

Folia 3
De hoogleraar
17.9.10

Dijkgraaf & Fresco



Studentenhaver

Laatst kreeg ik bezoek van een medische studente die terloops zei dat ze zo dik was geworden sinds ze vorig jaar was gaan studeren. Ze lachte er wat bij, niet alsof ze zich schaamde, maar alsof het een onvermijdelijk gevolg was van het studentenleven, zoiets als een leuke band. Studeren is hard werken, laat naar bed, onregelmatig eten en allerlei dingen op voedingsgebied waar het Voedingencentrum, het geweten van etend Nederland, zijn bedenkingen bij heeft. Ik hoorde zelfs laatst van iemand die samen met zijn poes blikjes luxe kattenvoer at. Bij wijze van experiment.

Trouwens, docenten en onderzoekers doen het niet veel beter. Ondanks manmoedige (en 'vrouwmoedige' moet ik zeggen, want de dames van de kantines staan hun mannetje) van Sorbon en het grenzeloze aanbod aan voedsel in de stad, vermoed ik dat de voedingspatronen van de meerderheid van de staf en studenten van de UvA niet altijd de strenge toets

kunnen doorstaan. Wie eet er bijvoorbeeld elke dag tweehonderd gram groenten en fruit? Wie ontbijt er nog rustig met voldoende koolhydraten? Wie let er op de samenstelling van de producten?

Is dat erg? Ach, af en toe zondigen is niet zo vreselijk. Eten moet geen plicht worden, of een bron van schuldgevoel, maar een plezier blijven. Het is gewoon moeilijk om alle verleidingen te weerstaan van het 24/7-aanbod dat ons omringt. Gelukkig is een alternatief dat ik in het kader van de retro-look wel even wil aanprijzen: studentenhaver, dat onvolprezen mengsel van noten en rozijnen waar generaties studenten hun bul op hebben gehaald. Verstandiger, en goedkoper dan de valkuil van de zoete en vette *swirls*, *shakes*, *wraps* en *energizing drinks*. Op een handvol studentenhaver kun je makkelijk een uur achter de pc zitten. En als je dat te weinig trendy vindt, dan bestaat er ook nog elitehaver. Met extra noten. ■■■ Louise O. Fresco