



JIGAL KRANT

De kosjere hamvraag **Dierenwelzijn**

Ongebreideld genieten, zonder de onvermijdelijke slagschaduw van schuld en boete, is iets voor in de hemel. Over dat zalige hiernamaals weten we alleen van horen zeggen, maar het schijnt er nogal onbeschaamd aan toe te gaan. Mijn oma, die er inmiddels verblijft, vertelde me vaak hoe engeltjes de onhebbelijke eigenschap hebben om je in je mond te piesen. Het had iets te maken met de After Eight die ze bij die mededeling at. Je schijnt er ook 72 schonen te mogen ontmoagden, iets wat me nogal een klus lijkt. Dat van die maagden heeft me altijd behoorlijk verbaasd. Enige ervaring is niet alleen bevorderlijk voor de seks, het bespaart je ook veel gezeur na afloop.

Wat, denk ik, de boodschap is, is dat hemels genot zonder gevoelens van schuld en schaamte ons hier beneden niet gegeven is. Ga maar na, alles wat ook maar een beetje lekker is, heeft zijn keerzijde. Over seks hangt de dreiging van ziektes en kinderen. Bandeloos genieten van alcohol gaat hand in hand met loslippigheid, verminderde motoriek, schromelijke zelfoverschatting en ten slotte een kater en spijt. Van roken krijg je kanker en gele tanden. Van knoflook ga je stinken. Van bonen laat je winden. Van koffie slaap je slecht en van chocola krijg je gaatjes. En als je van eten en drinken al niet ziek of lelijk wordt, wakker ligt of gaat stinken, dan wordt je er wel dik van.

Helaas gaat de keerzijde van ons genot niet alleen onszelf aan

Helaas gaat de keerzijde van ons genot niet alleen onszelf aan. Bij chocola moeten we ons tegenwoordig niet alleen zorgen maken over gaatjes, maar ook over slavernij. Milieu, uitbuiting, lege zeeën; over elke hap en slok hangt de sluier van de apocalyps. Ten slotte is daar het dierenleed, vermalen in elke kroket. Het succes van de Partij voor de Dieren wordt vaak afgedaan als doorgesloten emancipatiedrang waarbij dieren onterecht menselijke eigenschappen wordt toegedicht. Na de poging om de kosjere slacht te verbieden, wordt de partij verafschuwd in Joodse kring en dat valt ook

wel te verdedigen. Toch is het tegengaan van dierenleed, ja zelfs het toekennen van rechten aan dieren, zeer Joods. 'Een rechtvaardig mens kent de ziel van zijn vee', schrijft de Bijbel.

Na de zondvloed geeft God Noach toestemming om dieren te eten. De mens hoeft geen vegetariër te zijn, maar dat is allerminst een vrijbrief voor dierenbeulij. Keer op keer eist de Tora onze compassie voor dieren. Een kalfje mag niet in het bijzijn van zijn moeder worden geslacht. Je mag dieren niet gemuilkorfd laten ploegen. Je mag geen eieren rapen als de moedervogel op het nest zit. In het Sjema wordt gezegd dat God dier en mens voedt. In die volgorde. Daarom moeten we van de geleerden eerst onze dieren te eten geven, voordat we zelf de servet omdoen. Maar de duidelijkste aansporing om onze dieren op een humane manier te bejegenen, zijn twee Bijbelverhalen.

Als Avrahams dienaar eropuit trekt om een echtgenote voor Jitschak te zoeken, smeedt hij een plannetje. Het meisje dat spontaan zijn kamelen te drinken geeft, is het waard om aartsmoeder te worden. Rivka slaagt met vlag en wimpel. Niet haar schoonheid of maagdelijkheid geven de doorslag maar haar diervriendelijkheid. Mosjé bewijst zich op dezelfde manier. Hij jaagt voordringende herders weg bij een waterput en geeft het kleinvee van een paar weggejaagde dames te drinken. Het maakt hem een geschikte echtgenoot voor een van de dames en kwalificeert hem als de ultieme leider van het Joodse volk. Tot zover de theorie. De komende weken de praktijk.

Tamarah Benima

Gezond



Onthouding van voedsel en vocht hoort bij rouw

Vasten – het is niet prettig om te doen, maar het moet. In de Joodse traditie is het om de haverklap raak. Minstens zes keer per jaar. Vóór Poeriem, na Rosj Hasjana en op Jom Kipoer. En natuurlijk, zoals deze week, op Tisja Beav. Er zijn zoveel nare dingen te herdenken en er is zoveel om voor te bidden.

Onthouding van voedsel en vocht hoort bij rouw en brengt de juiste gemoedstoestand om gunstige ontwikkelingen af te smeken bij de Eeuwige. Wie meer het optimistische type is en weinig ziet in herdenken, moet het vasten niet overboord gooien. Het is namelijk gezond. Het ideale regime is vijf dagen eten wat je wilt en daarna twee dagen vasten. Geen totale onthouding zoals op Grote Verzoendag en de negende av, maar het aantal calorieën beperken tot 500 á 600. En dat voor de rest van je leven. De bloedsuikerspiegel normaliseert zich, de kans op diabetes wordt kleiner. De hoeveelheid IGF-1, een hormoon dat het lichaam tot actie aanzet en reparatie moeilijker maakt, zakt ook. Daardoor daalt de kans op allerlei kankers. Ook het percentage vet rond de lichaamsorganen gaat omlaag. Wat helpt bij het voorkomen van hart- en vaatziekten.

Deze informatie ontleen ik aan de BBC-documentaire *Eat, Fast and Live Longer*, die nog via Uitzending Gemist te zien is. Mij stemt dit soort informatie gelukkig. De grote godsdiensten, ook het jodendom, worden vaak als oorzaak van oorlogen en misstanden gezien. Daar is beslist iets voor te zeggen, alhoewel ik ervan overtuigd ben dat religies meer goed dan kwaad hebben gedaan. Maar ja, hoe bewijs je dat? Religies zijn er altijd geweest, hoe zou de wereld eruit hebben gezien zonder? Of, beperkter, zonder jodendom, christendom, islam, hindoeïsme en boeddhisme? Wat die godsdiensten in ieder geval goed hebben gedaan, is het voorschrijven van vastendagen. Op religieus-historische gronden. Het kan natuurlijk zijn dat ze oude kennis, die proefondervindelijk was verworven, overdroegen door ze in de traditie te verankeren. Hoe het ook zij, vasten is gezond. Dat je tijdens het vasten ook nog nadenkt over tragische gebeurtenissen, zodat je hersenen wat te doen hebben, is mooi meegenomen.