

BETER SLANKER STERKER



**De mythe van
de maakbare mens**

MARJOLIJN DE COCQ

Over het boek

Van vasten tot veganisme, van metabolismedieet tot glutenvrij, van dr. Neal D. Barnard tot dokter Frank, van (halve) marathon tot Urbanathlon, van yoga tot mindfulness. Vijf jaar lang onderwierp journalist Marjolijn de Cocq zich aan de vele dieethypes en sportrages die voorbijkwamen. Een fysieke en spirituele ontdekkingsreis: voor artikelen in de krant, maar ook in de hoop hét recept te vinden voor een betere, slankere en sterkere versie van zichzelf. Ze viel af en kwam weer aan, verbeterde persoonlijke records en raakte geblesseerd. En ondertussen diende *the next best thing* zich alweer aan...

Beter, slanker, sterker is een hilarische en voor velen herkenbare roadtrip door de wereld van de gezondheidsgoeroes en -bewegingen. Een hart onder de riem voor vrouwen die worstelen met hun uiterlijk, hun gewicht of de tand des tijds. 'Je kunt wel hardlopen tot je blauw ziet, maar er is toch dat dingetje van vrouwenlijven en 40-plus (of 50-min) en zwaartekracht.'

Over de auteur

Marjolijn de Cocq studeerde Vertaalwetenschap en werkte als verslaggever, eindredacteur en redactiechef bij de GPD. Nu heeft ze haar eigen mediabureau en schrijft voor onder meer *Het Parool* en Kennisnet. In 2015 verscheen van haar hand ook *Cut the crap*, het levensverhaal van Juan Belkhir.

MARJOLIJN DE COCQ

BETER SLANKER STERKER

**De mythe van
de maakbare mens**



© 2015 Marjolijn de Cocq
© 2015 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam
Omslagbeeld
Candide Rietdijk
Omslagontwerp
Pinta Grafische Producties
Auteursfoto
Candide Rietdijk

ISBN 978 94 005 0625 1
NUR 770



Dit boek is gedrukt op papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC®) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Een flink deel van de grondstof is afkomstig uit bossen en plantages die worden beheerd volgens de regels van FSC. Van het andere deel van de grondstof is vastgesteld dat hiervoor geen houtkap in de laatste resten waardevol bos heeft plaatsgevonden. Daarom mag dit papier het FSC Mix label dragen. Voor dit boek is het FSC-gecertificeerde Munkenprint gebruikt. Dit papier is 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt en wordt geleverd door Arctic Paper Munkedals AB, Zweden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Voor Gill

‘Door de gangen van de stad op zoek naar mayonaise
Man, wat moest jij nou al die jaren met je fitnessapparaat
Eindelijk weer terug, in harmonie met m’n omgeving
Vet, ranzig, drie pakjes sigaretten, voordat je aan de whisky gaat
Door de gangen van de stad op zoek naar mayonaise
Waarom zou je zes jaar trainen voor je in een tijdschrift staat.’

(Maarten van Roozendaal, ‘Mayonaise’)

‘Painting – especially the thick and luscious variety often employed
by painters who attempt to evoke the texture and weight of bodily
existence – often uses techniques that verge on the culinary.
Rembrandt, it has been discovered, used a liaison of oil and egg
yolk to thicken those wonderful dollops of pigment that he used to
recreate the vulge of a nose or the corrugations of a forehead.
In other words, he was painting with a variety of mayonnaise.’

(Martin Gayford, ‘Man with a Blue Scarf’)

INHOUD

Proloog: Skinny Bitch.....	II
1 Big booty.....	15
2 Febo-kroketten	21

PROLOOG

SKINNY BITCH

En het ging zo goed, de eerste pak 'm beet 15 kilometer. Ik had een beetje een broddelige start achter de rug in het Olympisch Stadion, ik stond in een te langzaam startvak. Het begin van het parcours was krap, oppassen voor vluchtheuvels en trambanen. En veel zigzaggen – waarom moeten hardlopende vriendinnen tijdens een halve marathon zo nodig een kletsende barrière opwerpen?

