

Dagelijkse kost

Eerste druk, oktober 2012  
© 2012 Hester Zitvast

Tekst & Beeld: Hester Zitvast  
Eindredactie: Michaël Koornneef  
Fotografie: Margo Kikkert (cover), Marloes Bosch (portretfoto)  
Styling: Corry Frieswijk

ISBN: 978-90-484-2626-3  
NUR: 401

Uitgever: Free Musketeers, Zoetermeer  
[www.freemusketeers.nl](http://www.freemusketeers.nl)



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (i) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (ii) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

Hester Zitvast

*Dagelijkse  
kost*



*Over veel lachen, lekker eten en de dagelijkse, o zo herkenbare gang van zaken van een druk en soms een beetje chaotisch gezin*

*3 jaar gezin, samengevat in één boek*



# *Inleiding*

## *Echt*

Zo, wat mij betreft is het even klaar met de boeken over het opvoeden volgens de regels, beproefde methodes en zweverig gedachtegoed. Ik heb ze wel gehad: de tijdschriften vol plaatjes van stukgestylde huizen waar gezinnen collectief en heel verantwoord de lieve vrede uithangen. Waar is ‘echt’ in de boeken en de bladen gebleven? Want echt is net iets te vaak toch stof op de kasten en modder op de vloer. Echt is overvolle wasmanden en de rotzooi terug binnen vijf minuten na ‘keurig opgeruimd’. Echt is doodmoe en knallende ruzies. Echt is zo nu en dan hartgrondig vloeken of keihard gillen – in bijzijn van je kroost. Echt is zo nu en dan eventjes geen tijd voor ze hebben of gewoon even geen zin ze aandacht te geven. Echt is de kids afkopen met een zakje chips of erger nog: een cadeautje. Althans, bij mij.

Echt is niet alleen maar negatief, begrijp me goed. Echt is namelijk ook keihard lachen en heel erg genieten. Echt is alles laten vallen om NU een ijsje te kopen – om wat dan ook te doen dat leuker is dan de huidige bezigheid. Echt is samen iets nieuws in de keuken uitproberen en de bijbehorende rommel als deeg tegen je muur en spaghetti in je haar accepteren. Echt is je kinderen bijna dooddrukken en zeggen dat je het aller, aller, allermeest van ze houdt – voor altijd. Hou toch op met de eeuwige zoektocht naar een manier van opvoeden die volledig verantwoord is. Leef en geniet nou gewoon – daar geef je ze een goede basis mee.

Mijn naam is Hester Zitvast, ik ben freelance journalist en moeder van twee kinderen, Wouter en Floortje. We hebben een paard, een hond en een hamster. Het is hier een rommeltje – bij vele vlagen. Het is hier zelden stil – ja diep in de nacht. Of ik het goed doe? Ik heb geen idee... Niet volgens de boekjes in elk geval.

In de afgelopen jaren heb ik hoogtepunten, maar ook de dieptepunten van mijn gezin opgetekend. Tot onze scheiding.

Het gaat zo snel. Je denkt misschien te weten wat er twee of drie jaar geleden gebeurde, maar als je het nergens opschrijft, is dat niet het geval. Ons geheugen: helaas echt niet zo nauwkeurig als wij denken. Ik heb mijn passie voor schrijven over mijn gezin in dit boek gecombineerd met mijn passie voor koken. Simpele recepten, kids-proof en niet allemaal even verantwoord, maar wel allemaal even echt. Ik hoop dat je geniet van mijn recepten. En van mijn ervaringsverhalen. Je zult ze herkennen, dat weet ik zeker.

