

HOT SPOT Wijncafé Lefebvre – Utrecht**Gezellige vreemdelingen**

Anna Sonnemans

Het bekendste plein van Utrecht is een wijnbar rijker. In de sfeervol ingerichte pijpenla kunnen gasten urenlang borrelen met betaalbare wijn. Een proeflokaal voor gewone stervelingen: de kaart biedt een zeer ruime en smakelijke selectie, maar voor exclusievere, duurdere druivensappen moet je elders zijn.

De wijnen, bubbels en porten van over de hele wereld zijn aangevuld met een paar unieke bieren. Om overmatig drankgebruik te temperen staan er verschillende borrelhapjes op het menu.

Bijzonderheden Op de kalkwitte muur staan in sierlijke letters citaten van beroemdheden over hun favoriete drank
Locatie Neude 2, Utrecht

Info www.wijncafelefebvre.nl; 030-2000225

Prijs Wijn per glas: tussen € 3,50 en € 5,50; kleine schaal met lekkers: € 10; dagschotel met wijn: € 15



Appetijtelijke borrelhapjes bij Lefebvre

Een stuk appetijtelijker dan wat doorgaans rechtstreeks uit de supermarkt de frituur in wordt gekieperd. Bovendien serveert Lefebvre een aardige, zij het niet heel bijzondere dagschotel, zoals risotto porcini, met wijn inbegrepen.

De bartafels moeten worden gedeeld met anderen, dus in alcohol geweekte privégesprekken blijven niet privé. Nu gaan gezellige vreemdelingen en drank goed samen. Het personeel is bovendien bijzonder vriendelijk. Niet geschoold in poëtische wijnbeschrijvingen, maar ook dat houdt het toegankelijk. ■

GASTRONOMIE**Vitaminen**

Artisjokken bevatten de belangrijke vitamine D

U weet het best: als u gevarieerd eet, krijgt u voldoende vitaminen en andere voor de gezondheid noodzakelijke bestanddelen binnen. Misschien denkt u dat het natuurlijke gehalte van die bestanddelen in verse producten in de loop der jaren achteruit is gegaan, maar het tegendeel is het geval. Toch is er een miljardenindustrie ontstaan die vitaminen en andere preparaten als noodzakelijke voedingssupplementen aan ons opdringt. Voor zover je daar trots op kunt zijn: chemieconcern DSM is daarvan de grootste producent in de wereld, en ook soortgelijke bedrijven doen het goed. En dat terwijl we al dat geld volstrekt voor niets in de zakken van die producenten (en handelaren) laten rollen.

Sterker nog: het gebruik van grote hoeveelheden voedings-supplementen kan schadelijk zijn. Voorbeeld: wie rookt, kan een tekort aan vitamine E en bètacaroteen (provitamine A) krijgen. Maar uit onderzoek blijkt dat rokers die die stoffen extra kregen toegediend, een grotere kans hadden om longkanker te krijgen dan een controlegroep. Het kunstmatig aanpassen van het niveau van bepaalde stoffen in het lichaam aan wat als de norm wordt gezien, werkt vaak averechts. Dat hele medische model van standaardwaarden die voor iedereen altijd moeten gelden, blijkt een fatale misvatting. Dat gaat nog verder dan die vitaminen.

Maar om bij die vitaminen te blijven: in feite zijn er maar twee die zinnig zijn om toe te voegen, en dan nog in bijzondere gevallen. Dat is om te beginnen vitamine D, waarvan iedereen voldoende zelf aanmaakt die dagelijks een kwartier zonlicht ondergaat. Alleen kleine kinderen moeten misschien wat extra krijgen – vandaar vroeger die levertraan – om rachitis (Engelse ziekte) te voorkomen, en bejaarden voor hun botten. Regelmatig vette vis (een harinkje) eten is al voldoende. Of artisjokken.

Een andere soms handige toevoeging is foliumzuur (vitamine B11). Zwangere vrouwen die er te weinig van hebben, krijgen soms kinderen met open ruggetjes. Maar bij ouderen kan een te ruim gedoseerde toediening van foliumzuur leiden tot snellere groei van darmpoliepen, wat weer darmkanker tot gevolg kan hebben. Alle redenen dus om algemene foliumzuurtoevoegingen te verbieden en het gebruik aan banden te leggen. En toch schrijven de meeste voorlichtingssites over medicijngebruik, zoals bij ons bijvoorbeeld apotheek.nl: 'Foliumzuur is een natuurlijke voedingsstof en heeft geen bijwerkingen. U kunt het dus met een gerust hart gebruiken, eventueel jarenlang.'

Dat deze informatie van de industrie komt, maakt duidelijk dat we die sites nooit volledig mogen vertrouwen: ze moeten ons vaak in slaap sussen als het om bijwerkingen gaat en zelfs over de werkzaamheid van dergelijke producten. En hoed u helemaal voor de reclame die ze maken. Of gelooft u die toch al niet? Heel verstandig!

Johannes van Dam

WIJN**Waterig appelsap**

Nicolaas Klei

Op een dag dat de mist dik als snert was, proefde ik bij een vriendin diverse namaakkippen. Het was voor een stuk in een kwaliteitscourant, dus we mochten niet lachen om

de vleesvervangers maar moesten serieus oordelen. Het huilen stond me nader. Als je, om welke reden ook, geen vlees mag of wilt eten, dan eet je toch gewoon geen vlees? Genoeg heerlijke groenten. Waarom je voederen



met muf karton, schoenzool, piepschuim? Om van de echte vieze vleesvervangers niet te spreken.

Ze combineren uitmuntend met het kunststofsport-schoenbouquet van alcoholloze wijnen, dat wel. Er is nu zelfs alcoholvrije cider, Himmelstund. Niet vies, maar cider is het niet. Waterig appelsap met prik. En dat terwijl er heerlijke échte appelsap te krijgen is. Puurnatuur, van boeren met klompen en een goed hart. Voor minder geld, ook

nog. Maar ik denk dat ik het snap. Boetedoening is het. Zelfkastijding. Flagellatie. Dingen eten, dingen drinken die lijken op de heerlijke zonden die verboden zijn, maar smaken als alle gruwelen van de hel. ■