Maar toch: het ging zo goed die eerste pak 'm beet 15 kilometer. De halve marathon van Amsterdam, oktober 2012. Het is mijn tweede keer, ik ben strak en slank en ik ga mijn tijd verbeteren. Eitje. Ik heb het Tropenmuseum mentaal in het vizier, want daar staan straks de kinderen te juichen langs de route. Daarna krijg ik natuurlijk helemaal vleugels.

We hebben de plek precies afgesproken. Vorig jaar zaten ze urenlang in het stadion, maar hebben ze me niet zien finishen in de massa. Dus nu staan ze voor alle zekerheid bij het Tropenmuseum, hoek Plantage Middenlaan. Kan niet missen.

Alleen: ze staan er niet. Ik had gezegd dat ik voor 15.15 uur zou passeren. Maar ik was die gemene lus langs de Zeeburgerdijk vergeten, twee hele kilometers meer en ruim tien minuten later.

Ze zijn al weg.

En ineens wil ik niet meer. Niet meer rennen. Dat stomme rennen. Waarheen, waarvoor? Niet meer! Nooit meer! Stukje gewoon lopen dan maar. Nog een stukje gewoon lopen. Zie je wel, De Cocq, je bent ook helemaal geen sportvrouw. Stomme muts! Had je gister-

avond dat glas wijn ook maar niet moeten drinken. Alles wat je de afgelopen maanden hebt afgedetox, afgedieet en afgesport heb je tenietgedaan. Belachelijk ook al die mensen die maar lopen te rennen. Massagedoe. Kuddegedrag. David Byrne van de Talking Heads zingt in mijn hoofd: ‘How did I get here?’ Waarom doe ik mezelf dit aan?

Ik doe dit mezelf aan voor mijn lezers. Dat is het verhaal dat ik er altijd bij ophang. Ooit moest ik voor de krant een verhaal maken over de toen heersende detoxrage. Een staaltje participerende journalistiek, zoals we dat noemen: ik ging de detoxpraktijken aan den lijve ondervinden en beschrijven wat voor effect die op me hadden. En dat proefondervindelijke onderzoek leverde zoveel materiaal op dat ik in mijn artikel niet kwijt kon, dat ik een blog begon over mijn ervaringen in detoxland. En toen ik was uitgedetox, ging ik voor het blog verder met andere rages. Diëten, duursporten – (bijna) alles wat een goed stukje tekst kon opleveren, liefst met de nodige zelfkwelling, probeerde ik uit. Alles voor mijn lezers, alles voor de likes.

Maar er zit een ander verhaal achter. Ik doe dit mezelf vooral aan omdat ik, eerlijk toegegeven, een beetje verknipt ben. Ik kan niet omgaan met eten, ik kan niet omgaan met drinken, ik kan niet omgaan met sporten, ik kan niet omgaan met werken. Alles wat ik doe, doe ik ongebreideld. Mateloos. Vol overgave. Ik leef extreem gezond, maar dan met vreetbuien tussendoor. Ik drink helemaal niet – of juist heel veel en dan ook nog graag sterkedrank. Als ik hardloop, moet dat toch wel minstens een halve marathon zijn met een medaille toe. Als ik werk, ga ik tot het uiterste en nee zeggen kan ik niet. Bovendien wil ik er niet aan dat ik ouder word, ik voel de doem van de middelbare leeftijd.

Ik speel de kritische journalist. Maar van vasten tot veganisme, van metabolismedieet tot glutenvrij, van Dr. Neal D. Barnard tot Dr. Frank, van marathon tot Urbanathlon – ik ben een gemakkelijke prooi voor de goeroes uit de wereld van voeding en sport. Ik geloof alles. Brood is zó not done. Bloedend over zeecontainers klimmen met duizenden tegelijk is leuk. Ik kan een Keniaan worden en een

marathon lopen in pak 'm beet twee uur. Succes is een keuze, de mens is maakbaar.

Alleen, er is dat ene dingetje van vrouwenlijven en veertig plus en zwaartekracht. En waar ik veertig plus schrijf, is dat eigenlijk alweer vijftig min. Naast verzakkende dijen, zwabberende kipfiletjes als bovenarmen, lubberbillen, hangwangen, wallen die niet meer weggaan, overhangende oogleden, snor- en baardgroei en verlepte theezakjes als borsten (nou ja, toevallig niet de mijne maar ik heb vriendinnen die vinden dat ze daar last van hebben) ligt de overgang op de loer. De eerste opvliegers hebben zich al aangediend.

