

EEN DOLGELUKKIG
MONTESSORI
VARKEN



Eerste druk november 2022

Gedrukt en gebonden door Wilco te Amersfoort. Het ontwerp voor band en omslag is van Studio Jan de Boer, het binnenwerk is van Bart van den Tooren en de illustraties werden gemaakt door Anna Boulogne.

© Copyright 2022 MARJOLEINE DE VOS

© Copyright 2022 Illustraties: ANNA BOULOGNE

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



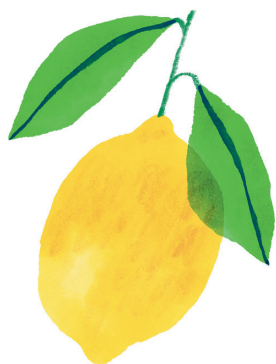
MARJOLEINE DE VOS

EEN DOLGELUKKIG
MONTESSORI
VARKEN

Geïllustreerd door Anna Boulogne



Uitgeverij Van Oorschot
Amsterdam



Inhoud

1. EEN DOLGELUKKIG MONTESSORIVARKEN

10 Een dolgelukkig Montessorivarken

2. VOOR WE EINDELIJK AAN TAFEL GAAN

22 Niet praten maar eten

25 Het borrelprobleem

30 De zin van pinda's

32 Wijn en het geluk van lunchen

36 De hulpkok

41 Welke gasten passen bij de bisque

44 Zulke intieme dinertjes, dat is het ware

47 Tafelmanieren

52 Modes en periodes

57 Een biet stelt zich nooit aan – verlangen naar het echte

66 Elk ingrediënt zijn eigen solo

71 Anderen koken beter

3. INGREDIËNTEN EN PRODUCTEN

76 Citroen, een lofzang

79 Stamper

83 De vork en andere belangrijke uitvindingen

87 Koken is achterlijk

91 De smaak van verse melk – en van chocola

96 Zelf Zoutsnob Worden

99 Snobs moeten ook eten

105 Boter

109 Goddelijk varkensvet

- 113 Stinkende bloemen
118 Ik eet graan
121 In defence of worst
125 Smakelijk water – komkommers en voorjaarssmaken
129 Haring!
133 Rabarber
136 Merg – de smaak van het leven zelf

4. E T E N M A A R

- 142 Niet zondigen tegen de gezelligheid
147 Leerzaam, maar niet lekker
152 Ouderwets geeft houvast
156 Bechamelsaus – zucht
159 Gewoon, tot het gaar is
164 Waar is het hoofdgerecht gebleven?
168 Waarom we niet willen barbecueën maar het toch doen
172 Beefsteak à la Hambourgeoise
175 Buiten eten
180 We doen gewoon alsof het zomer is
185 De bevrijdende kracht van restjes
188 Troosteten is hetzelfde als troostkoken
194 Dat lust ik niet – vieze en enge dingen
201 Raar eten

5. D O O R H E T J A A R H E E N

- 204 Kerstkoken
208 Januari, niemand wil meer een diner
212 Smaak per calorie
216 Gevulde hartjes met room
219 Doe mij maar een panini
223 Vast, maar met mate
227 Paaseieren
231 Kunnen we al buiten eten?



- 234 Fransen snacken niet
- 238 Aardbeien met room
- 240 Regels voor zomerlunches
- 244 De huisgodin
- 249 Kweeperen
- 253 Weerspannige knollen
- 257 Sinterklaas
- 261 Voorpret