Hester Zitvast



## *Inhoudsopgave*

Inleiding	7
<i>Verhalen</i>	
Paarden zonder tanden	13
Kikkers, padden, salamanders en taart	17
Waanzingsprekken, deel 865	20
Consultatiebureau – been there, done that	23
Klein, kleiner, kleinst, wouter	27
De horror die ‘bioscoopje pikken’ heet	31
DS-drama	37
Zomervakantieblues	41
Dood	45
Goede moeder zijn...	49
Brandmelders	54
Wat rijmt er op hond?	57
Praat normaal!	59
Just another mondaymorning...	61
Brand!	65
Clowns en sinterklaas in de voetbalkantine	68
Hij is gekomen...en wanneer gaat ie weer?	71
Soccermom: mijn eerste uitwedstrijd ooit	74
Kerststress	78
De ballen van mama zijn het lekkerst!	81
Disneyland parijs; het boeken alleen is een al belevenis	83
En weer een dag voorbij...	85
Outdoor kinderpartijtje	87
Boos op mama	90
Kleine fashionfeeks	95
Gezellig naar Eurodisney	98
Wie mooi wil zijn...	102
Appelmoes – extra kwaliteit	106
Bijna op kamers, zo voelt het...	109
Een paar uurtjes vrede	113

Gaat ze mee? Of gaat ze niet mee?	117
Ganzenborden	119
Sparen, sparen, sparen...	122
Kinderverjaardagen – een korte uitleg	125
Een lekkere Donald Duck	128
Eerste zwemles	130
Kwartet-pret	133
Voetbalconversatie met rode kool en komkommer	138
Financiële opvoeding op z'n best	141
Een gezellig biologisch dagje	151
Mama als personal assistant	153
Schiften en de kunst van het weglazeren...	156
Een virtueel leven: we worden oud	161
Stress te over: omdat het kan!	164
Ijskoud liegen	168
Vogelen	172
Teamsporters versus einzelgangers	175
Ik wil geen puber!	180
Aan alle mooie dingen komt een eind	184

### *Recepten*

Witlof en oesterzwammen met biefreepjes en meergranenrijst	190
Toetje-plus (ijs & chocola)	191
Superzachte risotto met spekjes en broccoli	192
Drie soorten bladgroenten samen in één stamppot	193
Spaghettini met pangasiusfilet en broccoli	194
Portugese vis met witte rijst en kropsla	195
Bami met garnalenomelet	196
Spinazielasagne	197
Bladerdeeghapjes met pijnboompitten, mozzarella en tomaat	198
Lekker toetje: ijs met koekjes en fruit!	199
Gezonde milkshake	200
Spaghettini met zalm, haricot verts en broccoli	201
De aller, allerlekkerste spaghetti bolognese – mét groenten	202
Pasta pomodori met bacon	203

Kip smoor – oma's recept	204
Frambozen crumble (met ijs)	205
Linguine met kip en mozzarellagroenten uit de oven	206
Pannenkoeken met spek, sla en stroop	207
Fruitmayonaise met fruit	208
Iets minder slechte shoarma	209
Zuurkoolschotel met rozemarijn, saucijsjes en sjalotjes	210
Rode kool met rundervinken in uien/champignonjus	211
Pasta met verse pesto, kappertjes en olijven	212
Pasta met paddenstoelen en kip in oestersaus	213
Ijs met warm fruit en walnoten	214
Aardappelmix met sperziebonen en spekjes	215
Tagliatelle met groene groentesaus	216
Wortelcake	217
Salade met bleekselderij, wortel, appel en walnoot	218
Meergranenwraps met courgette, peultjes, avocado en kip	219
Groentetaart met oosterse kruiden	220
Wrapphaje met kipfilet, komkommer en kruidenroomkaas	221
Chili con carne met heel veel groenten	222
Ketjapvis met groenten en zilvervliesrijst	223
Rauwe posteleinstamppot met ontbijtspek	224
Boerenbol met eiersalade en bacon	225



### *Paarden zonder tanden*

De zondag kan verrekke lang duren als je vanaf een uur of twaalf je twee kinderen moet vermaken. Soms heb je er namelijk gewoon geen zin in. Ik niet althans. Kinderen zijn hartstikke leuk, echt. Maar niet altijd. Neem een doorsnee uur van iemand zonder kinderen. Die smeert een boterham. Die leest de krant. Die neemt uitgebreid de tijd om naar het toilet te gaan. Die trekt er even een stofzuiger doorheen. Die update de laatste roddels met een vriend of vriendin. Die checkt de mail.

Neem een doorsnee uur van iemand met kinderen.

