



Schrift van Oogstgoed #10

Intuïtief eten in de praktijk

Proeven is je intuïtie aanspreken

Ik leg het snoepje op mijn tong, zuig erop en ineens voel ik me weer 8 jaar oud me op de achterbank van de auto wanend, tussen mijn broer en zus in. We zijn met het hele gezin onderweg naar Italië, mijn moeder opent het dashboardkastje en haalt daar het zakje met de bekende *peerdrupsen* uit. Ieder kreeg er 1 met de waarschuwing 'pas op dat ie niet in je keel schiet!'. Op dat peertje kon ik heel lang sabbelen en zo weer een paar kilometer verving op de pauzestand zetten. Ik voel ook weer dat kapotte gehemelte in mijn mond als ik er meer dan twee wist los te peuteren omdat ze gewoon onweerstaanbaar waren.

Net als geur, komt smaak direct binnen en roept zomaar allerlei herinneringen en emoties op. En dat gaat tot ver terug weet ik. Volwassen vrienden die nog steeds geen rode biet lusten omdat ze er als 5-jarige, een keer van over hun nek gingen. Ikzelf ben nog steeds geen fan van witlof, rauw of gekookt, ik vind het te bitter. Terwijl ik wel gek ben op grapefruit. Een indringende afkeer uit je jeugd laat een afdruk achter die tot op vergevorderde leeftijd je intuïtie beïnvloedt. De smaak en geur laten alarmbellen rinkelen die verbonden zijn met je ervaringen van toen. Maar ook andersom, de geur van versgebakken brood, de smaak van je grootmoeders erwtensoep, ze laten tijden herleven en laten je vertragen om ervan te genieten. Als het gaat om het aanspreken van je intuïtie is proeven daarom een hele effectieve manier. Smaak beïnvloedt het gevoel van voldoening, is eetlust opwekkend of remmend.

Smaak is meer dan de inkleuring van je smaakpapillen, het is ook de textuur, het mondgevoel, het kauwen en slikken. Het is het verschil tussen romige vanillekwark of de knapperige, frisse wortel. De een zacht en makkelijk weggeslikt, de ander hard en moeite kostend voordat je het kunt doorslikken. De vraag is, wat past bij jou?

Geur is heel bepalend bij smaak. Denk maar terug aan een flinke verkoudheid waarbij je smaak totaal verdwenen was, toch een behoorlijke handicap. Geur is ook verwarrend, stinkkaas dat heerlijk smaakt, of andersom, zoetgeurende chocolademelk dat toch waterig smaakt.

Even oefenen met je zintuigen

Mocht je toch al trek krijgen bij het lezen van deze tekst, dan vind je het vast geen straf nu deze oefening te proberen. Pak een stukje brood, koek, cake of iets anders met koolhydraten. Je gaat eerst goed bekijken, welke structuur herken je en wat doet dat met je verwachting (vochtig of droog), pak het beet en knijp erin (luchtig of stevig), maakt het geluid? Dan ga je ruiken en maak je een voorstelling welke ingrediënten erin zitten (je kunt het nu bijna proeven), voordat je een hapje neemt sluit je nog even je ogen om de sensatie die is opgeroepen te herkennen. Tot slot bijt je erin en kauw je erop, doe het langzaam, laat het brood door je mond rollen, onderdruk de eerste slikneiging, kauw nog een paar keer en slik dan door.

Je hebt nu een van deze 3 situaties ervaren:

1. Het smaakte precies zoals je dacht
2. Het smaakte intenser en lekkerder dan je dacht
3. Het smaakte vlakker en saaier dan je dacht

Zo merk je dat zintuigen met elkaar verbonden zijn en je smaakbeleving er sterk door beïnvloed wordt. Onbewust maak je eigenlijk gebruik van je intuïtie wanneer je eet. Als je de zintuigen nu bewust gaat inzetten, dan ga je vanzelf meer luisteren naar lichamelijke signalen en leer je ze beter te interpreteren.

Ik kan intens genieten van een bruine boterham met kaas en een kop koffie erbij. Sinds ik een paar dagen in de week in een bouwkeet werk, is dat helemaal terug in mijn eetpatroon. Niet alleen de combinatie van het brood met de hartige kaas, ook het bittere van de koffie maakt het smaakpalet voor mij compleet. Wat ook speelt, het is typisch Hollands en onderdeel van een vertrouwde eetcultuur. Dan hebben we nog het moment; ik krijg op werkdagen namelijk alweer om 10:00 uur trek en dan is de lunch net te ver weg. Die stevige boterham levert onmiddellijk een voldaan gevoel en neemt me zonder moeite mee naar lunchtijd. Een simpel voorbeeld hoe ik naar mijn intuïtie luister en hoe het voor mij bevredigend werkt.

Smaak is fijn complex

Smaak is meer dan zoet, hartig, zout of zuur waarnemen, smaak voedt op meer niveaus. Daarom is proeven zo leuk en het is heel leerzaam want het legt patronen bloot, verklaart emoties en behoeften. Je leert jezelf als het ware beter kennen. En dat is precies waarom proeven zich zo goed leent om je intuïtie te leren aanspreken. Door te weten waar je wel en niet van houdt,

en wat het soort voedsel met je doet, herken je eerder de signalen van honger en dorst en ga je er beter (lees: gezonder) naar handelen. Het 'zin-in-een-snack'-moment om 16:00 uur hoef je niet te negeren, kies iets om op te bijten, knabbelen of te sabbelen uit het voedselpalet van je voorkeur. Eet het bewust en met plezier, en het gevoel van voldoening treedt snel in. Op die manier voorkom je dat je teveel eet bij de avondmaaltijd, omdat je dan als een hongerige wolf aanvalt.

En wie denkt dat proeven een vak is of een talent van een kok, dat is niet waar. Proeven vereist geen kennis van ingrediënten of een goede reuk. Proeven vraagt vooral aandacht en ook een beetje tijd. Kauwen helpt niet alleen het eten te verkleinen om door te slikken, het laat ook de smaak los die dieper in de ingrediënten ligt opgeslagen zoals de etherische olie in tijm of rozemarijn. Een ander voordeel van goed kauwen en de tijd nemen voor het eten; je bent eerder tevreden. Ook dat is intuïtie.

Ik zou zeggen, verken de komende periode het hele smaakpalet en ontdek wat proeven je aan informatie geeft over jouw eetvoorkeuren en wat het met je doet. Met de overgang naar de herfst, komen we ook in de periode van de diepere smaken, de stoofpotten en van de kruidige maaltijden. Laat je creativiteit stromen en experimenteer!

Dit artikel is het derde in een reeks over intuïtief eten. De eerste twee zijn terug te lezen: [Het Schrift #8](#) en Het [Schrift #9](#).

Reageren? Dat kan! @oogstgoed | suzanne.rotteveel@oogstgoed.nl