



ILLUSTRATIE ELIANE GERRITS

Schuldgevoelvrij eten

‘Volgende!’ roept de man achter de toonbank bars. Buiten ligt sneeuw tot halverwege de muur, maar binnen in het bagelrestaurant dampen alles: de ovens, de verwarming, de koffie, de opdrogende jassen van de gasten. Achter de toonbank heeft ieder zijn vaste taak. Er wordt razendsnel gewerkt. Wafels bakken, roer-eieren schoffelen, toast grillen – het gaat in vliegende vaart en niemand loopt elkaar in de weg. Dit restaurant heeft veel weg van een machine, een goedlopende machine. De zeker vijftig klanten waar deze kleine zaak mee vol staat, worden in *no time* bediend.

„Wat?” roept de man ongeduldig tegen me als ik aan de beurt ben. Ik besef dat dit niet het moment is om eens uitgebreid de menukaart te bestuderen. „Getooste meergranenbagel met *lox*”, zeg ik staccato. Binnen vijf minuten krijg ik een bruine zak in handen geduwd. Verlekkend zoek ik een plekje.

Als ik mijn bagel uit de zak haal, tref ik onder de zalm een enorme kwak roomkaas aan, die ik eraf schep. Mijn cholesterol is te hoog en ik probeer die door gezonder te eten omlaag te krijgen. De vrouw aan het tafeltje naast me eet of ze nog nooit van cholesterol heeft gehoord en zet haar tanden in de bagel met spek, ei en kaas. Ondertussen slurpt ze van een enorme milkshake. Dit ontbijt heeft

Flessenpost uit de VS

Schrijfster Pia de Jong verhuisde met haar gezin van Amsterdam naar Princeton, in de Verenigde Staten. Ze schrijft over wat haar opvalt.

genoeg calorieën voor de hele dag. Je kunt hier vrolijk je aderen laten volslippen.

Maar gezond is niet alles. „Meer lol met cholesterol” is een favoriete uitspraak van een vriend die cardioloog is. Hij kookt de sterren van de hemel, maar houdt zich tot mijn schrik niet in met boter, kaas en eieren. „Schroom niet met room” is een andere uitspraak van hem. En hij heeft een punt. Eten wordt saai als je al die room en spek weglaat. Dit eten gaat om zoveel meer: er gaat een romantische wereld van heimwee en verlangen achter schuil. Lees bijvoorbeeld Philip Roth die in *The Facts* beschrijft hoe hij als jongen met zijn vrienden mijlen aflegt naar de Watson Bagel Company in Newark om daar zijn bagels te kopen, vers uit de oven. De geweldige documentaire *Deli Man* brengt de wereld van de delicatessenrestaurants in beeld. Deli’s zijn de plek-

ken waar Joodse immigranten uit Oost-Europa hun heimweevoedsel komen eten. Je vindt er pastrami, corned beef, knoflook-dille-augurken, scherpe bruine mosterd. De herkomst en kwaliteit van alle ingrediënten wordt bloedserieus genomen. Van de recepten wordt generaties lang niet afgeweken. Maar de deli sterft langzaam uit. Niet eens zo lang geleden kon je op iedere straathoek van New York een deli vinden. In 1931 telde de stad er 1.550. Nu zijn er nog maar 21 over.

Op 14 februari, de dag dat de liefde door de maag gaat, beland ik met mijn lief bij een van die overgebleven restaurants: Eisenberg’s Sandwich Shop in New York City. Het is razend druk aan de lange bar met rode krukken. Obers lopen af en aan met schalen die dampen en geuren. Verlekkend vallen mensen op hun eten aan. Ik zie een „broodje” pekelvlees waar een halve koe in verwerkt lijkt. Dan krijg ik de menukaart in handen geduwd. Trots staat bovenaan gedrukt: „Wij verhogen New Yorks cholesterol sinds 1929.”

Als we na een heerlijke lunch zonder schuldbesef of calorieteller de deli uitlopen, zie ik een groot uithangbord. *You either get it or you don’t*. Vandaag had ik het even.

Reacties via pdejong@ias.edu