



De gezondheid van vis is vaak bezongen. Adriaen van Ostade (1610-1685). De visvrouw.

Vis moest altijd al

De heilzame invloed van vis

Tekst: Frans Collignon
Illustraties: Domin Dalessi

Hoe ver je ook teruggaat in de Nederlandse taal, je komt altijd wel een vis tegen. In bezwingen, spreekwoorden en gedichten uit vroeger tijden figureert de vis – van blik tot zalm – vaak prominent.

Lange tijd werd verteld dat het volgende zinnetje uit de elfde eeuw het oudst geschreven Nederlands was: *Hebban olla vogela nestas hagunnan hinase hic anda thu wat unbidan we nu*. Woord voor woord vertaald betekent dit: Hebben alle vogels nesten begonnen, behalve ik en jij. Wat wachten we nog? De monnik die deze romantische tekst – vooral als je weet dat het vermoedelijk is geschreven met een vers geslepen ganzenveer – neerpende, was het overschrijven van Bijbelse teksten kennelijk moe en schreef

daarom iets anders dan de normale Latijnse kerkelijke teksten. Waarschijnlijk citeerde hij enkele regels van een populair liedje en niet zijn eigen amoureuze gevoelens.

Vis en kreupele paarden

Er zijn echter geschreven teksten van honderden jaren eerder gevonden die je ook Nederlands kunt noemen. Zo bestaat er een bezwering in het Nederlands van ergens in de jaren 800 om een kreupel paard te genezen. Hierin

wordt een vis beschreven die met kapotte vinnen op het water drijft en door God wordt genezen. De bezweerder vraagt dan of deze machtige God ook zijn paard van zijn kreupelheid wil genezen. Waarschijnlijk is de bezwering wegens herhaald succes opgeschreven voor het nageslacht. Met daarbij overigens natuurlijk de hedendaagse kanttekening dat 'resultaten uit het verleden geen garantie bieden voor de toekomst'. De eerste woorden van deze bezwering zijn: *Visc flot aftar themo watare*. Het lijkt niet veel meer op het hedendaagse Nederlands, maar er zijn dan ook de nodige spelhervormingen over heen gegaan. Uit deze zeer oude bezwering is wel duidelijk dat het spreekwoord 'zo gezond als een vis' al heel vroeg zijn waarde toonde. En dat in een tijd waar het woord cholesterol nog niet was uitgevonden; laat staan het onderscheid tussen goede en slechte cholesterol.

Spreekwoordelijk

Het Nederlands is vergeven van spreekwoorden waar de vis een hoofdrol in speelt. Het zijn er eerder honderden dan tientallen. We zullen ze hier nu niet allemaal opnoemen, maar als het om de gezondheid gaat mag dit rijmpje over de haring niet worden vergeten: Haring in het land, dokter aan de kant. Ook de blik is ooit gezien als een toonbeeld van welvaren. Het vrolijk spartelen van dit diertje is de reden voor een uitdrukking als 'zo blij als blik'. Dat de vis de bringer is van gezondheid, is al heel vroeg algemeen aanvaard – als deze tenminste vers is. Dit gold dan weer niet voor de rog, met uitzondering van verse roggeliver, die men bij voorkeur in gedroogde vorm zag. Een andere vis die wel wordt geroemd om zijn helende werking is de zeelt. Deze vis is in medisch opzicht vooral goed voor andere vissen. In een woordenboek uit 1743 wordt uitgelegd dat deze 'dokter van de vissen' in een bun of bak het water door zijn beweging zuurstofrijk houdt. In een iets jonger woordenboek wordt ook nog eens verteld dat gewonde vissen de zeelt opzoeken en zich tegen hem aan drukken, zodat het slijm van de vis de wonden snel doet genezen. Dat zou ook de reden zijn geweest dat de snoek de zeelt met rust laat, zo dachten althans de Engelsen nog geen honderd jaar geleden.

Vrijster als een zalm

De oude Cats heeft op de gezondheid van een vis al eens stevig gerijmd:

*Een hupse rappe fluckse meyt
Die hares vaders koeyen weyt
Van leden kloeck van lijve vol
Van lippen dick van koonen bol
Voor al gesont gelijk een vis
En groen gelijk het groenste lis
En jeugdhich als de maeghdepalm
In t kort een vryster als een salm*

*Een mooie, vlotte, pronte meid,
Die al haar vaders koeien weidt,
Met benenpracht, een lijf zo vol,
Met lippen dik en konen bol
En ook gezond zoals een vis,
Als een groen blaadje nog zo fris
En jeugdig als de maagdenpalm,
Kortom een vrijster als een zalm.*



Zeelt als dokter van de vissen

Het gedicht van Cats gaat nog een dikke honderd regels verder en beschrijft een wanhopige vader die zo'n mooie meid voor zijn zoon heeft ontdekt. Maar het blijkt dat de jongen geen interesse heeft. Vader wil hem vooral aan het meisje koppelen, omdat haar een grote erfenis te wachten staat en hij daar een graantje van mee wil pikken. Uiteindelijk is zijn conclusie dat het slecht hazen vangen is met die onwillige hond van een zoon. Overigens neemt de moeder het op voor haar zoon. "Laat die jongen toch", hoor je haar zeggen.

Dat vader de schone vrijster vergelijkt met een zalm is omdat ook in die tijd de zalm werd gezien als de edelste der vissen: sterk van lichaam en bijzonder verfijnd van smaak. Het dier werd nog eens extra gewaardeerd omdat het woord 'salm' vroeger ook voor 'psalm' werd gebruikt. In het gelovige Nederland van toen was dat natuurlijk een goed teken.

