

lokale bevolking. Dat leidde er zelfs toe dat in 2011 Iron Maiden op het jaarlijkse feest van de motorclub in Faro speelde. En daarna waarschijnlijk een afzakkertje dronken in de bar van Steve...



56. De Granietkoning

Emigreren is mateloos populair in Nederland. Al doet bepaald niet iedereen het, de gemiddelde aflevering van Ik Vertrek trekt 1,2 miljoen kijkers. De kopieën bij andere zenders ook nog eens honderdduizenden. Mensen dromen voor de beeldbuis graag weg bij het idee van een stoel in de zon met een boek. In een warm land met een glas wijn erbij en wat olijven, kaas en andere hapjes. Dat de praktijk vaak anders is, toont Ik Vertrek overigens ook. Sterker nog, als er geen gereede kans op problemen is, hoeft je je als aspirant-emigrant niet bij de redactie van het programma te melden. Toen ik vertelde dat ik de taal al sprak en eerder al drie jaar in Portugal had gewoond, stond ik gelijk buiten. Er zijn vele Ik-Vertrekkers naar Portugal gekomen en gelukkig waren ze vaak succesvol. Beroemd is echter de *Rei do Granito* (De Granietkoning) uit een van de allereerste series uit 2006 (in 2009 nog eens herhaald). Als je goed zoekt op internet, is hij nog wel te vinden. Al kijkend voelde je al dat de ideeën van de zelfbenoemde vorst en zijn familie op drijfzand waren gebouwd, al verkondigde hij ze nog zo overtuigend. “Filmsterren wonen hier, formule 1-coureurs, presidenten”, herinner ik me. Later werd bekend dat deze koninklijke familie al binnen twee jaar weer terug was in Nederland

en daar succesvol is ondergedoken. Het luchtkasteel van de granietkoning was gebouwd op een misvatting die je regelmatig tegenkomt dat iedereen in de Algarve rijk is. Natuurlijk wonen er veel buitenlanders en veel gepensioneerden op zoek naar zon en er zijn veel tweede huizen. Maar daarmee is het niet ineens een verzameling schathemeltjerijken. Inderdaad ligt het merendeel van de Portugese sterrenrestaurants in de Algarve en inderdaad hoeft een flink deel van de buitenlandse residenten niet meer te werken voor hun geld. Maar dat wil niet zeggen dat ze ineens allemaal in Ferrari's boodschappen gaan doen en met de helicopter naar de golfbaan vliegen. Die misvatting bestaat overigens onder Portugezen net zo hard. Vooral Portugezen van buiten de Algarve. Die denken ook nog wel eens dat wanneer ze eenmaal in het zuidelijkste strookje Portugal zijn gevestigd, de zilvervloot vanzelf binnen komt varen. Het is waar dat je goed kunt verdienen in de Algarve, maar je zult er gewoon hard voor moeten werken.



57. Edwin van der Sar

De Algarve heeft in de winter een perfect klimaat voor voetbalclubs om zich voor te bereiden op de tweede seizoenshelft. Ieder jaar strijken zowel amateur- als profclubs meestal net na de jaarwisseling neer om te trainen vrij van sneeuw en kou. Een graad of zeventien met af en toe een bui en gras zo groen als gras, zijn immers ideale omstandigheden. Amateurclubs gebruiken het trainingsargument nog wel eens om een avond of een paar

avonden flink door te halen. Voor het teambouwen is dat natuurlijk helemaal prima. Profclubs volgen een serieus schema en oefenen ook tegen elkaar, waardoor je voor luttele euro's in een stadionnetje dat die naam niet mag hebben de kampioen van Nederland tegen bijvoorbeeld de nummer vier van Duitsland kunt zien ballen. Alles in een kneuterige sfeer waar je aan de bar van de kantine ineens naast Edwin van der Sar (Nederlands recordinternational) staat die met een consumptiebon een Twix probeert te scoren. Mooier wordt het echt niet.



58. Het mediterrane dieet

Het mediterrane dieet is geen dieet en is ook niet mediterraan. Maar het is wel gezond en nog lekker ook! Al ergens in de vorige eeuw ontdekten onderzoekers dat Zuid-Europeanen verhoudingsgewijs langer leven en gezonder blijven dan hun evenknieën in Amerika en Noord-Europa. Terwijl die toch een hoger inkomen per hoofd van de bevolking hebben. Geld als maatstaf van geluk kun je terecht betwijfelen, maar geld als aanjager van gezondheid is verdedigbaar. Hoe meer geld een mens heeft, hoe beter en langer hij zou kunnen leven immers. Natuurlijk weten we ook al lang dat dat niet helemaal klopt. Je mag er helaas niet van uitgaan dat een mens altijd kiest voor de gezondste optie als geld geen rol speelt. Gek genoeg werkt het soms andersom, een gebrek aan geld dwingt tot de gezondere keuze. Tomaten zijn immers veel goedkoper dan rood vlees. Af en toe een biefstuk is gezond, maar iedere dag biefstuk eten is niet goed. Iedere dag tomaten wel. Tomaten

