

kintsugi

金継ぎ

de complete japanse
lifestylegids

candice kumai

作者 / 撮影者 キャンデイス 熊井

foto's van candice kumai

Spectrum



i n h o u d

inleiding 11

deel I

kracht, jōbunisuru 丈夫にする, じょうぶにする/
genkizukeru, 元気づける, げんきづける

- | | | |
|---|-----------------------|----|
| 1 | kintsugi, 金継ぎ, きんつぎ | 19 |
| 2 | wabi-sabi, 侘び寂び, わびさび | 33 |
| 3 | gaman, 我慢, がまん | 45 |

deel II

voeding, eiyōshoku, 栄養食, えいようしょく

- | | | |
|---|-----------------|----|
| 4 | ryōri, 料理, りょうり | 55 |
|---|-----------------|----|

deel III

lifestyle, kurashikata, ライフスタイル 暮らし方, くらしかた

- | | | |
|---|-------------------------------|-----|
| 5 | ki o tsukete, 気をつけて | 221 |
| 6 | ganbatte, 頑張つて, がんばつて | 237 |
| 7 | shikata ga nai, 仕方が無い, しかたがない | 247 |

deel IV

hart, kokoro, ハート, 心, こころ

- | | | |
|----|---------------------|-----|
| 8 | yuimaru, ゆいまる | 259 |
| 9 | kansha, 感謝, かんしゃ | 271 |
| 10 | osettai, お接待, おせつたい | 283 |

ontdek japan 293

dankbetuiging 317

register 321



1

kintsugi

金継ぎ, きんつぎ

(kien tsoe gie)

de japanse kunst van
repareren met goud



kintsugi is een doorlopend proces.

Leren is de sleutel tot *kintsugi* en we blijven altijd leren. De volgende zachte woorden heb ik steeds gezegd tegen mijn weerbarstige hart: 'Candice, er is veel dat je moet leren.' De Japanse manier van welzijn moet je benaderen met een open en eerlijk hart. Daar zet ik me voor in en ik probeer elke dag beter te worden. Alles wat je nodig hebt is openstaan, dan kun je leren, dat verzeker ik je.

je imperfecties maken je mooi.

De fysieke kunst van kintsugi is prachtig, maar daar gaat dit boek niet over. Wat mij bezighoudt en wat ik met je wil delen, is dat je net als bij kintsugi je beschadigingen, littekens, pijn en innerlijke strijd uit het verleden kunt accepteren en de waarde ervan inzien. Je diepste pijn, je grootste angsten, alle strijd die je hebt gevoerd, hebben je voor altijd veranderd. Als je mijn hart kon bekijken, zou je overal gouden barsten zien. Sommige zijn diep, andere zijn nog niet helemaal geheeld en er zullen er nog veel meer komen. Jouw hart ziet er ongeveer hetzelfde uit. Kintsugi is het leven zelf dat zegt: 'Niemand is perfect.' De weg is niet recht. Je moeilijkste problemen, je diepste beschadigingen en je grootste angsten behoren in feite tot de mooiste, kostbaarste en bewonderenswaardigste delen van jezelf.

je moet aan het werk.

Vraag je je af wat dat ‘werk’ precies is? Ik heb het verdeeld in tien principes:

- Wabi-sabi** — omarm imperfectie
- Gaman** — leef zo flexibel mogelijk
- Eiyōshoku** — voed je lichaam
- Ki o tsukete** — leer zorgzaam te zijn
- Ganbatte** — doe altijd je best
- Kaizen** — verbeter jezelf voortdurend
- Shikata ga nai** — accepteer wat je niet kunt veranderen
- Yuimaru** — koester je kring van dierbaren
- Kansha** — wees oprecht dankbaar
- Osettai** — wees dienstbaar voor anderen

Naast *kintsugi* zijn het deze dingen die me hebben geholpen. Het is haast een stap-voor-stapprogramma. Deze tien beginselen bepalen mijn werkhouding, mijn inspiratie en mijn authenticiteit en houden me op de been.

In de komende hoofdstukken gaan we op allemaal dieper in en vertel ik hoe ik dagelijks aan deze principes werk.

Hajimemashō. はじめましょう。始めましょう。Laten we beginnen.



学業成就

kabocha-pompoen + wortels met miso over bruine rijst

Voor 2 personen in grote kommen of 3 personen in kleine kommen

Geroosterde pompoen en wortelgroenten hebben iets magisch. Het is die zetmeelrijke, aardse, zoete smaak, in dit geval gemengd met hartige tofoe over stevige bruine rijst. Dit perfect uitgebalanceerde gerecht wordt gemaakt met een simpele misomarinade, maar kies je eigen favoriete dressing als je dat liever wilt en maak het gerecht af met wat verse bladgroenten.

