

Nataniël sê...

(1) Ek is tans in Frankryk vir 'n paar weke. (2) Hier waar ek op die vyfde verdieping bly, kan ek vanuit die sitkamer tientalle dakkies en honderde vensters sien.

(3) Binne loopafstand, minder as vyf minute se loop, is ses blommewinkels, dit weet ek al vir jare, daar is ook vier bakkerie, drie groentemarkte en ses meubelwinkels binne dieselfde afstand. (4) Maar hierdie week het ek ander winkels begin tel, dié wat soetgoed verkoop. (5) Dis tien minute se stap na die stadsplein. (6) Ek gebruik dieselfde roete daarheen en 'n ander, langer roete terug. 7) Dis 25 minute te voet. (8) En dis verby een-en-veertig kunstige, unieke, historiese, suksesvolle, onweerstaanbare klein besighede wat al dekades 'n bestaan maak uit die Franse se liefde vir soetgoed.



(9) Elke sjef spesialiseer in iets anders, sjokolade, fyngebak, grootgebak, kleinkoekies, miniatuurpoedings, macarons, handtertjies, croissants met vulsels, poffertjies, mousse met regte goud, jellies met kroontjies, alles eetbare kunswerke. (10) En elke dag stap ek iewers in. (11) En elke dag eet ek iets uit hierdie tempels van suiker. (12) En ek leef nog.

(13) Suiker is nou die groot vyand, dit hoor ons, lees ons en sien ons op straat. (14) Suiker is orals, dit spook en verskyn onder verskillende name. (15) Dit kruip weg in verpakkings, bottels en geregte waar dit nie hoort nie. (16) Dit bekruip ons uit alle rigtings en ons het geen weerstand nie. (17) Daar is natuurlik persone wat nie van soetgoed hou nie, hoofsaaklik rokers en inwoners van Mars. (18) Hierdie artikel is vir my medelyers geskryf. (19) Ons wat van koek, poeding en sjokolade hou en 'n volle maaltyd sal prysgee vir 'n sny tert.

(20) Suiker laat kos langer hou en dit laat kos beter smaak. (21) Dit laat allerhande goed in ons breine en lywe gebeur wat ons na nóg kos laat smag. (22) Dit is orals. (23) In souse, blatjangs, konfyte en marinades sluimer die suiker, daarvan is ons wel bewus. (24) Maar dis nou verskuil en vermom in vleisgeregte, groentedisse, bredies, brood, kraakbeskuitjies, korse en dinge wat nie as soetgoed bekend staan nie. (25) 'n Volwasse vrou kan ongeveer ses teelepels suiker per dag hanteer voordat dinge behoorlik begin skeefloop. (26) 'n Man het genade tot by sy neënde teelepel.

(27) Hoekom is daar dan nog mense in Frankryk oor? (28) En hoekom is hulle maer? (29) Twee feite: Hulle kook meestal self en hul porsies is klein. (30) Hulle glo teen die derde hap proe jy niks meer nie.

(31) Wat gaan óns doen? (32) Ons moet al daai bakkies voorafgemaakte, gemaklike, “gesonderige” geregte omdraai en die waarheid lees. (33) Ons moet eerder self kook en ons eie kospakkies werk toe vat.

(34) Moenie aansit by 'n tafel met bakke kos in die middel nie, só 'n tafel het al menigte geslagte vermoor. (35) Lig die glas versigtig: sap, koeldrank, alkohol, alles is belaaï met suiker.

(36) Daar is mense wat soetgoed kan eet sonder kommer of gevolge, die res van ons moet maar ly tot die dag dat ons ons luiheid opoffer.

(37) Ek het lank gesukkel met my gewig, raad gevra, hulp gesoek, geen sukses. (38) Uiteindelik het ek ophou drink, my aktiwiteite vermeerder en my porsies verminder. (39) Met donkersjokolade, vrugte, neute, kaneel en vanielje word ek elke dag slimmer. (40) Die suiker sal gaan, die soet sal bly, die plesier is geweldig, die smaak meevoerend.

(528 woorde)

(Uittreksel uit Nataniël sê: Sarie, April 2018)

