

DAPHNE DECKERS

UITWAAIEN



Geluk dicht bij huis

© 2021 Daphne Deckers
Boekverzorging Villa Grafica

ISBN 978 94 6381 000 5

www.uitgeverijpodium.nl

DAPHNE DECKERS X PODIUM



1

THUIS

Rustig wakker worden

Wat is het toch heerlijk om wakker te worden in Nederland: het ruisen van de bomen, het kwetteren van de vogeltjes, en de bladblazer van de buurman. Wij wonen in het dichtstbevolkte land van Europa, dus rustmomenten lijken soms ver te zoeken. Toch zijn ze dichterbij dan je denkt. Neem het ontbijt: het ideale moment om in alle rust je dag op te starten. Nederlanders hebben altijd graag samen aan de ontbijttafel gezeten; bijna iedereen is ermee opgegroeid. Ontbijten geeft niet alleen structuur aan je dag; het is ook een gezellig begin, een ritueel ijkpunt voordat iedereen alle kanten opstuift. Maar de laatste jaren is er een beetje de klad in gekomen. Veel forenzen halen onderweg naar hun werk een broodje bij de pomp, nemen een snelle hap op het station of kopen ergens een slurpyoghurt.

Als ik vroeger in Amerikaanse films en tv-series zag hoe iedereen 's ochtends de deur uit ging om ergens op straat een beker koffie te gaan halen, dacht ik: gelukkig hoeven wij dat niet; wij kunnen zélf een goed bakkie zetten. Maar wat denk je? Door de internationalisering zijn we er vrolijk aan mee gaan doen. Millennials zagen op hun stedentrips hoe kosmopolitische wereldburgers buiten de





De 29-jarige Nederlandse koopmanszoon Pieter van den Broecke bracht in 1617 vanuit Jemen als eerste een koffieplant naar Europa. Het 'zwarte water', zoals koffie destijds werd genoemd, was hier erg populair maar Arabische plantage-eigenaren verkochten alleen bonen: om hun handel te beschermen mocht geen enkele koffieplant de regio verlaten. Van den Broecke kocht een grote lading bonen in de stad Mokka, maar in de nacht vóór vertrek klom hij over de plantagemuur en stal daar met gevaar voor eigen leven een aantal stekjes. Zo is de koffieplant naar Europa gekomen. Van daaruit werd hij door Fransen en Portugezen over de rest van de wereld verspreid.

kon namaken (met véél karamelsiroop) en hoe je een fotowaardige chia-bowl in elkaar moest draaien. Toen we allemaal wat langer thuis zaten en er niet veel leukers meer was om naar uit te kijken en we het bijzondere in het gewone moesten gaan vinden, zag ik ook een herwaardering van het wat meer traditionele Nederlandse ontbijt. Was het een hunkering naar de veiligheid van vroeger? Of was het gewoon een gedoe geworden om speciale ingrediënten in huis te halen?

Hoe langer de lockdown duurde, hoe meer zin ik kreeg in een niet te ingewikkelde bruine boterham met kaas. Eitje erbij. Zelfs de klassieke eiersnijder kwam weer onder uit de la. Én ik at boterhammen met hagel-slag. Kwinkslag, chocovlokken, vlokfeest – onze ontbijtstrooisels worden door toeristen niet zelden met verbazing bekeken: is dat allemaal chocolade? Voor op je brood? Jazeker. De allereerste hagel-slag werd in 1936 geproduceerd en sindsdien is het strooisel fier op onze ontbijttafels blijven staan. Mijn dochter Emma woont in Los Angeles en ik vind het grappig te zien dat hagel-slag daar alleen als taartdecoratie wordt verkocht. Amerikanen eten echt álles



Volgens het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu drinkt de Nederlander ruim vier koppen koffie per dag en zo'n 190 liter per jaar; daarmee zijn wij één van de grootste koffiedrinkers van Europa.

deur ontbijten (wat velen van hen doen omdat ze geen volwaardige keuken in hun appartementje hebben) en dachten: dat kunnen wij ook. Dus daar kwamen de Nederlandse ontbijtentjes met de granola bowls, de haver-mout-chiapuddingen en de pannenkoeken met sojamelk. Hartstikke lekker, niks mis mee. Maar als je wat vaker je rust wilt pakken, zou je deze dingen ook thuis kunnen eten.

