

#### 4 - Sportschoele, sappies en zoks zowat

*Pier, achter de toog, staot weer es glaezen te poetsen.*

*Douwe hangt wat an de bar. Sietse komt binnen draeven, sportief, een haanddoek om de nekke en een sportoutfit an, rogzakken op de rogge.*



*hebben jim et al heard?*

- S: Hebben jim et al heard?!  
Vufe bin ik d'r al kwiet!
- P: Vufe? Vuuf wat?
- S: Kilo's vanzels!
- D: Oh ja, je? Bin jow die kwiet?
- S: Jawis, Douwe, jongen. Vuuf kilo kwiet!
- D: (*Gaot staon*) Now kom mar dan.
- S: Kommen? Waorhenne?
- D: Now, naor buten. Dan helpe ik jow wel even zuken waor as die kilo's bleven bin.
- S: Hahaha, now wàt weer originiel. Hoe kòm ie d'r op?
- P: Da's waor, Douwe. Een bietien flauw is et al, dat grappien.
- S: Ach, geeft niks Pier. Douwe is gewoon wat jeloers. Now? Douwe?
- D: Och welnee je, ik....
- S: Zol òk wel graeg wat kilo's kwiet willen!
- D: Welnee, dat wo'k hielemaol niet zeggen. Ik...
- S: Zol mi'j òk wel wat beter in mien vel vulen willen!
- D: Ach, donder toch op man. Lekker in mien vel. Ik zit allemachtig lekker in mien vel. En gelukkig heb ik ok genoeg vel, om mi'j lekker in te vulen.
- P: Klopt, Douwe. En om jim allebei nòg wat beter in jim vel te vulen, geef ik een rondtien.
- D: Kiek, Sietse...dàt bin teksten waor aj' wat mit kunnen.  
Gooi d'r mar een recht-op-en-daele in, Pier!
- S: Nee, nee, veur mi'j niet, Pier.  
Ik doe niet meer mit an et vergiftigen van mien lichem.
- D: Tjongejonge, moej' die Sietse es heuren. Wiespraoter!
- P: Now, wat zal et dòn wezen, Sietse. Een Radler, een cola light?
- D: Of moet Pier et glas even deur de spoelbak trekken veur een heerlike gemientepils?
- S: Nee, niks van dat alles. Ik hebbe zels mar wat gezonde ingrediënten mitneumen.  
Zollen jow daor, as volleerd barman, een lekkere cocktail van maeken kunnen, Pier?
- P: Daor schiet ik as kroegbaos vanzels gien bliksem mit op, as de klaanten now ok al heur eigen drinken mitnemen!
- D: Nee, Pier. Dat zee Sietse niet. Hi'j het ingredi-dinges mitneumen en daor moeten jòw nog wat van zien te brouwen. Vraag ie gewoon arbeidsloon. Komt op etzelde daele.
- P: Wàt het Sietse mitneumen, zeden jow?
- D: Ingredi..eh..dingen...now ja, van die rommel die jow dan in een glas proppen moeten.
- S: Ingrediënten. Gezònde ingrediënten!
- P: Aha, en wat bin die ingrediënten dan wel?
- D: Wat gezonde graonen, daenk ik....
- S: Krek, jow hebben et begrepen, Douwe.
- D: En wat gist....bietien hop....
- P: Haha. Juust! En waeter hebbe ik zels wel, dus dan bin we klaor.

