



## **COLUMN 25 mei 2024 – 55+ eiwitvrij eten**

Onze stad der steden O, O, Den Haag is niet alleen populair bij de expats from all over the World maar er is door de woningcrisis ook een heuse vluchtelingenstroom op gang gekomen uit Amsterdam. In en rond de grachtengordel is geen vierkante meter meer te krijgen.

Nou maakt Den Haag gelukkig steeds meer grachten open, maar de keerzijde daarvan is dat dit een bakfietsenoptocht vanuit het noorden veroorzaakt, op zoek naar een grachtenwoning.

Bij gebrek daaraan strijken gasten-met-te-veel-geld-maar-geen-huis neer in het Statenkwartier, zo lazen wij van de week in de media.

De buurt met de meeste huizen van een miljoen of meer in NL. Met die absurde prijzen, voelen ze zich direct thuis.

Houd mij ten goede, want iedereen is wat mij betreft welkom in onze stad.

En ik snap het ook wel. Ik vind het zelf ook de mooiste stad van de Wereld, en waarschijnlijk ook ver daarbuiten.

Zelfs de Koning wil er wonen.

En iedere bevolkingsgroep die hier neerstrijkt, neemt weer zijn eigen vreterij mee.

Zo kunnen we vandaag de dag Indisch, Surinaams, Turks, Armeens, Italiaans, Spaans en van alles en nog wat eten.

En na het stappen een lekker een broodje Shoarma, met extra saus, waarvan je 5 dagen uit je huig meurt.

Maar wat we met die bakfietsgasten uit 020 aan eetgewoontes nu binnenhalen, daarvan moeten we ons serieus afvragen of we dit wel willen.

De muesli, normaal gebruiken we dit in Den Haag alleen als vogelvoer, is ineens niet meer aan te slepen.

Er is een hype van witte eieren in de supermarkt, want die zijn volgens die woke-gasten minder milieu belastend.

En ik maak geen geintje hè!

Laatst was ik in koffiehuis Sjaak en daar bestelde zo'n hippe-vogel een havermout latte.

Sjaak liet zich niet uit het veld slaan en gaf die gast, een glas melk met een pak brinta ernaast.

Ferry, van aannemersbedrijf Ferry BV, had latte iets te letterlijk genomen en kwam met een paar latten rachelhout aanzetten.

Die heeft hij overigens aan die knakker handig weten te verkopen als zijnde fairtrade ski's.

Amsterdammers die hun eetgewoontes meenemen. Ik zeg tegen ons nieuwe kabinet: kom maar op met die integratie-wetten!

Als we niet opkomen voor onze eigen multi-culti-eetgewoontes dan kun je straks geen aardappel meer op de Haagse Markt vinden.

Kun je het je voorstellen? Quinoa! Wie maakt mij los!

En het sluipt er geniepig in hè.

Het gaat met het overnemen van de mainstream media. Zelfs mijn Radio Discus heeft het ineens over eiwitrijk eten.

Eiwitten, ik weet het wel. Het is super gezond. Maar hé, de Hagenees kreeg de broodjes ei met ui van kleins af aan al met de paplepel naar binnen.

Ui met ui.

In uien alleen al zitten de vitamines B, C, en mineralen zoals kalium, calcium.

Bovenop dit alles bevatten uien het antioxidant quercetine.

Geen idee wat het is, maar álles beter dan tófu.

Amsterdammers en hun eetgewoontes, we moeten er voor oppassen.

Vlaggetjesdag komt er aan. We weten allemaal dat haring bol staat van eiwitten. Een Omega-3 neutronenbom van jewelste die helpt tegen het oplopen van een vette hartklep.

Haring is dus gezond eiwitrijk eten.

En, omdat we ervanuit moeten gaan dat die grachtengordeldieren-met-teveel-geld ook wel iets anders willen dan boekweitnoedels,

kun je op je groen-gele klompen aanvoelen dat ze álle haringkarren gaan leegkopen.

Daarover gesproken, we moeten ervoor oppassen dat onze haringkoningen, zoals Nico, Kapitein Jack, Rog of Simonis niet door het grote geld van die net-niet-grachtengordel-pipo's gedwongen worden ónze Hollandse Nieuwe te verrampeneren door ze in stukjes te snijden.

Als klap op de lasershow (vuurpijl mag straks ook niet meer) willen ze er augurk en Amsterdamse ui bij.

Errug toch?

Zijn bij die haring door het kaken eerst al zijn ingewanden eruit getrokken en is zijn huid gevild, dan hakken die Mensenvilders die haring ook nog eens in tien en steken ze er een prikkertje in!

Mensenvilders is trouwens de bijnaam die Amsterdammers kregen, toen daar de eerste mens door een chirurgijn van zijn huid werd ontdaan.

Ik bedoel maar. Sadisten die gasten.

Woningnood-Amsterdammers die met Vlaggetjesdag haringkarren gaan leegkopen.

Gelukkig kun je het al zien aankomen, want drie weken van te voren claimen die gevluchte nep-Mokummers al hun plekje in de wachtrij met stoepkrijt.

Ik roep daarom al onze Haagse schoonmaakbedrijven op om hun hogedrukreinigers, de avond daarvoor, gratis ter beschikking te stellen.

Ik zeg kom op Hagenaars en Hagenezen, we eten echt wel genoeg eiwitten!

Daar hoeven woke-eetgewoontes uit het noorden zoals vega-shakes echt niet bij.

Voordat je het weet, trek je geen knapperige kroket uit de muur, maar zet je je tanden ineens in een sprinkhanenrol uit de airfryer.

Word niet woke maar blijf wakker.

En gezond.