Tijdens de corona-crisis leidde de maandenlange stilstand van het woon-werkverkeer tot een hernieuwde kennismaking met het thuisontbijt. Ik zag vrienden hun eigen brood bakken, Bircher muesli maken en home made granola roosteren. Er kwamen tutorials hoe je je favoriete Starbucks-koffie thuis



Een boterham met tevredenheid: Volgens de Monitor Brede Welvaart 2020 (CBS) is en blijft Nederland nummer één in de EU als het gaat om 'tevredenheid met het leven'.



— maar dat dan weer niet? Ze weten niet wat ze missen. Eén van de eerste dingen die ik wil eten nadat ik langere tijd in het buitenland ben geweest, is een boterham met roomboter en hagelslag. Daar wordt een mens toch gelukkig van? Het is niet de meest verantwoorde ontbijtkeuze (ik zei vroeger tegen mijn kinderen dat ze zelf mochten strooien, maar alles wat niet aan een omgedraaide boterham bleef plakken, was te veel) maar een crisis buiten de deur is een goed excuus voor een feestje op je bord.

De bedoeling is dat je een beetje balans in je ontbijt probeert aan te brengen. Of dat Brinta is met plakjes banaan en basterdsuiker, of avocado-toast met een gepocheerd ei — dat is helemaal aan jou. Probeer het thuis ontbijten erin te houden, ook als je weer gaat forenzen. Het loont écht de moeite er een kwartiertje eerder voor op te staan. Een rustig ontbijt waarbij je de tijd neemt om te gaan zitten, is beter voor het opstarten van lichaam en geest. Wanneer je lopend eet, registreert je lichaam dat minder als voeding waardoor de kans bestaat dat je méér eet en toch met een minder verzadigd gevoel blijft zitten. Samen ontbijten beïnvloedt bovendien je stemming: vaste rituelen bieden rust en gezelligheid, en dragen bij aan je geluksgevoel. Zie het als een aangenaam startpunt vóór de dagelijkse drukte van lange files en volle treinen. Met een thuisontbijt begint iedere dag in jónw tempo. Tik een eitje, zet een lekkere pot koffie, en neem de tijd om te genieten.



Christa Bruggenkamp (30) studeerde Visual Art en Designmanagement, maar besloot na haar studie molenaar te worden. In het Friese Witmarsum runt zij onder de naam 'mevrouw de molenaar' korenmolen De Onderneming, waar ze ieder weekend verse broden en andere ambachtelijke lekkernijen bakt. Tijdens de corona-crisis creëerde ze zoete broodjes die ze 'moedhoudertjes' noemde.



*‘De wonderen
van heel de
wereld vind
je terug in
je eigen tuin!’*

PATER EN SCHRIJVER
PHIL BOSMANS

2

NATUUR

De kracht van een groene omgeving

Tijdens de lockdown-maanden kon je het overal lezen: ‘Ons huis is ons nieuwe landschap.’ Het resultaat liet niet lang op zich wachten: de verkoop van tuingereedschap, zaaigoed, potgrond en planten schoot omhoog, net als van groentekassen, hokken en spullen voor het verzorgen van kippen en geiten. Misschien houdt het verband met het feit dat er in die periode ook 600 procent meer barbecues werd verkocht. Ik zal eerlijk zeggen dat ik er tot 2020 nooit écht rekening mee had gehouden dat de wereld getroffen zou kunnen worden door een pandemie, waardoor we maandenlang thuis zouden komen te zitten. Maar ik begrijp heel goed dat veel Nederlanders de coronatijd hebben aangegrepen om zich te omringen met méér groen. Dat is niet alleen gezellig, het is vooral ook heel gezond. Alleen al het kijken naar bloemen en planten maakt een mens blij: groene bladeren maken je kalm, en bonte kleuren geven een goed humeur. De natuur geeft rust in een onrustige wereld.

