

Vis als medicijn



Barbeel was ooit een dure consumptievis.

Gezondheid is hot topic en dat was het ook al in het verleden. De vis speelt daarin een belangrijke rol. Dat komt wellicht door de wat afgezaagde uitdrukking *gezond als een vis*, maar ook doordat veel geneesheren in heden en verleden de vis aanbevelen om de lichamelijke weerstand te verhogen of zelfs om beter dan ooit de oude dag in te gaan.

TEKST

Frans Collignon

ILLUSTRATIES

Archief, Janny Bosman en
Jack Perks

Een van die artsen uit onze vaderlandse geschiedenis is de in deze artikelenreeks al eerder aangehaalde *Johan van Beverwyck* (1594 – 1647) uit Dordrecht, die boeken schreef over *gesontheit* en *ongesontheit*. Aan hem hebben we ook Nederlandse termen als *sleutelbeen* en *slokdarm* te danken, kortom een invloedrijk persoon tot op de dag van vandaag.

Barbeel

Goede voeding is belangrijk voor het lijfelijk en geestelijk welzijn, zo wist geneesheer Van Beverwyck al en hij raadt aan om vis op het menu te zetten omdat die dieren minder ziekten hebben dan het *verzwerde varken*,

de *opgeblazen os*, het *slappe schaap* en de *gore geit*. Weliswaar is vis wateriger en bederfelijker dan vlees, maar in verse staat heel geschikt voedsel en zelfs lekker voor de mensen. Dat wil zeggen als die niet te veel lichamelijke arbeid hoeven te verzetten. Harde werkers zouden meer baat hebben bij spek en dat soort vette happen van vlees. Dit is niet de enige kritische noot over het nuttigen van vis in het boek. Vis doet weliswaar bepaald niet onder voor vlees wat de ruime keus betreft, maar er valt toch veel op af te dingen. Vol verbazing merkt de schrijver in dit boek uit 1636 op dat de burgemeester van Rome voor een barbeel ruim tien keer meer heeft betaald dan voor een heel wat

zwaardere os, wat in die tijd gebruikelijk is. Over deze kostbare vissoort schrijft hij dat die weliswaar niet veel wordt gegeten in de lage landen, maar dat het wel een goede vis is. Alleen van de kuit moet je afblijven want daar word je dood- en doodziek van. Met instemming citeert hij op rijm *Decimus Magnus Ausonius*, een dichter uit Bordeaux van net na het begin van onze jaartelling:

*Barbeel, die als die op z'n slechts is,
Nog beter is dan een and're vis,
Heeft als enig dier een talent,
Dat door geen ander ooit is gekend,
En waardoor iemands oude dag
Beter wordt dan eerder gedacht.*

Zilt of zoet

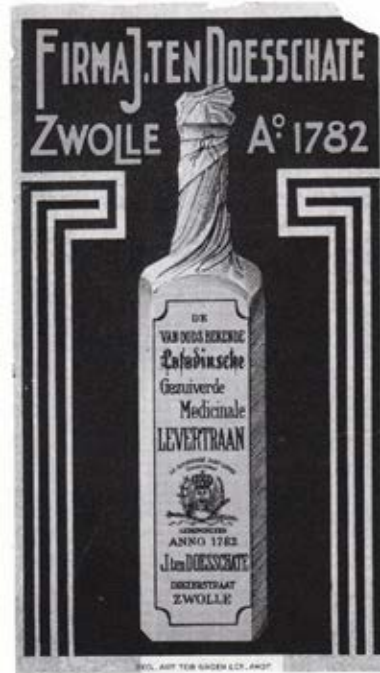
De Dordtse arts maakt onderscheid tussen vissen uit zee en vissen die in zoet water leven. Hij zegt verder met veel omhaal dat vissen die in sterk bewegend water leven gezonder zijn dan die luiwammesen in stilstaand water.

Verder geeft de arts aan dat de *lamprei* of *prik* vanwege het slijm niet geschikt is voor mensen die aan jicht lijden (en dat waren er in die tijd veel) of een *zenuwkwelling* ondergaan, dat de zeelt tot verstoppingen lijdt en dat de blik door zijn grote galblaas vaak oneetbaar bitter is. Van Beverwyck laat nog een hele handel vis ter bespreking de revue passeren, waarbij vooral pos en grondel zijn goedkeuring als voedsel voor zieken kunnen wegdragen: allebei zijn smakelijk en gezond. Ook over de haring schrijft hij zeer positief dat die gezond is om te eten, althans de verse en rauwe.

De gedroogde en de bokking zijn dat juist weer niet. Dit doet denken aan het spreekwoord *haring in het 't land, dokter aan de kant*, dat tweehonderd jaar geleden



Het eten van zeelt zou tot verstoppingen leiden.



Etiket van de Lotodinsche levertraan van een winkel in Zwolle. De term Lotodinsch verwijst naar de boven de poolcirkel gelegen eilandengroep Lofoten. (Uit het archief van het Historisch Centrum Overijssel.)

werd opgetekend en dat een fraai staaltje marketing is dat tot op de dag van vandaag wordt gebruikt. Een tegengeluid is er ook. Het is het ook al oude gezegde *waar geen vis is, is haring ook vis*. Anders geformuleerd: Met haring is het maar behelpen.

Levertraan

Dat vis de gezondheid ondersteunt, weten we natuurlijk al lang. Wie van de mensen die halverwege de vorige eeuw zijn geboren, gruwet niet bij de gedachte aan de avondlijke lepel levertraan in de maanden met een R? Het schepje of klontje suiker toe deed niets af aan deze ranzige vissmaak van de gezondheid. Overigens wordt de traan uit vissenlever nog steeds in grote mate aangeboden, alleen wat meer gezuiverd en gelukkig in doorslikbare capsules. Alleen even geen boertje laten na het innemen.

Illustratrice en schrijfster Rie Cramer (1887 – 1977) dichtte in 1934 over deze olie die uit de lever van kabeljauwachtigen wordt gewonnen;

*Jantje krijgt,
vóór 't slapen-gaan,
Eerst een lepel levertraan,
En daarna mag hij een klontje
Voor de nare smaak in 't mondje.*

Over de schade aan het gebit door al die suiker werd in die tijd nog niet gerept. Behalve de schade aan tanden en kiezen bestaat volgens deskundigen ook het risico op een schadelijk teveel aan vitamine A. Al met al genoeg redenen om kinderen op deze manier niet langer te plagen met dit hapje. ■