MISOMARINADE

2 el geroosterde sesamolie	2 el rijstazijn
2 el biologische rode misopasta	½ tl honing of pure ahornsiroop

KOM MET GRAAN

600 g overgebleven gekookte bruine rijst (meng deze zo mogelijk met zoete mochi-rijst om de rijst vochtig te houden)	4 biologische wortels, schuin in stukjes van 4 cm gesneden (ca. 360 g)
	450 g kabocha-pompoen, ongeschild, in blokjes van 4 cm gesneden

TOPPINGS

120 g verse bladgroenten (zoals rucola, fijngesneden boerenkool, mizuna of roodbladige sla)	2 tl gomasio of geroosterd sesamzaad
1 avocado, ontpit, geschild en in blokjes van 2½ cm gesneden	1 blok biologische extra stevige hartige tofoe, uitgelekt en drooggedept, in blokjes van 2 cm gesneden (naar keuze)

Verwarm de oven voor op 190 °C. Bekleed een bakplaat met aluminiumfolie of bakpapier.



Doe alle ingrediënten voor de misomarinade in een grote schaal en klop ze goed door elkaar.

Voeg de wortels en de pompoen toe aan de marinade en laat het geheel circa 20 minuten rusten.

Spreid de gemarineerde wortels en de pompoen in één laag uit op de bakplaat en zet deze 30-35 minuten in het midden van de oven. Haal dan de groenten uit de oven en laat ze even afkoelen.

Schep de bruine rijst in afzonderlijke kommen en verdeel de geroosterde groenten erover.

Maak de kommen af met verse bladgroenten, blokjes avocado en/of geroosterd en gemalen sesamzaad en eventueel blokjes tofoe.





onigirazu おにぎらず (sushibroodjes)

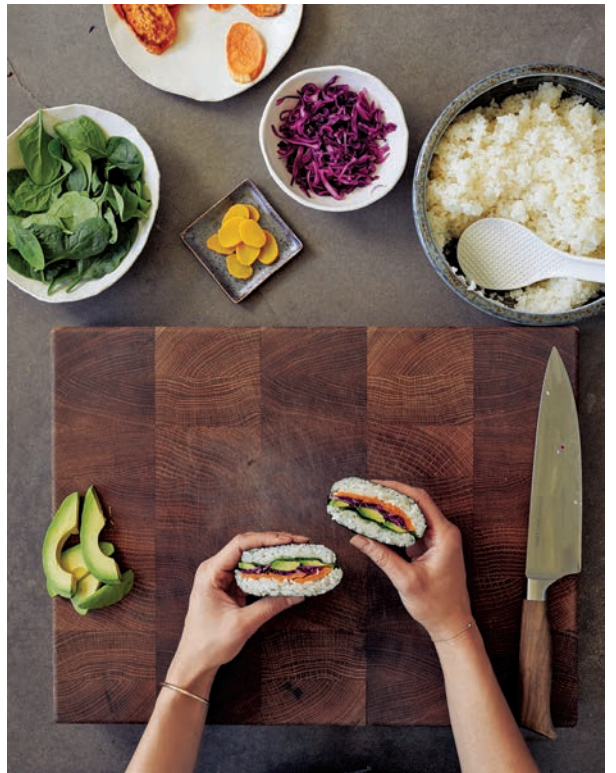
Voor 6 sushibroodjes

Wil je een meeneelunch of -snack die niet zoet is? Dan is dit 'broodje sushi' de perfecte en voedzame oplossing. Dit is een van mijn favoriete manieren om in het park of op reis vegetarische sushi te eten. Je kunt alles gebruiken wat je zelf lekker vindt, van avocado tot zoete aardappel, van takuan (tafelzuur) tot spinazie, het maakt niet uit. Eet het broodje wel dezelfde dag op, want na een paar uur verdwijnt de nori in de rijst.

380 g gekookte rijst (gekruid sushirijst of gewone gestoomde rijst)	65 tot 130 g babyspinazie, of een andere bladgroente
6 vellen nori	50 tot 100 g roodbladige sla, in stukjes gescheurd
2 zoete aardappelen, in kleine wigjes gesneden en geïmmer met 1 el kokosolie	sriracha-saus (naar keuze)
1 avocado, ontpit, geschild en in dunne plakjes	kerrie, een klein beetje kan wonderen doen
80 g rodekool (mag ook ingelegde kool zijn), in dunne reepjes	

Maak de gekruide sushirijst (bladzijde 185). Gebruik je liever ongekruid rijst, voeg dan alleen wat zeezout toe aan een schaalje water en bevochtig hiermee je handen wanneer je de rijst in vorm maakt.