Bijna 70 procent van de Nederlandse huishoudens heeft een tuin. Ik heb dat percentage twee keer gecontroleerd omdat ik het nauwelijks kon geloven, maar (verrassing!) Nederland is groter dan de Randstad. Het zal niemand verbazen dat de gemiddelde buitenruimte van mensen





Eén van de bijzondere dingen van de lockdown-maanden vond ik het ontstaan van www.deeltuinen.nl. Op deze (gratis) website konden mensen met een grote tuin en mensen met een ‘tuinbehoefte’ elkaar vinden. Zat je vast op een flat of bovenwoning en zocht je een veilig plekje om je rust te pakken, dan kon je op deze website aangeven waar je behoefte aan had: een relaxtuin, een logeertuin, een tuin waar oudere mensen even konden bijkomen of een tuin waar kinderen mochten spelen. Een waardevol initiatief dat nog steeds volop wordt gebruikt.

Eén van de bijzondere dingen van de lockdownmaanden vond ik het ontstaan van www.deeltuinen.nl. Op deze website konden mensen met een grote tuin en mensen met een ‘tuinbehoefte’ elkaar vinden. Zit je vast op een flat of bovenwoning, dan kun je op deze website aangeven waar je behoefte aan hebt: een relaxtuin, een logeertuin, een tuin waar oudere mensen even konden bijkomen of een tuin waar kinderen mochten spelen. Een waardevol initiatief dat nog steeds volop wordt gebruikt.

Een kwart van de Nederlandse huishoudens heeft een balkon. Wil je meer groen in je leven, dan is een balkon dé plek om mee te beginnen. Ik weet uit eigen ervaring dat de verleiding groot is om er een rommelhok van te maken: toen ik in Amsterdam woonde, had ik ook een deel van mijn inventaris op het balkon geparkeerd. Maar eigenlijk is het veel leuker om er een mini-oase van te maken met mooie bloemen, kleine feestlichtjes, een tafeltje dat je aan de reling kunt hangen en een lekkere relaxstoel met kussentjes. Met potten, hangmandjes en bladerrijke planten creëer je je eigen stukje stadsnatuur. Met een insectenhotel en een drink- en badderplaats voor vogeltjes lever je ook nog een mooie bijdrage aan de biodiversiteit. Een weelderig, groen balkon is een heerlijke plek om tot jezelf te komen.

Weet je wat ook leuk is om op je balkon te doen? Je eigen kruiden kweken. Daar heb je echt geen groene vingers voor nodig. Kruiden als tijm en rozemarijn gaan jaren mee; seizoensgebonden kruiden als munt bloeien

Volgens de Tuinmonitor 2020 geeft de Nederlander zijn of haar tuin gemiddeld een 7,0. Grappig detail: 62% van de tuinbezitters vindt de eigen tuin mooier dan die van de burens. Het gras is dus níét groener bij de burens!

die in de grote steden wonen kleiner is dan die van mensen daarbuiten. Bij het woord ‘tuin’ hoef je overigens niet meteen aan een landgoed te denken: het doorsneehuis dat nu wordt gebouwd, heeft een tuin van gemiddeld 236m². De grootste tuinen van Nederland – tuinen van vele honderden vierkante meters – vind je voornamelijk in het noorden en oosten van het land. Slechts vier procent van de Nederlandse huishoudens heeft helemaal geen buitenruimte, zelfs geen balkon. Sinds de coronacrisis is iedereen het erover eens dat een huis of appartement waar je geen enkel ‘buiten’ hebt, niet meer van deze tijd is. Een frisse neus kunnen halen is wel het minste wat je van een woning mag verwachten.



ONTDEKKINGSREIS DOOR NEDERLAND

Eén van de weinige positieve effecten van de corona-crisis vind ik de breed gedragen herwaardering van al het moois dat zich binnen onze landsgrenzen bevindt. Er is nog zoveel te zien en te beleven, ook voor kinderen. Die hebben nu wel genoeg voor al die schermen gezeten dus neem ze vooral mee naar buiten, naar de Nederlandse Boerderijdagen. In de lente kun je door het hele land boerderijen bezoeken waar je lammetjes mag aaien en waar je van alles kunt leren over het boerenleven. Er zijn vaak ook ezels, geiten en konijnen, en op sommige boerderijen zelfs alpaca's en wallaby's. Check ook eens de locaties van de OERRR Speelnatuur: dat zijn ruige plekken in de natuur waar kinderen allerlei avonturen kunnen beleven.