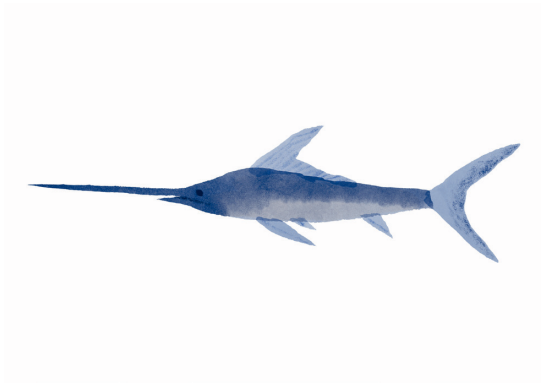
6. KOKS EN KOOKBOEKEN

- 266 Over het gebruik van kookboeken en over Anthony Bourdain
- 271 Makkelijk praten, als je kunt koken
- 275 De tao van het dagkookboek
- 281 Elizabeth David en de Franse keuken
- 286 Faites simple
- 290 Zomerkookboeken
- 295 Ze liegen!
- 299 Een vriendin in de keuken
- 303 Voorbij de krijtwitte kip – over Jamie Oliver
- 306 I Ottoleng, he Ottolengs
- 313 Iedereen wil het perfecte

7. TOT BESLUIT

- 318 Ik begrijp deeg niet
- 323 En zie: het deeg werd stokbrood
- 328 Nu nog lekker een calorieënbom
- 332 Alle zintuigen doen mee

- 337 Nawoord
- 339 Kookboeken, een keuze
- 343 Verantwoording
- 344 Registers



I

*Een
dolgelukkig
Montessorivarken*



Een dolgelukkig Montessorivarken

Eten is nog nooit zo moeilijk geweest. Hoe zorgeloos moet de wereld ooit geweest zijn, toen je gewoon naar de winkel kon om te kopen wat je wilde eten. Even naar de slager voor een lekker karbonaadje dat straks bij de andijviestamppot opgepeuzeld kan worden.

Nu is dit gerecht een opgave. Je kunt helemaal niet zo maar naar de slager. Want waar komt het varkensvlees van die slager vandaan? Is dat vlees uit de bio-industrie waarin varkens gemarteld worden op vloeren met roosters erin, waar ze niet bewegen en nooit buitenlucht krijgen? Varkens wier welzijn wordt opgeofferd aan onze karbonadelust? Dan gaan we niet naar die slager toe. Wij willen een blij varken uit de biologische veeteelt, want dierenleed smaakt ons niet. En het maakt echt verschil, het ene varken of het andere. Ik was laatst in een slagerij, van een zelf slachtende slager, die die ochtend een paar gangbare varkens had geslacht en ook een dolgelukkig Montessorivarken. Ze hingen vlak naast elkaar in de koelcel. De gangbare varkens waren veel kleiner dan de gelukkige reus, maar, zei de slager, er zat wel evenveel mager vlees aan. Dat kon je ook zien, de gangbare beesten hadden bolle billetjes waaruit veel ham gemaakt zou kunnen worden, het vrije dier had een grotere maar plattere bilpartij. Dat beest was ook ouder, want een dier dat buiten loopt en beweegt en normaal voer krijgt, zet lang niet zo snel vlees aan als een stilzittende slobberaar met een gecoupeerde staart. Bovendien had de boer met de biologische varkens ook nog eens gekozen voor langzaam groeiende varkens, heel leuke trouwens, ik heb ze weleens opgezocht. Een snelgroeiend gemest varken is in een half jaar dik genoeg, die andere hebben al gauw tien maanden nodig. En zijn dus duurder, dat kan een

kind begrijpen, want langer leven is langer voeren en langer verzorgen en langer plaats innemen en dat gaat niet voor niets. Langer leven betekent trouwens ook de spieren meer gebruiken, wat ze tóch al doen, en hoe meer een spier gebruikt wordt, hoe taaier die wordt. Dus de lekkerbekken zitten daar met een probleem: biologisch is mooi, maar niet ten koste van het eetplezier. Nu is de smaak van zo'n buitenvarken prima, het is dus zaak dat de boer al fokkende gaat leren wat de ideale leeftijd is voor zijn soort varkens – de ideale leeftijd in relatie tot onze karbonade dan, niet tot het varken, want dat zou ook heel ideaal tien jaar kunnen worden in plaats van krap één. Het dierenwelzijn is maar betrekkelijk, ook bij het blije buitenvarken.