Leg een vel nori op een schone snijplank met de bovenkant omlaag en met een van de punten naar je toe. Leg circa 65 g van de rijst op het midden van het vel nori en druk de rijst stevig aan.





III

lifestyle
kurashikata

ライフスタイル

暮らし方, くらしかた

五

TOEN IK KIND WAS, ZEI MIJN MOEDER ELKE KEER ALS IK HET HUIS VERLIET: ‘*KIO TSUKETE NE!*’ Zo liet ze me op haar sterke en doortastende manier weten dat ze om me gaf. ‘Ki o tsukete’ wordt vaak gezegd in Japan en betekent veel dingen, zoals ‘wees voorzichtig’, ‘wees aardig voor jezelf’ of ‘let op’.

In de Japanse cultuur gebruiken we deze woorden wanneer het gaat om mensen om wie we geven. Het is heel gebruikelijk dat moeders ze zeggen tegen hun kinderen, net zoals mijn moeder dat deed. We zeggen ze echter ook tegen elkaar als we afscheid nemen, met name wanneer familieleden, vrienden of collega’s een nieuw avontuur aangaan. Je wenst ze daarmee het beste, maar je moedigt ze ook aan zorgzaam om te gaan met hun omgeving.

Als mijn moeder deze woorden gebruikte, bedoelde ze eigenlijk: ‘Let op! Houd je rug recht en je hoofd omhoog, concentreer je, ga door, wees sterk.’ Ze kon streng zijn tegen mijn zus en mij, maar deze woorden van harde liefde en aanmoediging waren haar manier om ons te laten weten dat we competent waren en dat we dat moesten waarmaken.

Ki o tsukete is geen holle frase die men gemakkelijk uitspreekt. Deze woorden zeg je alleen als je het meent. Een van de dingen die me het meest opvielen tijdens mijn tijd in Japan was de oprechtheid in de dagelijkse omgang. Of het nu gaat om een dierbare of om een onbekende, Japanners geven je het gevoel dat je de belangrijkste persoon op de wereld bent. Dat was een heel verschil met de manier van met elkaar omgaan die ik kende uit New York.

Hoe de wereld op jou reageert heeft veel te maken met het gevoel dat je anderen geeft. Oprechtheid geeft anderen een goed gevoel en oprechtheid kun

je niet veinzen. Oprecht leren zijn is een levenslang proces en het is de moeite waard eraan te werken.

Ik heb gemerkt dat vaker alleen zijn en naar binnen keren de enige manier is om oprechtheid te leren. Begrijpen hoe anderen zich voelen begint met begrijpen hoe je je zelf voelt. Mijn moeder leerde me hoe belangrijk het is goed voor mezelf en voor anderen te zorgen. Dat is de kern van *ki o tsukete*.

zorg goed voor jezelf

Denk aan de regel die geldt in een vliegtuig: trek je eigen reddingsvest aan voordat je anderen helpt. Dat klinkt misschien egoïstisch, maar ik zal het uitleggen. Voordat we iets kunnen betekenen voor anderen, moeten we voor onszelf zorgen. Ik heb lang voorrang gegeven aan de behoeften van anderen (vrienden, vriendjes, collega's), zonder die zorg ook aan mezelf te besteden. Heb je soms het gevoel dat iedereen je nodig heeft? Het kan slopend zijn je 24/7 met anderen bezig te houden. Soms zou ik willen dat e-mail niet bestond.

Ik vind het fijn om goed te zorgen voor de mensen die me dierbaar zijn, maar als je diezelfde energie niet ook aan jezelf besteedt, kan het je uitputten.

Ki o tsukete herinnert me eraan dat ik ook goed voor mezelf moet zorgen, op moet letten, mijn rug recht moet houden en onafhankelijk moet zijn, al die dingen die mijn moeder altijd tegen me zei. Jarenlang was ik als schrijver gefocust op prestatie en perfectie. Het duurde lang voordat ik besepte dat ik de verkeerde doelen nastreefde. Ik moest voor mijn ziel en mijn lichaam zorgen. Toen ik eindelijk de bakens verzette, werden de dingen inderdaad beter.