

HET ETEN EENE KUNST.

In het te goeder naam en faam staande fransche weekblad *Revue Scientifique*, de roode tweelingzuster der *Revue bleue*, komt in een opstel van een zekeren heer JALVA zóó menig verstandig woord voor, dat ook vele anderen dan zijne lezers er hun voordeel mede kunnen doen. »De meeste menschen, die tot den kring der gestudeerden, der ontwikkelden behooren, kunnen niet eten.” Dat de schrijver een aantal van zijne landgenooten van dat gebrek moet beschuldigen is te erger, omdat zij de kunst van te eten verleerd hebben. Althans in het begin dezer eeuw schreef BRILLAT-SAVARI aan het hoofd van zijne »physiologie van den smaak”: »de dieren weiden, de mensch eet, maar alleen de geleerde weet, hoe hij behoort te eten.”

Of de koortsachtige gejaagdheid, die het dagelijksch bedrijf kenmerkt, ook hier te lande velen 's middags te kort doet aanzitten of hem misschien het tweede ontbijt laat gebruiken, zonder dat hij zich er rust genoeg voor gunt, ieder steke den hand in eigen boezem, waar hij luistert naar hetgeen JALVA zijnen landgenooten voorhoudt. In ieder geval ontvangt elk een, die door drukke werkzaamheden zóó sterk gedreven wordt, dat aan den eisch der gezelligheid door hem van tijd tot tijd onmogelijk kan worden voldaan, den raad »beoefen aan tafel de beleefdheid der Japanneezen en spreek geen woord.” Wanneer een schotel hun goed smaakt, danken zij den gastheer door een bevallig gebaar; zij zouden meenen aan hun eerbied te kort te doen, wanneer zij thans hun mond voor iets anders gebruikten dan om te eten.

Laat ons thans, haast zou ik zeggen »met de hand op de maag”, de schets vernemen, die de heer JALVA ons geeft. Eerst voert hij u naar een procureur, die zijn laatsten client laat vertrekken, terwijl de klok slaat, die hem naar het gerechtshof roept. Hij stopt tweemaal zooveel in zijn mond als behoort; om spoedig klaar te zijn en

de groote brokken, die hij het eene na het andere verslindt, door zijn keel naar binnen te kunnen laten glijden, giet hij groote glazen water met wijn naar binnen en, zonder een oogenblik te kunnen uitblazen, stapt hij in het rijtuig om toch vooral geen minuut te laat te komen.

Zie onzen Parijzenaar zijn middagmaal gebruiken, wanneer hij in de stad is. De fransche beleefdheid verbiedt hem te zwijgen en staat hem ook niet toe te spreken, wanneer hij iets in zijn mond heeft. Tot overmaat van ramp schrijft de galanterie voor, dat de dames het eerst worden bediend, zoodat hij nog moet beginnen, wanneer de beide buurdames gedaan hebben; wil hij nu niet voor een lomperd aangezien worden, dan moet hij groote stukken naar binnen werken om de dames behoorlijk te kunnen antwoorden. Hierin schuilt de voornaamste reden, waarom zooveel menschen groote diners zoo slecht kunnen verdragen. Werden heeren en dames bediend in de volgorde, waarin zij aan tafel zitten, het zou lang zoo erg niet zijn.

Laat ons niet overdrijven. Er zijn bevoorrechte magen, die alles kunnen verdragen, maar het aantal is grooter, voor wie onvoldoend gekauwde spijsen als zoovele vergiften zijn.

De *dyspepticus*, die het niet weet dat hij het is, komt zeer veelvuldig voor. Zelden lijden zij aan de maag; meestal zult gij hen zelfs hooren zeggen, dat zij eene uitstekende maag hebben. Zij herinneren de oude fabel van Menenius Agrippa, die zegt, dat het geheele gestel lijdt, wanneer de maag veronachtzaamd of slecht behandeld wordt.