Enfin, goed, we gaan dus naar een biologische slager voor een karbonade van een gelukkig beest. Maar waar komt dat dier vandaan? Van een Brabants bedrijf terwijl wij in Amsterdam het vlees kopen? Van ergens in Twente naar de Groene weg-slager in Groningen? En wat doen we dan voor goeds als we aan de voedselkilometers denken, die verschrikkelijke rekensommen die zeggen wat het kost aan energie om eten op je bord te krijgen? De rekensommen die ineens duidelijk maken dat biologische spinazie uit Italië niet beter voor het milieu is dan kasspinazie uit Noord Holland? Dichtbij wordt, als je met voedselkilometers rekt, al snel veel beter dan dat biologische en kwalitatief hoogstaande lekkers dat je van ver haalt.

En wie dan, om verantwoord lokaal te blijven, vanuit Amsterdam zelf in de auto naar Baambrugge rijdt om daar een stukje ter plaatse geproduceerd varken te kopen, denkende twee punten te verdienen op die manier, één voor biologisch en één voor lokaal, die zit pas goed fout, want met 1 persoon in de auto rijden voor 1 stukje varken levert zo verschrikkelijk veel voedselkilometerstrafpunten op dat je beter Keniaanse boontjes bij de supermarkt kunt gaan halen.

En dan praten we nog niet eens over de gezondheidsmaffia die ons überhaupt nog maar weinig wil aanraden, geen melk

en geen kaas en zeker geen varkensvlees want daar zit vet in en vet mogen we niet meer willen, dat verstopt onze aderen verschrikkelijk, we moeten mediterrane groenten met olijfolie eten, al wil je weer niet weten wat die olijfolie voor kilometers heeft afgelegd en de mediterrane groenten aan kasstookkosten hebben gevraagd als we ze in de winter willen eten. Verder willen de foodbloggers ons vooral aan de quinoa hebben (waarom toch?) en aan de smakeloze kogeltjes die blauwe bessen heten, alles overgoten met yoghurt waar een paar kruiden door geroerd zijn – dat heet ‘een gezonde levensstijl’. Voor wie dat allemaal zo gezond is blijft in het midden, lekker is het niet.

Er is dus geen karbonaadjie meer bij, en die andijviestamppot valt ook niet mee, want de aardappels moeten zowel biologisch zijn, vanwege de verschrikkelijke vervuiling van gewone aardappelen, als smakelijk, wat is anders het nut van puree maken, en ze moeten ook vers zijn of heel goed bewaard, want die voze met uitlopers zijn niet lekker en niet gezond ook. En de andjvie mag alleen van de koude grond, eigenlijk, maar het seizoen is voorbij.

Nu zijn we nog voor we ook maar iets in huis hebben weten te halen al wanhopig. Het beste is vermoedelijk om niet meer te eten. Aan het koken en alle moois wat daarbij hoort, zijn we niet eens toegekomen. En te zeggen dat men zich erg slow en in contact met de aarde en de seizoenen voelt na al deze overwegingen is ook niet in overeenstemming met de waarheid – totaal overspannen word je ervan.

Koken en eten is uiteindelijk geen lifestyle ding, geen luxe voor mensen die alles al hebben. Koken en eten, dat gaat over gezondheid, over Europa, over dierenwelzijn, over het milieu en het klimaat, over de inrichting van het landschap en de toekomst van de boeren, over e-nummers en e-coeli bacteriën, over principes, over transport en industriële belangen, over het wereldvoedselprobleem en de Braziliaanse import.

Met een rood hoofd werp je je van de ene strijd in de andere, je roept: behoud de varkenssnuit voor Nederland, neem de fiets, leve de biologische boer om de hoek, laat bij gebrek aan zo'n boer verantwoorde groenten en vlees bezorgen – en je schrikt weer, want bezorgers worden onderbetaald en rijden in benzineauto's.