S: Klaor? Hoe bedoel ie?  
P: Graon, gist, hop, waeter....we gaon bier brouwen, Sietse!  
S: Welnee. Ik hebbe hier wat munt, wat spinazie, een avocado en een mango  
P: Now, geef mar op dan. Zal ik es zien of ik d'r wat van maeken kan.  
D: Harrejakkles! As dat smaekt zo as et klinkt..... ik hool et mooi op mien recht-op-en-  
daele. Hoe hael ie et in jow heufd, Sietse?  
S: Een gezonde geest in een gezond lichem, Douwe. Mien nierstienen-gesodemieter het  
mi'j an et daenken zet. Wat wi'j hier doen, alle weken weer...  
D: Of twee keer in de weke...of drie...  
S: Precies! Da's niet gezond, Douwe. Ik bedoel. We kunnen wel naor et kefee gaon, mar  
daoromme kan et allemaol wel wat gezonder!  
D: En daoromme lopen jow mit een haanddoek om de nekke. Om et luie zwiet ofvegen  
te kunnen.  
S: Aj' et zo stellen willen. Sporten en gezond eten, da's ommeraek belangriek!  
P: *Ondertussen drok mit et in mekeer flaansen van een cocktail mit de ingrediënten van  
Sietse.* Zal best, Sietse, mar ik vien et nogal bewarkelik.  
D: Wees bliede, dat ie niet mit kokosneuten en watermeloenen an komt zetten.  
S: Nee, mar eerlik. Wi'j moeten op oonze leeftied wat beter op oons zels passen.  
D: Deur te sporten?  
S: Juust.  
D: Now, dan zit ik wel goed. Ik hebbe van de weke nog mit oons buurjoongien voetbalt  
èn tennist èn ok nog een aende draeft.  
S: Warkelik, Douwe? Dàt had ik now nooit achter jow zocht.  
D: Jawis man. Aanderhaalf ure achter mekeer!  
S: Aanderhaalf ure. Tjonge, jow weten mi'j ècht te verrassen!  
P: Waacht es even....hoezo aanderhaalf ure. Waorom zeg ie dat d'r zo naodrokkelik bi'j?  
D: Ja, aanderhaalf ure. Op de kop of....(*nemt een slok*)... en doe zee de buurvrouw dat ie  
zien playstation weer uut zetten moest.  
P: Haha!  
S: Zie wel! Ik kon et al niet geloven. Douwe an et sporten. Daor bin jow veul te lui veur.  
D: Dat vien ik niet aorig van je, Sietse....mar et is al een bietien waor...een klein bietien  
lui anlegd bin ik wel... As luhied een olympische sport was, wodde ik wis vierde!  
P: Jow bedoelen vanzels, dan wodde ik beslist eerste!  
D: Nee, vierde....want dan hoefde ik temeensten niet ok nog et podium op te klimmen.  
P: Haha, jow altied mit jow fratsen. Mar Sietse het vanzels wel een punt: sporten is  
gezond.  
S: Zo is 't. Et maekt je sterk as een beer... zo gezond as een vis.... fit as een hoentien!  
D: Beestachtig goed!  
P: Ja, jow kun wel over alles een grappien maeken, Douwe. Mar die beesten bin stok  
veur stok gezond en fit.  
S: Groot geliek, Pier. Hoe staot et mit mien cocktail?  
P: Ik waark d'r an, ik waark d'r an.  
D: Toch klopt dat niet, van die beesten.  
S: Oh nee?  
D: Nee. Neem now bi'jveurbield een knien.  
S: Een knien?  
D: Ja, een knien. Dat huppelt en springt de hiele dag wat an...en hoe oold wodt ie?

Gemiddeld mar een jaor of achte.

S: Ja, mar...

D: Of neem now bi'jveurbield es een hond.

S: Een hond...

D: Ja een hond. In et veurste plak is et spreekwoord: zo ziek as een hond, dus dat begint al niet goed. Daornaost draeft zoe'n beest as een idioot deur et bos of de tuun op en daele en toch wodt ie mar een jaor of twaelf.

S: Ja, zo lust ik d'r nòg wel een peer.

D: Een schildpad dan. Kiek, da's een hiel eer verhael. Zoe'n schildpad doet zien hiele leven gien iene donder, beweegt nauweliks en vreet mar wat... de hiele dag deur...

S: Ja, en wat wij' daormit zeggen?

D: Now, die dot dus niks an lichamelike inspanning en wodt toch zomar honderd jaor.

S: Dus?

D: Now, dan wèèt ik et wel: rustig zitten blieven. Doe d'r nog mar iene in Pier!

P: Da's best. Ik hebbe jow cocktail inmiddels klaor, Sietse. Pruuf ie even?

S: *(nemt een klein slokkien en trekt een ommeraek vies gezicht)*

D: Lekker, Sietse?

S: Ja, heerlijk....al even wennen....mar eh.....

D: Jaja, dat zie ik wel an jow...daj' et lekker vienen.

P: Haha, misschien ontbreekt d'r nog wat. Ik zal even kieken.

D: Ziet d'r uut as of et al een keer eerder dronken is, a'k eerlik bin...

S: Mar tòch is sporten hatstikke gezond. En dat hoeft niet ingewikkeld te wezen ok. Et gaot d'r mar omme daj' genog bewégen!

D: Oh...juust....veurbield?

S: Now kiek *(gaot staon en dot wat ienvooldige oefeningen)*

D: Indrokkend! Warkelik indrokkend...Pfff...Warkt ok slim anstikkelik...zie al dat volk es mitdoen *(wiest naor de zael en naor de sailors)*.

S: Oh, mar die gasten vienen sporten òk gezond heur. Kiek mar es hoe makkelik ze mitdoen *(gaot veur et koor staon, dot wat bewegingen die deur een diel van et koor aorzeland naodaon wodden. Gaot dan veur de zael staon en doet wat sportieve bewegingen die de meensken in de zael mitdoen kunnen)*. Doe mi'j mar nao meensken! Kiek es even, Douwe. Wat een sportievelingen. En ondertussen verbranen ze in een mum van tied een mooi prottien calorieën.