Wilt gij kenteekenen, waaraan gij herkennen kunt, of iemand candidaat is om aan eene uitzetting van de maag of aan de jicht te lijden, let op het volgende. Vroegtijdige kaalheid, bepaalde puistjes op het gelaat, eene moeilijke ademhaling wanneer men een trap opgaat, eene plotselinge opstijging van warmte naar de wangen een kwartiertje na het ontbijt, een krachtige trek naar rooken kort na het gebruiken van een maaltijd, tegen tien uur in den avond een aanval van slaperigheid, die spoedig voorbijgaat, weinig geschiktheid voor den arbeid in de eerste uren na het ontwaken, dat zijn onbedriegelijke kenteekenen, waarvan reeds een deel zekerheid geeft. Volgens de geleerde opsomming van MOLÈRE, die hij stellig aan RENAUDOT te danken had, valt de ongelukkige van de bradypepsie in de dyspepsie, van de dyspepsie in de aepsie, van de aepsie in de lienterie, waarbij de spijsvertering bijna stil staat, en men zou hier nog aan kunnen

toevoegen de zwaarlijvigheid, aandoeningen van den lever en van de nieren enz.

Het tijdstip is nog ver verwijderd, waarop het publiek zich helder bewust is, dat het beter is ziekten te voorkomen dan ze te genezen. Misschien komt dit beginsel in de 20^{ste} eeuw in eere. Ondertusschen zoeken zij, die door het parijsche leven bedorven worden, hulp bij de vakanties, die hen in staat stellen naar buiten te gaan, bij minerale wateren, bij laxermiddelen, bij een dieet, waarbij zij melk en melkspijzen gebruiken. Gaarne willen zij gedurende een of twee maanden van het jaar iets voor de gezondheid doen; het ware beter, dat zij het geheele jaar door niets tegen de gezondheid deden.

Het kost ontzaglijk veel moeite de menschen te leeren eten, zooals de gezondheidsleer hun voorschrijft. Gemakkelijk kunt gij ze overhalen om geneesmiddelen in te nemen; de tijd om pillen te slikken ontbreekt niemand, maar den tijd te nemen om behoorlijk te kauwen, dat gaat niet. Lieden, die tijd hebben om een badsizoen te Vichy door te brengen, zullen u plechtig verzekeren, dat zij onmogelijk alle dagen vijf minuten meer aan hun dejeuner kunnen besteden. En toch die enkele minuten wint men met woeker terug, want zij zouden tal van ziekten wegnemen, die den mensch midden in zijne bezigheden tot rust dwingen. Bij tal van patienten heeft de heer JALVA aandoeningen van jicht of rhumatiek zien verdwijnen en hen niet meer over slapeloze nachten hooren klagen, nadat zij de volgende regels nauwkeurig in acht genomen hadden.

.. Wanneer men het vleesch behoorlijk wil fijnkauwen, want daarop komt het voornamelijk aan, dan moet men in de eerste plaats zich gewennen om nooit brood en vleesch tegelijk in den mond te steken. Neem eens een mondjevol vleesch en breng het ongeveer dertigmaal tusschen de kiezen; zuig het dan uit, slik het fijngemaakte gedeelte naar binnen en begin weder te kauwen, hetgeen nog achtergebleven is. Gij zult spoedig bemerken, dat gebraden en geroost ossen- en schapenvleesch langer moeten gekauwd worden dan gekookt vleesch of kalfsvleesch, gevogelte en konijn; ook zult gij zien, dat visch eerder fijngemalen is dan vleesch, en dan zult gij begrijpen, waarom sommige dyspeptici zich er wel bij bevinden hun voedsel te beperken tot visch, eieren en melkspijzen; dikwijls wordt een dieet van melkspijzen alleen daarom voorgeschreven, omdat de voedingsstoffen dan fijn verdeeld zijn.

Een zorgvuldig fijnmalen van het voedsel heeft tot onverwacht

gevolg, dat men veel minder voedsel noodig heeft om verzadigd te worden; de verveling maakt, dat iemand, die zorgvuldig kauwt, spoedig ophoudt veel te eten. Dan valt het hem ook spoedig gemakkelijk een tweeden zeer belangrijken regel in acht te nemen, namelijk dezen om onder het eten met mate te drinken; twee glazen bij een maaltijd zijn nu genoeg, waar men bij het inslikken van groote stukken minstens vier noodig heeft. Ook gevoelt men thans veel minder trek om te rooken.