Maar er is nog meer te doen in de lente: iedere derde woensdag van maart is het Nationale Boomfeestdag, waarop kinderen uit groep 6 alles leren over bomen en hun belang voor een gezonde leefomgeving. Daarna mogen de kinderen zelf een jong boompje planten, iets wat ze ongelooflijk speciaal vinden. En dat is het ook. We kunnen niet vroeg genoeg beginnen met kinderen te leren dat zij een



TIP

In Zeeland mag je 'voetvissen'. Dat betekent dat je de kokkels, mosselen, venusschelpen en oesters die je raapt mag meenemen om op te eten, met een limiet van 10 kilo schelpen per dag.



MOOI:
de handbeschilderde
oesterschelpen van
Zeeuws Blauw, een uniek
aandenken aan de zomer.
Zie zeeuwsblauw.nl



Als kind ben ik een aantal keren met mijn ouders naar Zeeland geweest. Die vakanties hebben veel indruk op me gemaakt: het was daar zo weids, de zee liep over in de lucht, het leek wel een eindeloze wereld. Gewapend met een schepnetje gingen mijn broer en ik op zoek naar zeediertjes; vooral de scheermessen vonden we machtig interessant. Mijn vader liet ons zien hoe je die met een beetje keukenzout uit het zand omhoog kon laten komen. Ik zeg het je: de film *Alien* is er niks bij. Het idee dat je zoiets kon eten gaf me als kind de rillingen. Inmiddels kan ik bijzonder genieten van schaal- en schelpdieren, maar vooral bij mosselen is het nog steeds raadszaam niet te lang naar de anatomie te kijken. En let op: het gebeurt zelden, maar er kan een parel in de schelp zitten. Tijdens één van onze vakanties in Zeeland heeft mijn moeder haar kies erop stukgebeten. Ze noemde het heel treffend 'de wraak van de mossel'.

Er is maar één plek in Nederland waar de stranden op het zuiden liggen: het adembenemend mooie gebied tussen Vlissingen en Zoutelande. De brede stranden met de hoge Walcherse duinen worden de Zeeuwse Rivièra

genoemd; een weids natuurgebied met een groen achterland. Het Zeeuwse Domburg was aan het begin van de 20e eeuw een mondain kuuroord: het zoute water en de zuurstofrijke lucht werden gezien als medicijn voor vele kwalen. Ook schilders wisten het dorp te vinden: Jan Toorop, Piet Mondriaan en Marie Tak van Poortvliet kwamen vaak naar Domburg voor het bijzondere licht. Na het ontstaan van het massatoerisme trokken steeds meer mensen naar zonbestemmingen in Zuid-Europa, maar de laatste jaren is de Zeeuwse kust weer helemaal terug als wellness-bestemming. Volgens de richtlijnen van de European Spas Association mag Domburg zich officieel een kuuroord noemen, net als

*'De zon
maakt
bloemen,
warmte,
hei, de zee
maakt stil
- wat maken
wij?'*

LEO VROMAN,
DICHTER, SCHILDER EN
BIOLOOG (1915-2014)



6

ROTTERDAM

Architectuurhoofdstad van Nederland

In Rotterdam kijk ik altijd mijn ogen uit. De stad wordt ook wel ‘Manhattan aan de Maas’ genoemd, en iedereen die de skyline ziet, begrijpt waarom. Rotterdam kan bogen op een unieke synergie tussen historische gebouwen, brede waterwegen en hypermoderne architectuur. Het bombardement van 14 mei 1940 heeft veel van de oorspronkelijke bebouwing verwoest, maar na de Tweede Wereldoorlog is Rotterdam als een feniks uit de as herrezen. De stad herbergt niet alleen één van de grootste havens ter wereld, maar heeft zich ook ontwikkeld tot een futuristische metropool die wordt bezocht door vele architectuurliefhebbers uit de hele wereld.