Dan ga je naar de keuken om bij te komen. Daar ligt voor je klaar een Kemper landhoen, bijvoorbeeld, een mooie dikke kip die redelijk de ruimte en de tijd heeft gehad om te worden tot wat-ie nu is. Daar heb je voor betaald, zeker, want hoe langzamer een kip is gegroeid hoe smakelijker en zoals gezegd, hoe duurder, en ook het andere voer, en de geringere kipdichtheid bij de biologische kippenboer eisen een kleine financiële tegemoetkoming. Geeft niet. We hoeven niet elke dag kip te eten, maar áls, dan graag een goede, zo verkondigen wij ons geloof.

We gaan dan ook eens lekker aandacht schenken aan deze kip. We besluiten haar te gaan ontbenen en vervolgens te vullen met een mengsel van geweekt wittebrood, gedroogde paddenstoe-

len, fijngehakte kippenlever, cognac en salie en dan in de oven te doen waar we haar op een niet al te hoge temperatuur en met behulp van een thermometer tot een smeltend mals kipgedicht maken. Ja. Het zal even duren maar dat is deze kip waard.

Daar steekt een denkbeeldig hoofd om de hoek van de keuken-deur. ‘Wat maak je?’

We leggen het uit: kip, ontbenen, vulling maken, oven, mals, smakelijk. ‘Dat je daar allemaal tijd voor hebt,’ zegt het hoofd. En we horen heel duidelijk dat het hoofd dat op zijn minst merkwaardig en eigenlijk een vorm van tijdsverspilling vindt.

‘Het is maar gewoon eten hoor!’ zegt het hoofd en het mompelt vlak voor het verdwijnt: ‘Heb je niet iets beters te doen?’

Heb ik niet iets beters te doen. Tja. Denk erover na terwijl ik walnoten ontvlies waarvan ik een walnotenknoflooksaus denk te gaan maken. De walnoten zijn in kokend water geweekt om hun bruine schilletjes wat lossen te maken en ik bevrijd ze nu een voor een uit hun jasjes. Dat kost even, en als je begint, lijkt het meer dan even, maar als er steeds zo’n blank ribbelig nootje tevoorschijn springt van tussen je vingers kom je in een zen-achtige trance en dan speelt tijd eigenlijk helemaal geen rol meer. Dan ben je een en al walnoot en de walnoot is jou, je handen werken, je hoofd is vrij en leeg en na een poosje is het helemaal niet belangrijk meer of er nog veel of weinig walnoten te ontvliezen zijn, het ontvliezen zélf is je taak en vervulling. Na een poosje blijkt dan ook dat je eigenlijk nergens over nadenkt, en al zeker niet over de vraag of je niets beters te doen hebt, want wat zou er beter te doen kunnen zijn dan dit?

Koken is geen tijdsverspilling. Het kan geen tijdsverspilling zijn. Het gaat over het leven zelf, leven moet eten, en degene in de keuken is degene die daarvoor zorgt. Wie kan nu volhouden dat dat onbelangrijk is?

Maar daar komt dat hoofd weer om de hoek van de keuken-deur en het sist: ‘Je bedriegt jezelf. Een knakworst met diep-

vriesspinazie is ook eten, en zo klaar, een kant-en-klaarpizza kost helemaal geen tijd, er bestaan boeken vol met snelle recepten, de supermarkten staan bol van de prima maaltijden waar je niets meer aan hoeft te doen – waarom sta jij dan zo moeilijk te doen met die stomme kip van je?

Dat hoofd wil ik nu niet meer zien. Dat is het onverschillige hoofd, het nou en-hoofd, het hoofd dat bij alles vraagt: is dat dan zo erg? Of het is dat andere hoofd, de betweters kop, die voortdurend met een beschuldigende vinger in je richting wijst en wil dat je pastinaaksoep heel bijzonder vindt en nooit naar iets anders verlangt dan pompoencurry. Zo'n hoofd dat beslist niet geïnteresseerd zou zijn in zelf worst maken of zoiets.