Ik heb de afgelopen jaren hardgelopen tot kotsens toe (de steile strandopgang in Zandvoort tijdens de Zandvoort Circuit Run, de markt vol hamburger-hotdogbraadluchten bij de Dam tot Damloop); ik heb geyogaad van ashtanga tot yin tot kundalini; ik heb met boomstammen geworpen en door de sneeuw gebearcrawld tijdens bootcamps. Ik heb rauwe cacaobonen gegeten en gojibessen, ik heb geleefd op één glas bouillon per dag en tarwegrassap gedronken. Ik heb koolhydraten gemeden als de pest, ik ben oer en puur geweest en de skinniest bitch van de Skinny Bitches van het Skinny Bitch-dieet.

Maar zoveel diëten verder, zoveel hypes, zoveel artikelen, zoveel blogs, sta ik voor mijn klerenkast en constateer dat ik niets, maar dan ook niets heb om aan te trekken. Mijn rokjes, die zijn echt te kort voor die rimpelknieën. Die broeken te strak, moet je dat vlees zien dat erbovenuit stulpt. Lovehandles noemen ze dat, of een muffin-top, hier bij ons ook wel zwembandjes. Maar het is gewoon spek. En waarom tekenen die jurkjes zo blubberbuikig af?

En ik kom mezelf onverhoeds tegen in een spiegel bij de roltrappen van een warenhuis. Wie is die mevrouw, schiet even door me heen, ken ik die ergens van? Ze zou eens iets aan die wallen moeten doen. En d'r haar moeten bijkleuren, wat een lelijke uitgroei. Dan de bliksemschicht: o fuck, ik ben het zelf! Er had misschien een belle-tje moeten gaan rinkelen toen ze u tegen me gingen zeggen. Ik ben een mevrouw geworden.

What's next? Nieuw wondermiddel, iemand?

BIG BOOTY

‘**W**at heb jij een dikke kont zeg!’ Ze flapt het er zomaar uit, mijn Middelbareschoolvriendinnetje. Ik zit op mijn knieën, voorovergebogen, om op mijn pick-upje op de grond een singletje te verwisselen. Spargo, *You and me* (‘*Baby can’t you see, I want to talk it over*’), dat heb ik net gekregen voor mijn twaalfde verjaardag. We zitten in twee gymnasium in Apeldoorn. Van mijn lijf ben ik me nog niet echt bewust. Ik zit op turnen en op jazzballet. En vanaf dat moment heb ik een Dikke Kont.

Gelukkig doet mijn moeder aan het brooddieet. Kan ik gelijk aanhaken. Eén dag alleen maar brood, volgende dag ‘normaal’ eten. En dat om en om en om. Het toverwoord: vezels. Normaal eten in die tijd bij ons thuis is ook echt heel normaal: gekookte aardappels, spruitjes/bloemkool/boontjes met een flinke dot nootmuskaat, slavinck. En op donderdag, want dan komt de visboer langs: aardappelpuree, worteltjes en stukgekookte kabeljauw. Heel soms zijn er wufte uitspattingen: macaroni met ham en kaas, macaroni met gehakt en tomatenpuree. En is het geld op, dan maakt mijn moeder iets wat ze met bravoure op tafel zet als broodschotel, dat eruitziet en smaakt als kattenkots en waarvan mijn broertje en ik ruim dertig jaar later nog gruwelen.

Waarom ging mijn moeder eigenlijk lijnen? Met de ijzeren regelmaat van ’s ochtends een boterhammetje, ’s middags een boterhammetje en ’s avonds een oud-Hollandse maaltijd à la de Schijf van Vijf was toch eigenlijk niet zo heel veel mis (behalve die onbehoor-

lijke porties nootmuskaat omdat nootmuskaat toen ontzettend hip was)?

