

Aan de keukentafel

Op een ochtend zat ik bij mijn vriendin Evelien aan de keukentafel. Gezellig bijpraten. Totdat ze me met een bezorgde zucht aankeek en zei: "Mijn nieuwe schoondochter is vegetariër, help, wat moet ik nu koken? Ik kan toch niet altijd met kaasfondue aan komen zetten?" Kaasfondue was in mijn studententijd het enige alternatief voor een vegetarische gast aan tafel, want een vega-vriend was toen echt een hoofdpijndossier voor gastheren en gastvrouwen. Ik neem het mijn studiegenoten uit die tijd dan ook geheel niet kwalijk dat ze niets anders wisten te verzinnen. Kaasfondue. Ik kon en kan het niet meer zien. Een blok beton in je maag als je, zoals gebruikelijk, van zoiets lekkers veel te veel eet. Niet gezond. Die stukjes brood in warme kaas, ja, dat is een heerlijk borrelhapje. Maar zo'n hele pan, een kilo kaas met wijn... nee. Dat serveer ik niet en eet ik inmiddels ook niet meer.

Ik schreef ter plekke een paar alternatieven voor haar op. Dat bleek welkom en nuttig. Bovendien werkte het opschrijven voor mij aanstekelijk. Toen dacht ik: Waarom zou ik eigenlijk niet iets van al dat lekkers wat ik in al die jaren bij elkaar gekookt heb opschrijven? Om daarmee Evelien, maar vast ook jou, lezer en kok, vegetarisch wijzer en net zo enthousiast te maken?

En zo is het begonnen. Met twee recepten. En nu is het een boek. Zo zie je maar: alles begint met een klein zaadje. Nu moet ik wel wat bekennen. Want hoewel ik zo nu en dan weleens in een kookboek neus, kook ik eigenlijk altijd zonder recept. Ik heb koken geleerd door te doen, door hier en daar de kunst af te kijken en vooral, zeker in het begin, te ontdekken hoe het kwam wanneer iets mislukte en juist goed te onthouden als iets geslaagd was. Nadat ik wat recepten voor Evelien had opgeschreven, leek het wel of dat op het telepathisch internet stond. Ineens kreeg ik meer vragen naar mijn recepten van mensen die iets van mij geproefd hadden. Nog een reden om het een en ander maar eens op te schrijven. Dus bij deze!

In deze tijd van fastfood, eten laten bezorgen en 'een McDona!dje scoren', zoals ik laatst twee meisjes in de trein hoorde zeggen, in deze tijd waarin obesitas op de tiende plaats staat van de grote maatschappelijke problemen, in deze tijd waarin je én lekker wilt eten én gezond wilt blijven, is vegetarisch eten een verantwoorde en verrijkende beslissing voor jezelf die je hier en nu kunt nemen. Die beslissing is een daad van liefde voor jezelf en voor de dieren. Vegetarisch eten plukt ook nog eens de overbodige vetjes van je lijf en zonder al te veel moeite zullen je overtollige kilo's zienderogen smelten. Binnen een half jaar en misschien al binnen een maand voel je je een ander mens. Ik heb jaren getobd met te veel kilo's en sinds ik vegetarisch, lekker en gezond eet, zijn die eraf en definitief weggebleven.

Lapelaar