zijn zo geweldig gezond dat zelfs verwerkt in ketchup ze nog veel beter zijn dan de meeste andere voedingsmiddelen. Groenten zijn in Zuid-Europa ruim voorhanden en goedkoop. Ook in de wintermaanden groeit er van alles. In Zuid-Europa wordt verhoudingsgewijs veel meer vis gegeten dan in Noord-Europa. Ieder Zuid-Europees land heeft zijn eigen olijfoliecultuur en is vanzelfsprekend van mening dat de olijfolie uit andere landen inferieur van kwaliteit is. Het is gezond nationalisme. Eetgewoonten zitten vaak diep in de volksziel. Ook in de tijden van centrale verwarming grijpen Noord-Europeanen in de winter graag naar stoofpotten en vetrijke maaltijden. Het lichaam moest ooit immers worden gewapend tegen de kou. In de zomer smachten we juist naar een lichte salade. Al die gezondere eetgewoonten maken het echter niet automatisch tot een dieet in de zin van een programma tot het verliezen van gewicht. Sommige websites doen je dat graag geloven, maar om gewicht te verliezen, moet je vooral jezelf in de hand houden. Olijfolie is namelijk net zo calorierijk als bakboter. Het is wel beter voor je lichaam, maar je valt niet af door olijfolie te gebruiken in plaats van boter. Groenten hebben relatief weinig calorieën per 100 gram, maar een kilo groenten heeft meer calorieën dan 100 gram aardappelen. De naamgever van deze gezonde eetgewoonten is topografisch helaas ook uitgeleden. Zoals iedere Portugalliefhebber weet, ligt Portugal niet aan de Middellandse Zee. En in Noord-Afrika groeit er veel minder gezonds dan aan de andere kant van de plas. We zouden dus, alles overwegend, in plaats van het 'mediterrane dieet' beter kunnen spreken van de Zuid-Europese eetgewoonten.



59. Olijfolie

Vroeger bij mijn ouders thuis werd olijfolie gezien als buitenlandse rareiteit. Er was immers niets mis met boter. Toen ik bij bezoek aan mijn familie af en toe begon te koken, werd een half liter tje olijfolie voor me gekocht. Als ik richting vliegveld ging, dan ging de olijfolie richting opslag en werd er weer uitgehaald als ik de volgende keer landde. Tot mijn schrik jaag ik er in mijn eigen keuken zeker een liter olijfolie per maand door. Eerder meer dan minder. Natuurlijk ook om de salade op te smaken, maar vooral om in te wokken en te bakken. Het Portugese woord voor olijfolie is *azeite*, verwar het niet met azijn (dat heet *vinagre*). *Azeite* is het absolute begin van de Portugese *refogado*, dat weer de basis is van veel gerechten en sauzen. Een *refogado* begint met het fruiten, het zacht bakken, van ui in olijfolie. Daar wordt vervolgens tomaat of tomatenpuree aan toegevoegd en soms ook knoflook, wijn, paprika en eventueel nog andere dingen die je in de voorraadkast tegenkomt. De kwaliteitsindeling van olijfolie is analoog aan de bekende Italiaanse en Spaanse aanduidingen *extra virgem* / *virgem* / *refinado* (extra maagdelijk / maagdelijk / geraffineerd). Die aanduidingen komen uit het traditionele productieproces waarbij de *azeite* die uit de eerste koude persing van de olijven werd verkregen het lekkerste werd bevonden omdat hij de laagste zuurgraad had. Dat was dus de extra maagdelijke olijfolie. De olijfolie uit vervolgpersingen had een hogere zuurgraad, helemaal wanneer verhitting van de olijfpulp plaatsvond om ook de laatste druppel *azeite* nog te winnen. Het productieproces is inmiddels gemoderniseerd en de benamingen dienen alleen

nog om de zuurgraad aan te geven. Wil je er dus brood in dopen, koop dan een lekkere, extra maagdelijke *azeite*. Om te kokkerellen kun je gerust een goedkope *refinado* nemen. Voor wie nog denkt dat olijfolie iets Grieks of Italiaans is: nergens wordt zoveel olijfolie geproduceerd als op het Iberisch schiereiland. De helft van alle olijfolie ter wereld komt uit Portugal of Spanje.



60. Rode wijn

De medische wetenschap en overheidsorganen draaien eromheen. Rode wijn is een onmisbaar onderdeel van de Zuid-Europese eetgewoonten en heeft zelfs gezondheidsvoordelen voor de mens. Maar er zit nu eenmaal alcohol in en dat is taboe. Dus wordt water gepromoot, want daar kan niemand zich immers een buil aan vallen. In de bijbel al maakte de hoofdpersoon wijn uit water en niet andersom. Dat kan geen toeval zijn. In de eerste jaren dat ik in de bedrijfskantine in Portugal kwam, was het nog heel normaal dat daar wijn bij de lunch werd geschonken. En dan bedoel ik niet alleen voor de bedrijfsleiding met gasten maar ook voor het personeel dat bijvoorbeeld zware machines bediende of op de boekhouding werkte. Belangrijke taken met veel verantwoordelijkheid waarbij alcohol een negatief effect kan hebben. Terecht dus dat alcohol uit het bedrijf verbannen werd in het begin van de twintigste eeuw. Maar het tekent hoe wijn in de volksaard is verweven. En als je de alcohol even wegdenkt, is rode wijn een geweldig gezond drankje, vol met antioxidanten en met nog een hele trits