En toch vond ze zichzelf te zwaar, en al haar vriendinnen, alle buurvrouwen vonden zichzelf ook te zwaar want ik herinner me gemeenschappelijke afvalpogingen en weegsessies. Als ik haar de vraag voorleg, komt er spontaan een hele riedel geprobeerde diëten uit. Atkins, eieren, eieren en nog eens eieren. En het sherrydieet. Bijna niet eten maar wel lekker aan de drank ter verzachting van het leed. 's Ochtends vroeg al. Met veel zwarte koffie en een menthol-sigarettje van Belinda. Ze vonden zichzelf gewoon allemaal te dik. Zoals wij kamp(t)en met Kate Moss, tobden zij met Twiggy.

Maar de tussendoortjes van nu, die had je toen helemaal niet. Wij kregen wanneer we uit school kwamen één knappertje. Aan chips werd niet gedaan.

Eén glorieuze avond was er, om nooit te vergeten: mijn vader de journalist mocht voor de regionale kranten van de Pers Unie het Eurovisie Songfestival verslaan. Helemaal in Jeruzalem, en voor Neder-

Op sherry en brood – het sherrydieet werd eind jaren zeventig, begin jaren tachtig enorm populair in Nederland, mede omdat koningin Juliana er succes mee zou hebben geboekt. Het werkt heel simpel: al je porties halveren en bij elke gehalveerde maaltijd één of twee glazen droge sherry. Daarnaast de hele dag sloten zwarte koffie. Een caloriearm dieet – en met die koffie vermoed ik ook uitermate laxerend. En met het risico van gewenning of verslaving en leverbeschadiging. Dan was het brooddieet, dat opkwam in de jaren tachtig, een stuk onschuldiger. Het wisseldieet zou zijn gevolgd door meer dan twee miljoen Nederlanders: de ene dag normaal eten en de volgende dag droog brood. Met als theorie dat zo de alvleesklier wordt getraind en de insuline-aanmaak geremd, waardoor het lichaam minder vet zou opslaan.

land deed Sandra Reemer mee, die zich Xandra liet noemen en met een lange nepvlecht en het nummer *Colorado* roemloos ten onder ging. Israël won weer, met Hallelujah van Milk & Honey. En wij zaten voor de televisie, met een vriendin van mijn moeder en haar zoon, op wie ik stiekem een beetje verliefd was. Met een eigen puntentelling, een bakje paprikachips en een flesje shandy. Nou, dat was wat.

En we hadden oma Loes. Moeder van mijn vader, vrouw van grote passies en diepe dalen. Drie keer getrouwd geweest, twee keer gescheiden. Eén keer weduwe geworden, van een landheer in de Betuwe van wie ze (zeer tegen de zin van zijn kinderen) ook het landgoed erfde.

Zij was onze hoorn des overvloeds. Niet alleen maakte ze een onnavolgbaar volle groentesoep met balletjes, die ook nog eens werd geserveerd met dik beroomboterd brood. Ze serveerde ook kipfilets, gepaneerd en gebakken in roomboter, in hun geheel. Niet zo'n half borstje, gewoon een dubbel stuk. En als toetje was er of chocoladeijstaart of chocolademousse. De laatste heeft mij voor het leven verpest, want chique restaurantmousse hoef ik niet. Van oma Loes kregen we chocolademousse van Mona, en voor iedereen de helft van een gezinsverpakking.

En oma Loes nam ons mee naar snackbar Marjon. Elk jaar gingen mijn ouders in oktober, rond hun trouwdag, een weekendje naar Parijs. Dan kwam oma Loes oppassen. Niet altijd feest, want van mijn lievelingseten – spinazie met een eitje – bakte ze niks. De griezelige sliertjes die zij serveerde, konden geen spinazie zijn en met hete tranen verlangde ik naar mijn moeder (die de spinazie door een molentje bleek te halen – het was nog lang voor de spinazie à la crème van Iglo). Maar op de laatste dag trakteerde ze ons altijd op snackbar Marjon. En dan mochten we patat met niet één maar twee kroketten. En ijs toe.

