gelukkiger kon maken. Een sappige steak of een ossenhaasje – lekker rare gebakken – was voor hem het summum. Voer voor echte (sport) mannen. Dat is ons tenslotte ook decennia lang verteld. Ik weet nog

bietensap móest hebben! De oorzaak van deze omslag...? Hij had *The Gamechangers* op Netflix gezien. Hierin wordt door allerlei übermannelijke, supersterke kerels verteld dat het eten van plantaardig voedsel veel beter voor je is. Je cholesterol, bloeddruk en je cortisol level schijnen al na een week omlaag te gaan. Je krijgt met gemak voldoende proteïne binnen

Tanja

www.instagram.com/tanjajess
www.youtube.com/tanjajessonline
www.facebook.com/tanjajess
www.tanjajess.nl