

Sexy, healthy, bio

Vivian Acquah

(36) houdt als voedingsdeskundige rekening met culturele verschillen.

Bewust en duurzaam leven, het is een mooi streven. Maar de praktijk blijkt weerbarstig. OneWorld kijkt binnen bij mensen met duurzame ambities. "Duurzaam leven levert geld op."

Tekst & foto's Rinske Bijl

Voor Vivian gaat duurzaam leven vooral over gezond eten. Minder vet, minder suiker, minder vlees, minder pakjes. En meer

groente. Heel anders dan ze vroeger bij haar thuis aten. “In de jaren ’80 had je nog niet zo’n groot aanbod aan tropische groente en fruit in de supermarkt als nu. Mijn familie zag zich bij gebrek aan bakbanaan, tajeerblad en okra dus gedwongen te experimenteren met Nederlandse ingrediënten. En maakte daarbij niet altijd de meest gezonde keuzes: veel aardappelen en vlees, weinig groente.”

Haar oma overleed jong aan diabetes, ze was 64. Vivian dreigde tijdens haar zwangerschap ook diabetes te krijgen. “Pas na de bevalling besepte ik dat ik met mijn eetgewoontes niet alleen mijn eigen leven op het spel zette, ook dat van Orlando.”

Eerdere pogingen van Vivian om af te vallen liepen stuk omdat voedingsdeskundigen geen rekening hielden met haar Ghanese achtergrond. “Dan kreeg ik een westers dieet voorgeschreven, maar daar kon ik niks mee.” Ze besloot een cursus te volgen en is nu zelfstandig gecertificeerd voedingsdeskundige. Ze richt zich juist op culturele verschillen. “Ik ga voor kleurrijk, healthy en sexy. Het moet een feest zijn op je bord.” →

Orlando

(bijna 4) gaat in september naar groep 1 van de basisschool.

Jan van Grootheest

(37) is projectleider infrastructuur bij een ingenieursbureau.

Je eigen straatje Vivian, Jan en Orlando



Smaak

In plaats van pakjes gebruikt Vivian kruiden.

Snijbiet

Eten hoeft niet per se biologisch te zijn, vindt ze. "Dat is natuurlijk wel het beste, maar niet voor iedereen betaalbaar. Ik raad mensen aan om in elk geval groenten uit het seizoen te kopen, dat is ook goedkoper. En minder vlees, want vlees pleegt een aanslag op je lichaam, je budget en de aarde."

Biologische producten zijn in de Bijlmer minder makkelijk te krijgen dan in de rest van Amsterdam, merken Jan en Vivian. Jan: "Er is geen natuurwinkel. Ik ga niet helemaal naar de andere kant van de stad fietsen. Als ik zin heb in een stukje vlees vind ik het biologische aanbod in onze supermarkt heel beperkt. Dan kies ik vaak niet-biologisch vlees." Vivian: "Er is wel een grote moestuin in de buurt waar we soms groente kopen. Die hebben prachtige pompoenen en snijbiet." Zelf hebben ze ook een kleine moestuin aangelegd in hun achtertuin.

Glas hoeft niet schoon de glasbak in. Ook deksels en doppen van metaal mogen erin.

Vies potje

Voor Jan gaat duurzaamheid minder over eten, maar meer over afval scheiden en energie besparen. "Zo heb ik dat van huis uit meegekregen. Afval scheiden doe je gewoon." Bij Vivian thuis gebeurde dat juist niet. "Wij gooiden alles in de prullenbak. Voor ik Jan leerde kennen was ik heel slecht met het milieu. Ik scheidde niks. En ik heb er nu nog steeds wel eens moeite mee. Dan heb ik geen zin om zo'n vies **potje af te wassen**." Jan: "Ik breng het glas en oud papier altijd weg. Zij hoeft het er alleen maar bij te zetten. Maar ik vraag me wel eens af of het zin heeft. Je hoort soms dat het ook door het afvalverwerkingsbedrijf gescheiden kan worden."

Moestuintje

Jan en Orlando doen samen de tuin, waar ze tomaten, venkel, komkommer, bloemkool en snijbiet, en kruiden als munt, tijm, oregano en basilicum kweken.



Besparing

De elektrische warmteregeelaars op de verwarming leverden een flinke besparing op. Jan: "Ik vergeet vaak de verwarming uit te zetten, nu gaat het automatisch."



Vervoer

Voor grotere afstanden pakt Vivian de scooter. Geen elektrische, dat vinden ze te duur.

“Ik snap niet dat er nieuwe huizen gebouwd worden zonder zonnepanelen



Zunig

Vivian gaat met haar familie soms het gesprek aan over het milieu. “Zeker nu ik een kind heb. Ik vind het belangrijk om de wereld voor Orlando goed achter te laten. Maar ik wil er niet op hameren, dat vind ik niet respectvol.” Haar generatie staat meer open voor duurzaamheid dan die van haar ouders, merkt ze. Jan: “Een duurzame keuze is vaak financieel gunstig. Zonnepanelen, ledlampen, de kachel eerder uit, het levert allemaal geld op.” Het stel heeft zonnepanelen op het dak laten leggen, waardoor hun elektriciteitsrekening niet meer dan een paar tientjes per jaar bedraagt. Vivian: “Ik snap niet dat er nieuwe huizen gebouwd worden zonder zonnepanelen.” Voorheen voelde ze zich soms bezwaard als ze stond te koken. “Ik gebruik veel apparaten, een blender, een magnetron. Omdat we nu onze eigen energie opwekken, voel ik me er toch goed bij.” Die liefde voor apparaten heeft ze ook buiten de keuken. “Spullen kopen is wel een beetje mijn valkuil. Ik houd van gadgets, koop vaak een nieuwe **telefoon**.” Jan koopt pas iets nieuws als de oude het echt niet meer doet. Vivian: “Hij is wel wat zunig.” Jan: “Ik hoef niet zoveel spullen, wat moet ik met die troep?”

De zeldzame metalen in telefoons komen vaak uit conflictgebieden. Repareren, of als dat echt niet meer kan, inleveren, is beter.

Smoothie

Recept: mango, Griekse yoghurt, water, munt, beetje honing.



In de tuin kamperen

Om op zijn werk in Sliedrecht te komen pakt Jan de auto. “De trein is geen alternatief. Dan doe ik er 2,5 uur over, terwijl het met de auto een uur is.” Hij probeert wel zo zuinig mogelijk te rijden. “Ik zet ’m altijd op cruise control, daardoor rijd ik nu 1 op 22.” Vakanties binnen Europa doen ze ook met de auto. Maar deze zomer vliegt het gezin naar Amerika. Jan: “Dat is natuurlijk hartstikke slecht voor het milieu, dus dat doen we niet elk jaar.” Vivian: “Maar van in de tuin kamperen word ik niet vrolijk. We willen ook genieten, ik wil zo veel mogelijk uit het leven halen.” Jan: “Ik geniet soms meer als ik een bewuste keuze maak. Als ik weet dat het eten biologisch is, smaakt het me nog beter.” ●



Politiek

Orlando noemt Darth Vader altijd Donald Trump. Hoewel Vivian en Jan politiek niet actief zijn, luisteren ze veel nieuws. Orlando zal opgepikt hebben dat zij Trump niet als beste kandidaat zien voor een goede toekomst.