Mijn ouders hadden ons eigenlijk suikervrij willen opvoeden. Het was eind jaren zestig, begin jaren zeventig. Mijn vader had lang haar en een baard en druipsnor en mijn moeder droeg korte oranje jurk-

jes. Ze waren net te laat geweest voor hippie, maar hadden nog wel visnetten in hun kamers gehad en kaarsen in chiantiflessen. Mijn vader, toen nog corrector, later journalist, had gedrumd met zijn jazzbandje in de werfkelders van Utrecht. Mijn moeder was kleuterjuf geweest tot het huwelijk daar een punt achter zette want zo hoorde dat in die tijd. Nu woonden ze met hun baby en katten Monk (Thelonious Monk) en Tinky (niet vernoemde theemuts) in een nieuwbouwwijk in Apeldoorn. Op de deur van de wc een actieposter: EET GEEN OUTSPAN-SINAASAPPELEN, PERS GEEN ZUID-AFRIKAAN UIT. Idealen.

Wat mijn ouders lang niet wisten, is dat de bejaarde buurvrouw die zo lief op hun dochtertje paste een heel ouderwetse remedie had tegen huilende of anderszins wakkere baby's: ik hoefde maar een kik te geven, of ik kreeg een suikerklontje gedrenkt in jenever. Eigenlijk, zou je kunnen zeggen, is het toen allemaal begonnen.

Aan de andere kant hadden mijn verantwoorde ouders van de yoghurt zonder suiker als toetje boter op hun hoofd. Want wij mochten niet snoepen.

Totdat zij wilden snoepen.

En dan ging het los. Waarom moest mijn moeder lijnen met dat keurige Schijf van Vijf-bestaan? Nee, een Twiggy was ze niet. Want ze had last van vreetbuien, al wist ik toen nog niet wat dat waren. Dan werd ik als oudste kind naar het winkelcentrum gestuurd. 'Niet tegen papa zeggen.' Moest ik bij de drogist inslaan: drop, rijst-snoepjes (gepofte rijst met een gekleurd suikerlaagje) en – wat ik onbeschrijflijk lekker vond maar waarvan ik de naam niet heb kunnen achterhalen – rozijnen in een dikke, gemarmerde korst, een soort knapperige, mierzoete stenen.

En dan mijn vader, die vaak boven nog zat te werken. Aan een groot antiek cilinderbureau, met veel vakjes en laatjes en uitschuifdingetjes. Ik weet niet waarnaar ik op zoek was toen ik een van die laatjes opentrok en daarin zijn geheime voorraad aantrof: Marsen, Nutsen, Bounty's. De hemel.



Billenjaar – 2014 wordt uitgeroepen tot Het Jaar van de Billen, van *Vogue* tot de *Linda Billenspecial* tot *nrc.next*. 'Wie ooit in Brazilië is geweest en nog beweert

dat billen daar niet tot de kroonjuwelen van de vrouwelijke schoonheid behoren, is blind,' schrijft Wieteke van Zeil in *Volkskrant Magazine*. 'Iets vergelijkbaars geldt voor West-Afrika, waar dun en plat niet tot de hoogste norm behoren. Billen zijn iets om trots op te zijn in veel culturen. En al die culturen maken ook al een paar decennia deel uit van de gemixte jongerencultuur in het Westen. We kijken al vijftien jaar naar videoclippen vol ronde billen.' Billendames avant la lettre: Jennifer Lopez, Beyoncé, Kim Kardashian met haar 'belfies' (*butt selfies*). 'De lof der gevulde derrière wordt op vele manieren gezongen,' aldus Van Zeil. 'De emancipatie van de kont is een feit en dat lijkt me niet per se iets om verdrietig over te zijn.'

(*Volkskrant Magazine*, Wieteke van Zeil, december 2014)

Alleen mijn broertje, drie jaar jonger, die heeft dat dus helemaal niet. Die hang naar eten, die hang naar zoet, naar zout, naar alles wat niet mag. Ik herinner me nog een autorit in Frankrijk. We waren naar Montélimar geweest, stad van de noga. En daar hadden we noga mogen kopen, mijn broer en ik ieder een eigen reep. Hemeltergende úren deed hij ermee, terwijl ik de mijne allang op had. (Jaloers!)

Mijn broer wordt later afgekeurd voor militaire dienst omdat hij te mager is. (Jaloers!) Maar ik zit dus voor de rest van mijn leven met die Dikke Kont. Weet ik veel dat ik eigenlijk juist een heel mooie kont heb, met van die kuiltjes erboven zoals op die beroemde foto van Man Ray met vrouwenrug en bilpartij als Violon d'Ingrès. Vanaf het moment dat mijn Middelbareschoolvriendinnetje het heeft gezegd, heb ik een probleem. Een issue.