Die smeert een boterham. En een boterham voor de kinderen. Met pindakaas? Toch pasta? Pindakaas en pasta? Nee, het is of, niet en! Pindakaas dan? Je lust geen brood met pitjes? Nee, geen witbrood. Daar word je dik van. En je verstopt. Nee, echt geen witbrood. Nee. Nee. Toch pasta? Ook yoki? Ja. JAAHAA. Ook yoki! Ik hoor het ja. Ja.

Die leest de krant. Wat? Nee, ik lees even de krant. Die man heet Geert Wilders. Wat er met hem is? Wat niet. Ja, raar haar. Nee, geen pruiik. Ja, hartstikke gek. Ga nu maar even spelen, mama leest de krant. Ja, daar staat mod-der-vet-te zee-honden. Ik weet niet waarom. Ja, ik kan wel lezen waarom, maar ik wil niet lezen waarom. Ga nou maar weg. Ksst.

Die gaat naar het toilet. Wat nou weer? Laat mij nou heel even met mezelf zijn! Ja! Daar hebben mama's behoefte aan. Jij moet ook? Waarom altijd als ik net ben? Er is boven ook een toilet! Dat red je niet meer? DAN HAD JE EERDER MOETEN GAAN! Nee, ik doe niet open. IK ZIT TE POEPEN! GA WEG!

Die trekt even de stofzuiger door de kamer. Hè!?! Hè!?! Ja, godver, ik sta te stofzuigen! Ik hoor je niet! WAT!?! WAT!?! Je kont afvegen? Dat kun je toch zelf? Ga dat dan leren! Zo kun je niet naar school hoor. Kindjes mogen pas naar school als ze hun eigen kont af kunnen ve-gen. WAT!?! Hè!?! Je hebt dorst. Pak maar een pakje. Dat kun je niet? Waarom niet? Het zit vast in het plastic. JA?! WAT ZEG JE?! Ja, je mag naar buiten. Ga maar. Jahaaa! DOE!

Die update even de laatste roddels met een vriend of vriendin. Nee, mama is even aan de telefoon. Het is een telefoon, in functie. Nee, geen ooraccessoire. Er praat iemand tegen mij, en die kan ik niet verstaan omdat jij zonodig moet vertellen dat dat meisje uit Totally Spice een roze broek aan heeft. Jij wilt ook bellen. Nee, nu niet. Nee, echt niet. Jij wilt ook een roze broek. Nu even niet, goed? Hou op en zoek een hobby. Je hebt geen hobby. Hier, ga maar oefenen met deze plastic telefoon. Die doet het niet. Nee, gek hè.

En die checkt mail. Je wilt op schoot. Nu? Nu per se? O. Niet aan de knopjes zitten. NIET DOEN. Ja, dat is een poppetje. Nee, we gaan niet naar Flip-de-Beer-punt-en-el. Nee, echt niet. Ga nou niet huilen. KOM OP ZEG! Daar ga je toch niet om huilen? Mama moet gewoon EVEN d'r mail checken. Eventjes maar. Als jij nou even gaat spelen. Je wilt niet spelen. Je wilt op schoot zitten...

Kinderen laten amper ruimte voor je eigen leven. Ik offer het grootste deel van mijn tijd met liefde aan ze op. Ze zijn enig en we hebben ze keurig afgewerkt. Regelmatig moeten we vreselijk om ze lachen (zoals gisteren, toen ik Wout naar zijn mening iets te lang aankeek: 'Wat sta je mij nou aan te stralen!?!') en als je ze behangt met een leuke outfit zijn ze om op te vreten. Maar zo nu en dan hoeft het gewoon even niet. Dan wil je net als iemand zonder kinderen in een uur tijd meer doen dan met kinderen in een week. Dan wil je kunnen denken zonder dat twee anderen de nog beschikbare ruimte op je harde schijf opmaken met vragen als 'kijk eens naar mijn billen, zijn ze schoon?' 'is er in Nederland een vulkaan?' 'hoe oud is hond Jip en wanneer

gaat ie dood?’ ‘hoe wordt steen gemaakt?’ en ‘kan een F3 tornado een huis optillen?’