Het startschot werd gegeven in de jaren '80 van de vorige eeuw met de iconische kubuswoningen van Piet Blom. Sindsdien is Rotterdam steeds verder verrijkt met imposante gebouwen van beroemde Nederlandse architecten. Zo is de woontoren Montevideo ontworpen door Francine Houben, de Erasmusbrug door Ben van Berkel en het Centraal Station door Benthem Crouwel Architects. En dan is er natuurlijk ‘rock-star architect’ Rem Koolhaas, wiens Office for Metropolitan Architecture

De stad Rotterdam heeft als motto ‘Sterker door Strijd’. Deze wapenspreuk is na de Tweede Wereldoorlog officieel toegekend door Koningin Wilhelmina vanwege de moed en de kracht van de Rotterdamse bevolking, die zwaar te lijden heeft gehad onder de verschrikkingen van de oorlog.



Ondanks de schoonheid van de natuur is de herfst méér dan paddenstoelen en pompoensoep; dit jaargetijde heeft ook een andere kant. Het gaat opeens rap richting de feestdagen; de tijd glipt uit je handen en het lijkt of de weken steeds sneller gaan. Toen mijn kinderen nog op school zaten, dacht ik vaak: 'Hebben ze nú alweer herfstvakantie?' En dan zijn er nog de vallende blaadjes. De herfst staat in het teken van loslaten; de natuur trekt zich terug, er is minder daglicht, minder warmte – de zomer is nu echt voorbij. Ik kan soms best sterk op deze overgang reageren, meer dan op de overgang van herfst naar winter. Het is een gevoel van melancholie en gemis waarbij ik de behoefte krijg wat meer in mezelf te keren. Een langzamer tempo, tijd voor reflectie, meebewegen met het natuurlijke ritme. De westerse mens heeft zich grotendeels losgemaakt van de seizoenen, maar velen van ons voelen de cyclus nog steeds: de donkere dagen hebben wel degelijk effect op onze geest. Ook op die van mij. Als het buiten stormt, stormt het soms ook in mijn hoofd. Maar ik vind het geen vervelend gevoel; het is eerder verrijkend. Het maakt me dankbaar voor alles wat er wél is, groot en klein. Bovendien geeft het me ieder jaar de motivatie om een grote opruiming te houden: in mijn hoofd, in mijn agenda, in mijn huis. Én in mijn garderobe.

*'Geluk is overal,
maar we zien
het niet altijd.
We zijn als
iemand die zijn
autosleutels
zoekt, terwijl die
gewoon in zijn
broekzak zitten.'*

VIETNAMEES-
NEDERLANDS
BOEDDHISTISCHE
LERAAR CUONG LU





11

WINTER

Het seizoen van de stilte

In Nederland begint het winterseizoen op 21 december, maar de wintertijd gaat al in op de laatste zondag van oktober. Deze dag wordt ook wel de Dag van de Stilte genoemd, vanuit het idee dat je het 'extra uur' kunt gebruiken voor wat meer stilte en bezinning in je leven. Er wordt die zondag een aantal stilte-activiteiten georganiseerd en er is ook een stilte-uur, van 11.00 tot 12.00 uur. Het is heel bijzonder om dat uur met meerdere mensen door te brengen. Wanneer je in je eentje mediteert, creëer je een rustmoment voor jezelf. Maar wanneer je samen in stilte bent, ontstaat er een krachtige, collectieve energie die het gevoel intensiveert. Hoewel een dag van stilte een mooi begin is, zou de winter het *seizoen* van de stilte kunnen zijn. Het heeft er alle ingrediënten voor in huis: de natuur doet een stapje terug, de kracht vloeit naar de wortels, veel dieren gaan in een winterrust. Zou leven in een lagere versnelling niet ook voor ons heilzaam kunnen zijn? Stilte is meer dan 'geen geluid'; het kan ook minder ruis van sociale media betekenen, of iets meer afstand van de jachtigheid van het moderne leven.

'We leven zo vluchtig en er gebeurt zoveel om ons heen en we zijn altijd maar bereikbaar, dat er veel verloren gaat en niet verwerkt wordt als er niet stiltemomenten zijn.'

PRINSES IRENE VAN LIPPE-BIESTERFELD,
COMITÉ VAN AANBEVELING VAN DAG VAN DE STILTE