



Het geheim van onze honderdjarigen

Het blijft een fenomeen, mensen die honderd jaar en ouder worden. Hoe doen ze het toch? Tijdens mijn studie biologie mochten we allerlei dieren, waaronder muizen, op ouder worden onderzoeken. De ene groep stond op dieet en de andere mocht alles eten. De groep op dieet was levendiger, kon meer en werd ouder. Weinig eten vertraagt dus kennelijk de veroudering en biedt ook een grotere kans op overleving bij operaties en ziekten. Weinig eten, zou dat het geheim zijn voor een eeuw en nog langer leven? Dat is vast niet het enige. Goede genen, een opgewekte geest, de handen uit de mouwen: ook dat zal allemaal wel helpen. Heel bijzonder vond ik mevrouw Van Schaik van 107 jaar. Ik zag haar bij Ivo Niehe op tv tijdens haar verjaardag. Zij was nog zo helder en scherp

na 45 jaar lang kraamverzorgster te zijn geweest. In een nieuw pakje en keurig gekapt liep ze achter haar rollator naar de feestzaal. Daar kreeg zij een koninklijke onderscheiding voor haar vele maatschappelijke activiteiten. Tussen de bloemen en de feesttaart genoot ze uitbundig. En ze vertelde erbij dat dat haar leven zo mooi was en hoe belangrijk pleziermaken en ervan genieten is. Als ik een avondje tv-kijk, word ik van dit soort programma's toch echt wel vrolijker dan van beelden van relschoppers die geen avondklok willen. 's Nachts lag ik nog wat na te piekeren over het eten, want van dat steeds maar binnen moeten zitten heb ik wel wat vaker trek dan gewoonlijk. En nog moeilijker: hoe leg ik dan de kleinkinderen uit dat "Nóg een pannenkoek, oma!" eigenlijk te veel feest is...?



KURKUMA

Deze Kurkuma of Geelwortel kleurt bij gebruik alles geel. Ik heb hem tijdens een cursus in de Leidse Hortus geschilderd. De lerares had hem meegenomen van haar bloemenman. Thaise Tulp wordt de bloem ook wel genoemd. Van Rogier van Vught, het hoofd van de kassen, kreeg ik de worteltjes van zo'n Kurkuma, want die zaten niet meer aan deze plant. Het is een soort minigemberwortel. En om die worteltjes gaat het. Het is een specerij die erg lekker - en daarom populair - is vanwege zijn frisse, licht bittere smaak. Je kunt het tegenwoordig in veel winkels krijgen, ook in poedervorm. Het is tevens een belangrijk onderdeel van kerriepoeder. Kurkuma staat bekend om zijn heilzame werking door de stof curcumine. Die stof beschermt tegen kanker, hart- en vaatziekten, diabetes en zelfs alzheimer en parkinson. De beste Kurkuma komt uit Pakistan en India. In India wordt het al meer dan 6.000 jaar gemaakt en het gebruik is daar eindeloos. Een 'gouden drankje' ervan is gemakkelijk te maken: een kopje heet water, een theelepel kokosolie, kwart theelepel Kurkuma in poedervorm, citroensap, kaneel. Proost, op een goede en lange gezondheid!



JANNEKE BRINKMAN

Bioloog en vermaard botanisch tekenaar Janneke Brinkman schrijft over de kleine en grote dingen in haar leven. Janneke (72) is getrouwd met voormalig politicus Elco Brinkman en heeft een zoon, twee dochters en twaalf kleinkinderen.