Heb ik al vaak in de herfst of winter gedaan, en deze winter wil ik het weer doen. Want november slachtmaand en dus worstmaand, de seizoenen, het bioritme enzovoort. Leverworst maakte ik. Wilde weleens weten hoe dat ging. Het jaar daarvoor had ik het ook al geprobeerd, van rauwe lever en hamlap en misschien wat extra spek, dat weet ik niet meer omdat ik zo stom was om niet op te schrijven wat ik deed. De worst die ik ervan kreeg leek wel op leverworst, wat uiterlijk betreft, maar de smaak was vrij flauw. Afgelopen herfst en januari opnieuw in de weer gegaan met varkensdarm en kinnebakspek en keurig kruiden afgewogen zoals ik dacht dat ze goed zouden zijn in verhouding tot de hoeveelheid worstvlees en voor de stijfheid havermost bijgemengd, dat had een goede slager gezegd, en toen, wegens ineens kaduke worstvulmachine, met de hand het mengsel door een trechter

gestampt terwijl een vriend voorkwam dat de darm in een keer van de trechtertuit glibberde. Een heel werk, maar het resultaat mocht er wezen, de worst was véél beter dan de vorige keer. Ga het dus straks weer doen, ter vervolmaking van mijn nu geheel eigen en meteen al geheime familierecept.

Maar dat tussendoor. We zijn niet aan het worstmaken, we hebben het over eten, en het heilige en hogere daarvan, en van al die prachtige aandacht die we eraan besteden waardoor we zelf een beter want aandachtiger mens worden.

Alles waar je aandacht aan besteedt wordt meer de moeite waard naar de mate van je aandacht. Zelfs stomme karweitjes als de trap dweilen, dominostenen rechtop zetten of een Mont Blanc aan garnalen pellen – met rust en aandacht veranderen zulke dingen in niet vervelende en zelfs wel mooie werkjes. Maar die aandacht is niet altijd op te brengen en het is natuurlijk ook mooi om veel aandacht over te houden voor nóg belangrijker zaken. Een boek lezen, of kaas maken. Dat kun je niet makkelijk zelf, maar het is een genoegen om eens met een boerin te praten die zelf kaast, en van haar over alle details te horen die ertoe doen: de temperatuur van de melk, de hoeveelheid zout, de druk van de persen, de tijd van het jaar, de smaak van het gras, ja zelfs het humeur van de koe. En misschien ook nog wel haar eigen humeur. Gaat allemaal in de kaas zitten en doet mee met de rijkdom en de diepte van de smaak.

En nu denkt dat vervelende hoofd natuurlijk weer dingen als ‘nou en’, en ‘wat is er zo geweldig aan de smaak van boerenskaas, Pringles zijn ook lekker’, maar dan zeg ik: nee. Pringles zijn niet lekker, en ze zijn bovendien nergens goed voor, ze maken je te vet en te suikerig en te stom om nog een lekker stukje rauwmelkse kaas op prijs te kunnen stellen en dat is een verschraling van je leven, zelfs als je dat zelf niet zo ziet. Al die veel te opgehoogde smaken van kant-en-klaarproducten, al die suikers en smaakversterkers, al die conserveringsmiddelen, ze zijn niet nodig en niet nuttig. Er horen vervuilende industrieën bij, er horen zwaarlijvige kinderen bij met nijlpaardachtige

ouders die serieus denken dat lekker snoepen betekent heel veel zakken chips, afhaalbami's, spekkies en Coca-Cola naar binnen werken, alles afgetopt met slagroom uit een spuitfles.