D: Oh, dat zegt niks. Ik hebbe gisteren òk nog 800 calorieën verbraand.

S: Opschepper. Dat gelooft gien meens.

D: Toch is et zo.

P: Aachter de playstation van et buurjoongien?

D: Nee, thuus.

S: Oh?

D: Ik hadde een pizza in de oven daon...en die wa'k vergeten...800 calorieën verbraand!

S: Ja, now bin ik wel klaor mit jow flauwe grappen, Douwe. Intussen zitten jòw daor jow lief te verpesten en bin ik toevallig al degene die gezond bezig is!

P: Daor het Sietse wel een punt, Douwe. Hier Sietse, pruuf nog mar es.

S: *(pruoft)* Mmm, is al een stok beter. Het iets meer pit kregen. Wat hej' d'r mit daon?

P: Oh, een geheim ingrediënt...

D: Now goed, Sietse. Dat sporten kan ik nog wel begriepen...mits jow et niet overdrieven. Mar dat zogenaemde gezonde spul! Dat liekt me now warkelik niks.

- Smaekt niet en het neffens mi'j ok gien nut.
- S: Echt wel! Wi'j leven in een konsumptiemaatschappi'j Douwe. We stouwen oons vol mit vet en suker, snaaien bi'j et leven, drinken oons te pletter en stokmennig van oons stikt daor òk nog es riegelmaotig een sigarettien bi'j op. We moeten een veurbield nemen an oonze veuroolden.
- P: Ja....ja....ok dàor het Sietse een punt. De oermeensken aten alliend mar biologisch, ze rookten niet, beweugen een protte en dronken gien alcohol.
- D: Ja, is waor.
- S: Ziej' now wel, Douwe? Hèhè, et liekt d'r op dat we Douwe wat wiezer kriegen, Pier!
- D: Die oermeensen, waarschienlik uutvienders van de geitewollen sokken, leefden een stok gezonder...
- S: Juust!
- D: Da's waor....
- S: Now, daor hej' et bewies!
- D: Mar eh, Sietse... ienig idee wat de gemiddelde levensverwachting van de oermeens was? 37 jaor!
- P: Bingo!
- S: Ik geef et op.
- P: Now, gao dan mar even rustig zitten en drink jow cocktail op.
- S: *(gaot zitten en drinkt. Et smaekt 'm overdudelik ommeraek goed)* Mmmm!
- D: Ik zal jow niet meer zo plaogen, Sietse. Da's ok wel gemien. Jow bedoelings bin ommes goed. Mar weten jow wat et is mit een bietien overgewicht?
- S: Now?
- D: Daor moej' niet zo zwaor an tillen!
- P: Haha. Now is et uut, Douwe. Ok een cocktail? Ik hebben nog wat avocado en mango van Sietse liggen.
- D: Nee, dank je.
- S: Toch smaekt et best, Pier. Wat hej' d'r an toevoegd? Een bietien citroen?
- P: Mmm...nee.
- S: Toch het ie meer pit kregen. Ah, wat pieterselie daenk ik!
- P: Mmm...nee, ok niet.
- S: Niet?
- P: Nee, Sietse, een flinke scheut wodka. Dàt is et geheim.
- S: *(Kiekt sneu)* Dat hadde ik now niet van jow docht, Pier.... mar lekker is et al.
- D: Mooi, is dat ok weer klaor. Gooi ie die haanddoek al in de ring, Sietse?
- S: Wis niet.
- D: Oh, now...zels weten. Ik gao op huus an. Schrief ie et even op, Pier? Ik gao rap naor huus. Ik hebben zin an wat lekkers en d'r ligt nog een stok rollade van vanaovend.
- S: Da's al hielemàol ongezoond, Douwe, 's aovens laete of naachs nog eten!
- D: Is dat zo?
- S: Ja!
- D: Liekt mi'j stug.
- S: Want?
- D: Now, as naachs eten zo ongezoond is... waaromme braandt d'r dan locht in de koelkaast? Goeie *(gaot of)*.
- P: Nog een cocktail, Sietse?

S: Nee, daank je Pier. Ik bin d'r klaor mit. Dat gesport gefit zoveul gezeur en spotteri'je...  
now snap ik wat ze bedoelen mit een sportcomplex.

P: Dan mar rap naor huus, Sietse. De cocktail is van et huus.

S: Daank je wel, Pier. Et was de wodka die 'm nog wat te proemen maekte.

P: Dus veur jow gien gezonde draankies meer en zo?

S: Nee, ik gooi et over een aandere boeg (*staot op*). Ik weet al hoe ik mit mien  
overgewicht ommegeon moet.

P: Oh ja?

S: Jawis (*lopt naor de deure*) Gewoon de dingen mieden die jow dikke maeken....  
de weegschaole... de spiegel.... foto's....Goeie Pier.

P: Goeie Sietse.