Onder den invloed van voldoende kauwen en beperking van de hoeveelheid vocht, die onder den maaltijd gebruikt wordt, heeft de heer JALVA sommige zwaarlijvige dyspeptici met eene verbazende snelheid in gewicht zien afnemen. Ook zag hij vrij wat uitzettingen van de maag genezen, zonder dat het noodig was geweest, dat de patienten zich aan het een of ander streng dieet hadden behoeven te onderwerpen.

De volksdrank, door een weinig wijn roodgekleurd water, is volgens onzen schrijver de oorzaak van menig geval van dyspepsie, eene oorzaak die veeltijds over het hoofd wordt gezien. Tal van menschen zouden er zich wel bij bevinden, wanneer zij zich bepaalden tot helder water, de geliefkoosde drank der honderdjarigen. Het maakt een zonderlingen indruk, wanneer men bedenkt, dat van drie volken die in elkanders nabijheid wonen, het een aan tafel roodgekleurd water, het tweede bier en het derde thee drinkt. Elk schikt zich naar de gewoonte, die in zijne omgeving heerscht; zou het niet veel beter zijn, dat ieder eerst vroeg, wat voor zijn eigen gestel het best is, en dat hij zich dan daarnaar schikte? De heer JALVA kent menschen, die op vijftigjarigen leeftijd erkenden, dat zelfs met zeer veel water aangelengde wijn bepaald schadelijk voor hen was, en die hun ongemakken als met een tooverslag zagen verdwijnen, toen zij of water of thee of appelwijn begonnen te drinken.

Eindelijk komt nog een woord over het zout, volgens den schrijver het panacee der jichtlijders. »Jarenlang heb ik gemeend,» zegt hij, »dat het zoutvat op tafel stond, alleen omdat gekookte eieren niet door den kok kunnen gezouten worden. Maar, daarin dwaalde ik. De wijsheid der volken heeft de ervaring opgedaan, dat er menschen zijn, voor wie veel zout eene levensbehoefte is, en dat er anderen zijn, die ziek worden, wanneer hun spijzen te sterk gezouten zijn. Het zoutvat dient dus daarvoor, dat elk zooveel zout kan krijgen als hij juist noodig heeft. Velen worden door hun instinkt gedreven

zout te nemen als en naardat zij het behoeven; maar anderen, en daartoe behooren juist weder velen uit den geleerden stand, behandelen het eigenlijk eten met verachting en vinden aan tafel hun genoeg alleen in het gesprek; zij hebben er nooit aan gedacht hun handen naar het zoutvat uit te steken."

Dient het zout om de hoeveelheid zuur in het maagsap te verhoogen? Werkt het misschien in het spijsverteringskanaal bederfwerend? De heer JALVA zegt, dat hij het niet weet. Maar zeker is het volgens hem, dat het zout duidelijk laxeerend werkt; wie de bronnen te Wiesbaden gaan gebruiken, zien onder den invloed van het zout dikwijls de geregelde werking van hun ingewanden op eene verrassende wijze terugkeeren. Welnu evenals men tehuis Vichy kan gebruiken, is niets gemakkelijker dan in het zoutvat zijn »Wiesbaden tehuis" te zoeken. De kuur wordt zelfs veel beter, wanneer men ook nog de dertig warme baden, die te Wiesbaden genomen worden, tehuis over het geheele jaar verdeelt. Voor jichtlijders is een bad van 40 graden een weldaad; hoe warmer het is, des te gunstiger werkt het als een krachtig zweetmiddel. Ook stelt het tehuis genomen bad den bader minder bloot aan het gevaar van de afkoeling, wanneer hij het bad verlaat.

Aangeboden diensten en ongevraagde adviezen zijn zelden welkom. Toch zou het kunnen zijn dat het advies van den heer JALVA er sommigen opmerkzaam op maakte, dat ook wèl te eten eene kunst is. Wel moge het hun bekomen!