Ik schaam me dood in de weinig verhullende, knalgroene balletpakjes met roze beenwarmers waarin mijn jazzballetgroepje mee-

doet aan de NK, op muziek van *The Wiz* en *The Jackson Five*. En ik begin te breien, lange truien, tot ver over die dikke kont. Het startsein klinkt voor een leven lang lijnen. Ik ben twaalf, dertien jaar en het zal nog 35 jaar duren voor de 'big booty' door *Vogue* als westers ideaalbeeld wordt omarmd.

FEBO-KROKETTEN

Ik heb het Febo-kroketendieet uitgevonden. Als saxofoniste Candy Dulfer begin jaren negentig met haar band Funky Stuff en mij in haar kielzog door Nederland toert, is er altijd die stop bij de automatiek voor een kroket. Of twee kroketten.

Maar op de dagen dat ik werk in de Plaspoelpolder leef ik van de wind. Ik sta op station Den Haag Hollands Spoor op mijn trein te wachten en zie hoe iedereen zich volvreet. BiFi-worsten, roze koeken, bamihappen, Smullers-friet. Ik voel me superieur. Licht. Dun. Ik eet niet.

Kroketten, het is ooit uit mijn mond opgetekend in een van de vele vakantieplakboeken van ons gezin, zijn ‘mijn allerlievelingste dingetjes’. De kroketten van snackbar Marjon met oma Loes. De kroketten op brood die ik aan het eind van elke vakantie, op de terugweg uit Frankrijk bij de laatste tussenstop bij de Alberts Corner in Oosterhout mocht bestellen. Ja, kroketten. Ook die van de Febo. Dus ontwikkel ik in die Candy-tijd noodgedwongen de methode En Verder Niks. Ook wel: het Febo-kroketendieet.

Ik was nog net geen achttien toen ik mijn eerste studentenkamer betrok. Goedkope grijze vloerbedekking, een bed met een krakend plastic zweetmatras. Maar ook: de halfronde tafel aan de muur die mijn vader voor me had gezaagd en wit geverfd. Het open kastje daarboven met het blauw-witte bloemetjesservies dat ik in voorgaande jaren bij elkaar had gespaard. De gele gordijnen die mijn moeder had genaaid. Het kastje op de gang met de pannen van oma Loes.



Croquettes – Een kroket is, in de definitie van wijlen culinair recensent Johannes van Dam van *Het Parool*, een krokant korstje rond een zachte vulling. En dat korstje, in principe van paneermeel, is in de frituurpan ontstaan. Van Dam was een groot liefhebber van de kroket en wilde na zijn culinaire naslagwerk *Dedikkevandam* altijd nog een krokettenboek schrijven. Na zijn dood stelden zijn vriendinnen Joesje Noordhoek en Jonah Freud op basis van zijn nagelaten research alsnog zijn *Het krokettenboek* samen. Met onder meer het oer-recept voor de kroket uit het kookboek van François Massialot, die tijdens het bestuur van Lodewijk XIV voor de Franse adel kookte. Het eerste Nederlandse recept is dat voor ‘croquettes van garnaalen gehakt of zwezerik’ van de Amsterdamse Petronella Fontaine-Calkoen uit 1750.

(*Het krokettenboek*, Johannes van Dam, Singel Uitgeverijen 2014)

Wat had ik hier naar uitgezien. Wonen in hartje Amsterdam, mijn meest woeste uitgaanservaring café De Flierefluiter (‘de Fluit’) in Apeldoorn. Ik had een studie uitgekozen die alleen bij de Universiteit van Amsterdam op het curriculum stond, dan móésten mijn ouders me wel laten gaan. Ze hadden me weggebracht. Ik woonde nu hier. En ik durfde eigenlijk de gang niet op. Ik hoorde praten in de keuken, maar kende mijn huisgenoten nog niet. Ik had alleen de stapel schimmelvaat gezien en hun troep op de gang. En de twee katten op de verdieping, Mies en Muis. Maar waar die waren, wist ik ook niet. Ik zette de televisie aan. Vijfentwintig gulden bij de kringloopwinkel. Een grote, ouwe bak.

