

## Beste tafelgenoot

Waarop moet je nu eigenlijk letten als je op restaurant gezond wil tafelen? Sinds het verschijnen van mijn eerste boek, *'De Bourgondiër aan de Gezonde Tafel'* stelden tal van mensen me deze vraag. Een zeer terechte vraag trouwens. Dus nam ik wat bedenktijd, verzamelde enkele ideeën en kwam al snel tot de conclusie dat er geen kant-en-klaar antwoord is. Daarvoor is het begrip *gezond tafelen* iets te veelzijdig en zijn de individuele verschillen tussen mensen en situaties te groot. Wel ontdekte ik

**Zowel bij je maaltijden thuis  
als buitenshuis nodigt dit  
boek je uit om steeds gezonde  
keuzes te maken.**

dat je praktisch altijd de vrijheid hebt om voor de meest gezonde oplossing te kiezen. Dit belangrijke gegeven vormt dan ook de uitvalsbasis voor dit boek. Via twaalf routes nodigt ik je uit om zoveel mogelijk gezonde keu-

zes te maken, zowel voor je maaltijden thuis als buitenshuis. Zo kan je op het gezonde spoor komen en blijven, zonder dat je jezelf daarvoor in een keurslijf moet dwingen.

Dit boek schreef ik deels tijdens de coronapandemie van 2020 en 2021. Juist in de periode dat ik werkte aan een boek over 'gezond op restaurant' moesten - ironisch genoeg - alle restaurants en bars maandenlang hun deuren sluiten. Plots beseften we wat we misten en stiekem verlangden we allemaal naar het verbodene. Want geef toe, uit eten gaan of genieten van een glas en een hapje met vrienden, zijn fijne sociale ervaringen die vaak plaatsvinden in de ontspannen setting van een restaurant.

Je zou er trouwens verstandig van staan hoeveel maaltijden je buitenshuis nuttigt. Dat gebeurt weliswaar niet altijd in een restaurant; ook het broodje uit de snackbar, de lunch in de bedrijfskantine of het ontbijtbuffet op vakantie vallen onder de noemer buitenshuis eten. Afhankelijk van het tijdstip, de

gelegenheid en de behoefte, wisselen we van gastenrol zoals van jas.

Maar ook het dagelijkse ritueel van een zelfbereide maaltijd in huiselijke kring mag niet onderschat worden. Hier prikkelt voeding niet alleen de zintuigen maar ze brengt ook mensen samen. Nostalgische smaken en belevingen die nog lang blijven nazinderen in onze herinneringen. Door hun aandeel vormen onze thuismaaltijden trouwens de basis van ons voedingspakket.

Als deze dagelijkse maaltijden - die je zowel thuis als buitenshuis gebruikt - van gezonde origine zijn, dan dragen ze ongetwijfeld bij aan je levenskwaliteit. Dit alles zonder weliswaar een honderd procent garantie te bieden. Juist dit laatste zorgt er waarschijnlijk voor dat de grote massa gezonde voeding niet zo'n sexy begrip vindt. De informatieweelde en de wildgroei van standpunten over voeding maken het allemaal nog verwarrender. Intuïtief voelen we misschien wel aan wat gezond is, maar toch passen we het niet spontaan toe. Het is trouwens niet moeilijk om één keer een gezonde keuze te maken, maar het is wel een kunst om dit consequent vol te houden.

Zo is het een feit dat de gemiddelde buitenhuismaaltijd nog steeds te calorierijk, te vet, te zout en vaak ook te sterk bewerkt is. Het driemanschap 'zoet, vet en zout' maakt voedsel lekker en verleidelijk. De meeste mensen rechtvaardigen hun voedselkeuze op basis van smaak. Het is trouwens zeer terecht dat je in een restaurant iets bestelt, dat je lekker vindt. Alleen moeten we leren dat iets minder zoet, vet en zout ook best lekker kan smaken en wel hoger scoort op de gezondheidsschaal. Soms hoor ik mensen zeggen dat ze niet op restaurant gaan om gezond te tafelen, dat doen ze immers thuis wel! Restaurants zijn er volgens hen om jezelf eens flink te laten verwennen. Een restaurantbezoek is het synoniem van *zondetijd* (niet te verwarren met zonde van de tijd). Maar klopt dit allemaal wel? Worden copieuze restaurant-maaltijden wel gecompenseerd door gezonde thuismaaltijden?

Persoonlijk meen ik dat mensen die thuis aandacht besteden aan gezonde voeding, deze lijn ook zouden moeten kunnen doortrekken naar hun maaltijden buitenshuis. Dus ook op restaurant. Er hoeft dan niets gecompenseerd te worden, want compensatie

**Mensen die graag aandacht besteden aan gezonde voeding moeten dit kunnen doortrekken naar hun maaltijden op restaurant.**

is uitstel en van uitstel volgt afstel. Anderen, die het thuis niet zo nauw nemen met het gezonde aspect van voeding, moeten op verplaatsing juist worden geprikkeld om gezonde ontdekkingen te doen en zich te laten verrassen. Zo kan iedereen er zijn voordeel uit halen.

En er is goed nieuws. Het feit dat je dit boek leest, betekent dat je deel uitmaakt van de groeiende groep mensen, die bewust belang hechten aan de gezondheidswaarde van voeding. Mensen die dus voor 'gezond' willen kiezen, zowel thuis als op restaurant. Ook de gastvrijheidssector (een mooi woord voor horeca trouwens) heeft dit begrepen. Het aantal restaurants dat zowel lekker als gezond combineert, groeit snel en heeft het wollensokkencircuit voorgoed achter zich gelaten. Je kan tegenwoordig uit eten gaan en toch gezond genieten zonder al te veel beperking of onthouding. Dit boek doet alvast een krachtige poging om je hierbij te helpen.

Gedurende de coronacrisis viel het me op dat niet iedereen even erg ziek werd van het virus. De symptomen en de duur van de ziekte varieerden sterk per persoon. Ook jonge mensen kregen het soms hard te verduren terwijl anderen dan weer nauwelijks iets van hun besmetting merkten.

In zijn boek *Verbeter je weerstand tegen corona* verwoordt de Nederlandse arts *William Cortvriendt* dit voortreffelijk. Hierin verklaart hij dat ook mensen van middelbare leeftijd

aan het virus kunnen bezwijken, vooral wanneer ze kampen met obesitas. Deze aandoening gaat vaak samen met andere risicofactoren zoals diabetes, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, longziekten en een verminderd immuunsysteem.

Gezondheid is veel meer dan de afwezigheid van ziekte. Het is tevens een toestand van balans. Als een gezonde leefstijl ons immuunsysteem kan verbeteren waardoor we welvaartsziekten kunnen voorkomen en minder vatbaar worden voor allerlei enge virussen, dan is dit ongetwijfeld een goede preventiemaatregel op lange termijn.

Ook geef ik in dit boek graag wat duiding en achtergrondinfo over voeding, gastronomie en horeca. Misschien heeft mijn job als leraar in een hotelschool hier wel iets mee te maken. Om het geheel daarentegen luchtig en praktisch te houden, worden de twaalf routes doorspekt met heldere inzichten, concreet advies en vooral veel haalbare tips.

Wil jij - bij je volgend restaurantbezoek of na je zondagse brunch - de tafel fris, fit en zonder opgeblazen buikgevoel verlaten? Dan is dit boek geen overbodige luxe, maar essentieel voor jou. Maar geloof me niet op mijn woord. Ik moedig je aan om zelf verder te lezen en te genieten van de verrassende visie *Mmmm! Lekker en gezond koken en uit eten.*

Veel leesplezier!

Johan