Allemaal omdat de mensen zich wijs hebben laten maken dat koken tijdverspilling is. Ik heb jarenlang voor een gezin gekookt en een gewone gezinsmaaltijd, met verse spulletjes gemaakt, kost meestal een half uur. Dat is niet om flauw te vallen van de inspanning. Soms moet iets natuurlijk langer dan een half uur koken of stoven, maar niemand verbiedt ons om in die tussentijd een van die duizend vreselijk dringende en nuttige dingen te gaan doen die iedereen aan een stuk door te doen schijnt te hebben. Maar nee, snel en makkelijk zijn de toverwoorden. En, niet te vergeten: goedkoop. De prijzen die de supermarkten durven rekenen voor groenten en vlees zijn een grof schandaal. En dan bedoel ik niet omdat ze te hoog zijn. Het is gewoon krankzinnig dat boeren vaak zo weinig betaald krijgen voor hun groenten dat ze er op toe moeten leggen, de kosten van de productie zijn even hoog of hoger dan het bedrag dat de supermarkt ervoor wil betalen. Enorme schaalvergroting is vaak het enige antwoord, waardoor biologische producenten of de makers van iets bijzonders het al spoedig op moeten geven. Ik was een poosje geleden bij iemand die een geweldige appelstroop maakt, van appels. Dat klinkt heel gewoon, maar toen ik op het etiket keek en als ingrediënten uitsluitend: 'appelen' vermeld zag heb ik die meneer meteen opgebeld om er alles over te horen, want kijk je op een potje of blikje appelstroop uit de supermarkt dan staan daar heel wat meer dingen op: suikerbieten, appels, citroen, geleermiddel, ijzer. De appelstroopman vertelde dat een grote supermarkt hem ook eens een aanbod had gedaan. Interessant, had hij even gedacht. Tot hij de prijs hoorde waartegen die supermarkt die stroop wilde afnemen. Dat was onder de kostprijs. Niet dat de supermarkt het ook voor die prijs ging verkopen natuurlijk, de supermarkt-consument ging uiteraard meer voor de appelstroop betalen dan hij rechtstreeks bij de producent deed.

Nou, had de supermarkt gezegd, dan maak je het toch anders? Dan gebruik je toch gewoon suikerbietenstroop en dan doe je daar wat appel bij?

En waarom zou de supermarkt dat dan willen, vroeg ik aan de appelstroopman, want dan hebben ze toch ineens niet meer jouw appelstroop?

Dat klopt, zei de appelstroopman, maar ze kopen de uitstraling. En ik zou aan schaalvergroting gaan doen, meer omzet.

Hij was maar gewoon appels tot stroop blijven koken en zette die af in de streek. Ging prima. Was leuk. En het was tien keer zo lekker.

Hoe zijn we nu ineens helemaal in de appelstroop gezakt? Door de haast in de keuken ja, en de schandalig lage prijzen en het gebrek aan aandacht en daardoor het gebrek aan geluk van boeren, dieren en eters. Schandalig lage prijzen betekent trouwens ook niet dat iedereen eigenlijk rijk zou moeten zijn om te kunnen eten. Seizoensgroenten zijn nooit duur. Minder tussenhandel, minder transport, meer eten met de seizoenen mee, dat scheelt een stuk, zowel in de prijzen, als in de milieukosten van verwarming en CO₂-uitstoot, als in dierenellende. En bescheiden vlees en vis eten, van langzame groeiers.

Grote tarbotten, vroeger doodgewoon, worden nu nog maar zelden aan land gebracht. De tarbot krijgt de kans niet meer om oud genoeg te worden om een grote tarbot te zijn. Sliptong is gewoon kleine tong, tong die eigenlijk in zee zou moeten blijven om grote tong te worden en zich voort te planten – maar wij vangen en eten de tongjeugd weg. Geen wonder dat de tongpopulaties onder grote druk staan. Er zou een sliptongstaking moeten komen, een kabeljauwweigerings, een zalmstop. Maar die komt er niet. Integendeel, nu eten we graag heel verantwoord wilde zalm uit Alaska met een MSC-keurmerk, een keurmerk dat wordt uitgereikt aan vissers die op duurzame wijze vissen, zonder grote belasting voor dier en milieu. Dat de vis dan wel razendsnel het vliegtuig moet nemen

om vers op ons Nederlandse bordje te belanden vergeten we dan graag weer even in onze eco-euforie.

Maar het is ook nooit goed en je mag ook niks.