Het zou nog even duren voor ik er thuis was, in dat huis in die buurt in die stad. Met die studiezalen en studenten en docenten. Dus daar zat ik in mijn studentenkamer, met mijn blauwe servies en mijn televisie. Dit is wat ik had gewild. Dit is waarvoor ik mijn moeder tot het uiterste had getergd met niet opgeruimde kamers en

scheldkanonnades. Dit is waarom ik mijn neus had opgehaald voor de School voor Journalistiek in Utrecht en koos voor Vertaalwetenschap omdat ik dacht ook zonder journalistenopleiding wel journalist te kunnen worden. Ik proefde vrijheid. Ik proefde zelfstandigheid. Ik durfde alleen nog even niet.

Dus wat ik deed, was eten. Troosteten. Vreten. Van de Oudeschans naar de Nieuwmarkt hoef je alleen de brug over, de Korte Koningsstraat door. Mijn vaste route, in de maanden die volgden. Want op de Nieuwmarkt is een Albert Heijn, een heerlijk anonieme Albert Heijn, waar niemand vreemd opkijkt als een boodschappenlijstje er zo uitziet: 500 gram zoete drop huiskamer, gezinspak Bounty's, zak paprikachips en een doos negerzoenen.

Op mijn bed, rug tegen de muur. Mijn geheime ritueel. Eerst de negerzoenen, dat luisterde heel nauw. Negerzoenen kun je namelijk maar op één juiste wijze eten:

Stap 1: Licht met je voortanden het bovenste puntje van de chocoladekorst af. Let wel: de schuimvulling dient geheel intact te blijven, het puntje mag niet – ik herhaal: niet – beschadigen.

Stap 2: Hol vervolgens met je tong de negerzoen uit zonder – ik herhaal: zonder – de chocoladekorst te breken.

Stap 3: Prop tenslotte de aldus uitgeholde chocoladekorst met het laffe wafeltje dat de onderkant van de negerzoen vormt geheel in je mond.

Het gaat natuurlijk bij stap 1 al mis want altijd beschadigt het schuim. Dan is de enige oplossing de gehele negerzoen in één keer naar binnen te proppen en het opnieuw te proberen. Daarom heb je ook minstens één doos nodig.

Maar na negen negerzoenen begint dat wee-zoete tegen te staan. Dan komen de paprikachips. Halve zak. Dan drop. Dan de rest van de chips. Zes Bounty's.

Mijn menu, toch wel twee of drie keer per week. Kon ik dat allemaal op? Ja, dat kon ik allemaal op. En hoe dik werd ik daar dan wel

niet van? Daar werd ik helemaal niet dik van. Want een paar deuren van de Albert Heijn op de Nieuwmarkt was (en is) Jacob Hooij gevestigd, een oude drogisterij. Mijn vinger in mijn keel steken lukte niet. Maar daar verkochten ze laxeerthee en laxeerpillen. Daar keek kennelijk ook niemand vreemd op als een jong meisje een paar keer per week laxeerthee en laxeerpillen kwam inslaan.

En als mijn basisbeurs op was, leefde ik dagen op yoghurt en sinaasappels. Het leverde me mijn eerste vriendin op in Amsterdam, ze zag me tijdens een college Franse taal- en letterkunde uitrekenen hoeveel geld ik nog had en wat ik ervan kon kopen. ‘O,’ zei ze, ‘doe je ook het sinaasappel-yoghurtdieet?’ We lachten, en we laptten: ik de yoghurt, zij de sinaasappelen.

Het was een tijd van *feast & famine*, vette dagen, magere dagen. En heel veel nachten op de wc met krankzinnige buikpijn. Essentiële voedingsstoffen spoelde ik mijn lijf uit, voor het eerst in mijn leven kreeg ik gaatjes. Maar niemand had het in die tijd over anorexia of boulimia. Dat een andere vriendin leefde op drop en goedkope nepmartini vond ik ook helemaal niet gek. Dat we ongezond bezig waren, deed er niet toe. Als we maar in godsnaam Niet Dik werden.

En dan blijf ik aan de Buurman hangen. Acht hokkerige kamer-tjes zijn er op die vijfde verdieping aan de Oudeschans. We wonen er met veel verschillende types. De keurige filosofiestudent die zich in het weekend ontpopt tot leernicht. Het rondneukende corpsmeisje dat predikant wordt. De teruggetrokken depressieveling. De rechtstudent met de blonde lok en de bootschoenen.