Om even rust te hebben, kun je ze het beste vermaken. Daarmee gaat de tijd voor jezelf namelijk een stuk sneller. Dus bedenk je plannen. Plannen om de kinderen te vermaken. Ik ben geen moeder die op de grond gaat zitten om een playmobilwereld op te bouwen. Ik mis de fantasie en het geduld. Playmobil is meer iets voor Jeroen. Ik ben ook geen moeder die kleit of verft met de kinderen. Veel te veel rotzooi. De ervaring leert bovendien dat de keren dat ik me toch heb laten overhalen, ik uiteindelijk als een waanzinnige zat te kleuren en kleien en de kinderen na drie minuten een andere bezigheid hadden gevonden. Ik ben meer de moeder van ‘even weg, iets leuks doen’. En dan het liefst met mooi weer en in de buitenlucht. Van indoor-speelhallen word ik agressief en krijg ik smetvrees. De penetrante mixlucht van patat, pannenkoeken en poepluiers in combinatie met de bezuiniging op de schoonmakers en de mythe dat in IEDER ballenbad een plas kots ligt doet me gruwelen.

Ik stelde de kinderen daarom vanmorgen voor naar het paardenbejaardenhuis in Soest te gaan. Wout was razenthousiast. Vooral toen hij hoorde dat er paarden zonder tanden stonden. Wout houdt wel van een beetje freakshow. Floor vond het ook te gek, maar het waarom daarvan kon ze zelf niet onderbouwen. Dus hing ik wat kinderen op de achterbank, stalde ik Jip in het midden en reed ik naar Soest. De aanblik op paleis Soestdijk deed wel wat voor Wout. (‘Staat er normaal dan in dat hokje een soldaat met een pistool die je doodschiet als je naar de koningin loopt?’)

Eenmaal bij het paardenbejaardenhuis sloeg Wouts aanvankelijk vrolijke stemming snel om.

‘Is dit het? Stom. En ze hebben wel tanden!’

‘Ja, sommige paarden hebben tanden. Maar er zijn er een heleboel bij die dat niet meer hebben. Kijk, deze is 36 jaar! Dat is echt ontzettend oud,’ deed ik een poging educatief te zijn.

Floor stond met open mond naar de paarden te kijken.

‘Lieve paarden hè, Floor?’

‘JA! IK VIND ZE LIEF!’

Jip trok ondertussen als een bezetene aan de riem, waarschijnlijk om los te komen en een of meerdere seniorpaarden de nek door te knagen.

‘Ik vind het zielig voor Jip. Je moet niet zo aan ’m trekken’, snauwde Wout met een boos gezicht.

‘Ik trek niet aan Jip! Jip trekt zelf!’

Ik bond de hysterisch hijgende Jip aan een paal om even wat foto’s te maken. Wout ging verongelikt naast Jip zitten en sloeg, als een bondgenoot, zijn arm om de opgefokte hond heen. Floor en ik voerden het meegenomen brood aan de demente en tandeloze dieren.

‘Wil je ook voeren Wout?’

‘Ikke niet. Ze zijn eng. Ik vind paarden eng. Gaan we naar huis? Ik vind het stom hier.’

‘Waarom? Omdat de paarden niet op een neer springen als je er 50 eurocent in gooit? Omdat er geen joystick aan hun kont hangt? Omdat ze niet gemotoriseerd zijn?’

Wout begon te lachen.

‘Doe normaal mam! Ik vind paarden gewoon niet zo leuk. Alleen Max en de paarden naast ons huis zijn leuk.’

Jezus. Rij ik daarvoor naar Soest...

Op de terugweg kreeg ook Floor een mooie kijk op het paleis.

‘Daar wil ik wonen mama! Dan word ik prinses en mag ik me altijd opmaken en een rok of een jurk aan.’

Wout zuchtte vermoeid.

‘Floor, doe toch eens gewoon man. Jij praat echt alleen maar over make-up en jurken. Wat ben jij een wijf zeg.’

En dat gesprek onttaardde in een knallende ruzie die af en aan tot huis duurde. Het was een lange zondag. Nog anderhalf uur, dan liggen ze in bed. Ga ik kijken of ik de schijf kan opschonen voor morgen.