Intussen stond ik nog steeds in de keuken, de walnoten waren allang gepeld, ik had met de grootste aandacht het skelet uit mijn kip verwijderd, een heel mooi en precies werkje waar een scherp mes onontbeerlijk voor is, maar dan doe je ook echt iets fijns en het maakt de kip aan tafel ontzaglijk veel hanteerbaarder als je niet de borst langs de ribben hoeft te verwijderen terwijl de kip op een schaal ligt te wiebelen en je niet geacht wordt het gebraad aan te raken, maar als je gewoon overdwers een plak kunt snijden die zijn aantrekkelijke vulling toont. Ik doe het ook graag met eenden, die smeken er als het ware om omdat ze zo enorm veel hol lijf hebben. Tenzij je de eendenborsten apart wilt eten, waar ook heel veel voor te zeggen is, bijvoorbeeld met die walnootknoflooksaus, is het een heel goede suggestie om de eend van zijn skelet te bevrijden en te vullen met een spinazievulling. Misschien iets voor de kerst – ik heb dat al eens met veel succes gedaan zeg ik ter aanmoediging. Met wilde eendjes ook lekker trouwens, en wilde eendjes zijn, als alle wild, *very eco*, want die hebben op geen enkele manier een druk op het milieu gelegd met hun langzame groei, we hebben ze niet gemest, we hebben geen stallen voor ze verwarmd, we hebben hun poep niet in het grondwater laten zakken, we hebben ze niet in vrachtwagens door het land gereden op weg naar een slachterij die ook schoongehouden en verwarmd moet worden. We hebben hun jongen niet van ze weggehaald, we hebben ze niet opgesloten, we hebben ze niet onverdoofd gecasteerd, we hebben niets van ze afgezaagd omdat het ons in de weg zat. Niets van dat alles. In plaats van altijd zo hysterisch te doen over jagers zouden we daar misschien weleens aan mogen denken als we over wild praten.

Ook meteen een goede suggestie voor de kerst. Ecologisch wild, als je tenminste met kerst een stukje vlees wilt eten. Veel mensen eten wel wild en spreken verder schande van de mannen

in het groen. Heb ik ook jaren gedaan. Ik fantaseerde gewoon een heel bijzondere, nette, sympathieke, weidelijke jager die *mijn* hazen had geschoten en sprak dan schande van de bloeddorstige brallers die alle andere dieren hadden neergeknald. Sinds ik weleens met jagers praat en ter eigen informatie en educatie mee ben geweest op jacht, zie ik het wat anders, al snap ik wel dat die brallers natuurlijk geen journalist mee vragen.

Zo moeilijk is het nu om gewoon te koken. Ik probeer die kip maar te vullen, maar alles wat je aanraakt als het om eten gaat verandert in een probleem.

Genoeg dus: ik stop de vulling gewoon in de kip. Ik braad hem aan in olie, omdat olie minder snel verbrandt dan boter, en als de kip rondom bruin is doe ik er een lekkere klont boter bij voor de smaak en zet hem in de oven. Ik krijg géén hartvervetting, omdat ik níet intussen een zak zoutjes heb gegeten en evenmin een halve liter frisdrank naar binnen heb gegoten maar gewoon een glaasje jenever. Het woord 'graan' laat ik maar weg, want dat is alweer een marketing ding om ons een gezond en ambachtelijk gevoel te geven. Er zijn nog wel jenevers die van graan gestookt worden maar die – daar gaan we weer. Ssst.

Omdat ik altijd een noodeind moet fietsen om al die verantwoordende, eigenzinnige en dolgelukkige kippen, groenten, noten en boerenboters te bemachtigen word ik ook veel minder in mijn gezondheid bedreigd dan wie eens in de week in de supermarkt een kar vol bewerkt voedsel in quasi- ambachtelijke bruine zakken of gestandaardiseerde, zogenaamd Thaise curry ophaalt. Verder ben ik gelukkig want ik heb veel plezier gehad in de keuken met mijn kip en mijn zen.

En ik eet nog lekker ook, en lekker eten is een van de dingen die mens en dier buitengewoon gelukkig maken.

Zo. Nu ga ik de biologische aardappelen schillen. Terwijl ik dat doe probeer ik nog een paar wereldproblemen op te lossen. Met aandacht.