We delen de vieze keuken, de vieze douche en wc en de vieze televisiekamer. Soms delen we ook elkaars bed. De Buurman op rechts nodigt me uit om op zijn kamer naar de radio te komen luisteren. Programma: *The Midnight Hour* van Hans Dulfer. Elke donderdagnacht. En hij nodigt me uit om mee te gaan naar de jamsessies in De Kroeg op de Lijnbaansgracht, in het rijtje met Maloe Melo en De Stip waar het toen allemaal gebeurde. Oók Hans Dulfer, op zijn tenorsax. Herman Brood, Freddie Cavalli – en Candy Dulfer, die als vanzelfsprekend meeblaast met de mannen. Ik ben achttien. Zij is zestien.

The Midnight Hour is afgelopen, ik ga terug naar mijn hokje. Dan een klop op de deur. De Buurman. Of ik, eh, misschien geen zin heb om, eh, bij hém te komen slapen. Nou dat, eh, heb ik wel. Alleen: als ik bij hem slaap, kan ik moeilijk nachten op de wc doorbrengen.

Ik studeer, maar werk ondertussen 25 uur per week bij de Pers Unie in Rijswijk. Ik vertaal artikelen uit *The Times* en *The Sunday Times* voor dagblad *Het Binnenhof* – allang ter ziele – en andere regionale kranten. Ze denken dat ik Engels studeer omdat niemand me iets heeft gevraagd toen ik een proefvertaling kwam maken. Of ik morgen kon beginnen. Ik kon morgen beginnen.

De Muur valt, ik krijg ook Russische teksten te vertalen die ik kan gebruiken voor studiepunten. De Golfoorlog breekt uit en mijn kennis van het militaire jargon neemt aanzienlijk toe. Ik laxeer niet meer, maar blijf slank met mijn Febo-kroketdient – want ik ga tussen mijn werk en het schrijven van mijn afstudeerscriptie door ook mee op tournee. Candy Dulfer heeft de Buurman gevraagd haar tourmanager te worden. En mij, als handige bijkomstigheids, een blad te maken voor haar fanclub. Ze heeft de hit 'Lily Was Here' gescoord met Dave Stewart van de Eurythmics. Neemt haar eerste



Febo – In 1941 werd Febo ingeschreven bij de Kamer van Koophandel in Amsterdam, toen nog onder de naam 'Maison Febo' als brood- en banketbakkerij. Oprichter J.I. de Borst, begon in deze moeilijke tijd aan zijn ondernemingsavontuur nadat hij jarenlang als bakkersknecht had gewerkt in de Ferdinand Bolstraat in Amsterdam. Daar komt de naam Febo vandaan. Later breidde De Borst zijn assortiment uit met zelfgemaakte slaatjes en kroketten. Om aan de vraag te voldoen werd besloten de bakkerij te sluiten, er een keuken van te maken en van de winkels een automatiek. In 1978 werd de eerste franchisevestiging in Amsterdam geopend.

(www.febodelekkerste.nl)

album op, *Saxuality* – met vriendinnen figureer ik een dag in een loods in Noord voor de opnamen van de videoclip. Op Pinkpop speelt ze met Van ‘The Man’ Morrison. Prince zingt ‘If I want sax, I call Candy’ en haalt haar naar Minneapolis.

Zo veel mogelijk ga ik mee naar de concerten, om verslag te doen voor het *Funky Fanzine*, dat ik met hulp van mijn vader in elkaar zet. De auto van de Buurman wordt ingezet voor muzikantentransport – wij rijden de gitarist van de band. Voor elk optreden, na elk optreden, wordt gestopt bij de Febo. En verder eet ik zo goed als niks.

Op foto’s uit die tijd zie ik heel dunne staakjes onder een heel lange wijde trui. Trap op, trap af, elke dag moet ik een hoog, windrig viaduct over om van tramlijn 1 naar het gebouw van Sijthoff Pers te komen aan de overzijde van de Vliet, daar in die Rijswijkse kantorenpolder. Een wonder dat ik er niet vanaf word geblazen.