

# De Nieuwe Japanse Slankheidsmantra

Het heeft iets pervers, maar het schijnt des mensen te zijn: dat er na de schranspartijen waar een feestperiode mee gepaard gaat, compulsief gedacht wordt aan gewichtsverlies. In dat opzicht moet de Japanse Naomi Moriyama, auteur van 'Japanese Women Don't Get Old or Fat' u teleurstellen. Het geheim van lang, gezond en slank leven zoals de Japanners dat doen, ligt in minder en gezonder eten.



Naomi Moriyama

Een mens hoeft niet eens het postfeestschuldgevoel te hebben om zich vragen te stellen bij wat hij of zij tussen de kiezen laat verdwijnen.

Hoe verklaar je immers dat het aantal mensen met problematisch overgewicht almaar blijft stijgen, en dat kinderen nu vormen van diabetes krijgen die men vroeger alleen bij mensen van boven de vijftig aantrof? We zijn gauw geneigd te denken dat dat met welvaart en overvloed te maken heeft, en met de jachtige, sportloze levens die we al te vaak leiden, maar hoe komt het dan dat die plaag 97 procent van de Japanners wordt bespaard.

Naomi Moriyama en haar Amerikaanse echtgenoot William Doyle zochten het uit en publiceerden Japanese Women Don't Get Old or Fat, een boek dat soms een beetje chauvinistisch overkomt, maar toch enkele goede suggesties bevat. Stellen dat Tokio het absolute eetparadijs van de wereld is, is overdreven, maar het moet gezegd dat Japanners lang en gezond leven en er een fantastische keuken op nahouden, waar westerlingen flink veel kunnen van leren.



sushi

Japans eten wordt al te vaak met sushi of sashimi geïdentificeerd, met dure restaurants ook, compleet met heren in traditionele outfit en tafels die ook als kookfornuis dienen.

Maar over dat soort voedsel heeft Moriyama het geenszins. Het is de Tokiokeuken van haar moeder die centraal staat, en de voeding die miljoenen Japanse moeders hun echtgenoot en kroost dagelijks voorschotelen, niet in de laatste plaats als uiting van hun toewijding en liefde.



wakame blad

En bestaat het voedsel van de Japanners uit zo'n kwart vet, bij de Amerikanen is dat vlot een derde.

Bovendien eten de Japanners kleinere porties van erg uiteenlopende gerechten, die op aparte, mooie schaaltes worden geserveerd. Eten doe je immers ook met je ogen.

Dat Moriyama westers eten met Japans ging vergelijken, komt doordat ze in haar tienerjaren in de VS ging studeren. Ze werd er prompt dik. "Tien kilo op vijf maanden, mijn moeder kon het haast niet geloven", E schrijft Moriyama. Maar in de VS wordt de dag dan ook aangevat met pannenkoeken en stroop, eventueel nog met gebakken eieren en spek erbij, en in hoeveel-heden die Moriyama haast van haar stoel deden donderen.

Het derde "geheim van mijn moeders Tokiokeuken" dat de Japanse onthult, betreft de bereidingswijze van voedsel: raapzaadolie en de visbouillon daishi gelden als belangrijkste vehikels op de weg van rauw naar hapklaar Japans voedsel. Weg dus met braden in boter, om nog maar te zwijgen van het toevoegen van room aan dikke sauzen. "Het geheim van daishi", dixit Moriyama, "is dat het de essentiële smaak van voedingswaren naar boven laat komen."



rijstveld

Geheim nummer vier: rijst, rijst, rijst, drie keer per dag, in een mooi kommetje, met misosoep, gebakken vis, bereide groenten en een kopje Japanse groene thee. Fatsoenlijke rijst – niet van het kookbultjesgenre en bij voorkeur geen Amerikaanse, maar echt lekkere Aziatische, klaargemaakt in een rijstkoker. Geen ontbijtgranen meer, croissants of zoetigheden die wel tijdelijk voor een gevoel van verzadiging zorgen maar geen echt goede energie verstrekken.



miso soep

Pizza's en voorverpakte maaltijden moeten zeldzame zonden worden, en aan het gedachteloos vreten moet eveneens paal en perk worden gesteld. Moriyama stelt bovendien vast dat Japanners een heel andere attitude hebben tegenover eten dan westerlingen. Ze zijn gepassioneerd over wat ze in hun mond steken, genieten van elke hap en scheppen desnoods nog wat bij, maar zetten zichzelf geen afgeladen volle borden voor. Ze eten ook trager, want met stokjes.

“Japanse vrouwen zijn voortdurend op zoek naar iets lekkers dat ze nog niet kennen, anticiperend op het genot en op de verwondering van anderen. Amerikanen hebben vaak een erg negatieve houding tegenover eten: ze denken aan de calorieën, aan het lijnen dat zal moeten volgen.

### Velen zien eten als een bedreiging.”

Mag er dessert zijn? Moriyama vindt van wel, al valt het haar op dat het gemiddelde gebakje in de VS drie keer zo groot is als in Japan. Net zoals presentatie van voedsel belangrijk is, geldt dat ook voor verpakking: koekjes worden in Japan per stuk verpakt, ook in een trommel, “waardoor je er gewoon eentje kunt nemen en de doos wegzetten, zonder te vrezen dat ze straks muf worden en dus zo snel mogelijk allemaal verorberd moeten worden.”

Japanners zijn slanker, ze leven ook langer. Met genen heeft dat niets te maken, want als ze naar het Westen verkassen en van voedingsgewoonten veranderen, worden ze als wij. “Als de vrouwen van geen enkel volk ouder worden dan de Japanse, dan is dat omdat ze matig zijn met vet, vijf keer zoveel koolsoorten als de Amerikanen verorberen en geen grote stukken vlees eten. Vijfenveertig kilo slaat een modale Japanner per jaar gemiddeld achterover, tegenover 72 kilo voor de doorsnee-Brit en 130 kilo voor de eerste de beste Amerikaan.



tonijn

“Vlees brengen we in kleine stukjes of reepjes, als bijgerecht.” Vis consumeren de Japanners meer dan wie ook ter wereld: met 2 procent van de wereldbevolking staan ze in voor 10 procent van de visconsumptie. Dat heeft historische gronden: van in de zevende eeuw tot in 1873 werden koeien, varkens, schapen en paarden in de eilandenarchipel die Japan heet onder de impuls van een boeddhistische keizer met rust gelaten.

Best doenbaar eigenlijk, de basisbenodigdheden zijn in Aziatische winkels te vinden en onbetaalbaar is een dergelijk dieet evenmin.

©De Morgen januari 2006