

BAKKEN

Laura Verhulst,
FOUNDER MADAM BAKSTER

VOL GEVOEL



INHOUD

Voorwoord Laura	6	Het therapeutische effect van bakken	22
Voorwoord Rebekka	10	Bakken vol gevoel	26
Wat bakken je leren kan	14	Aan de slag	30
VREUGDE	43	VERDRIET	74
Maanzaadcake met bloemenbotercreme	45	Affogato met bananenijs	77
Mango-cheesecake	47	Glutenvrije chocolademuffins	79
Pasteis de nata	49	Mattentaartjes	81
Citroen-meringuetartjes	51	Kokos-oreo cookies	83
Framboos-pistache cookies	53	Pistachemuffins	85
Lemon posset	55	Glutenvrije wafels	87
Rabarber rolls	57	Speculaascake	89
Mango- en witte chocoladetaart	59	Appeltaart	91
Framboos-tofutaart	61	Kaneelknoopjes	93
Milkshakes in alle kleuren	63	Lavendelkoekjes	95
Mango panna cotta	65	Banana bread	97
Blauwe-bessenmuffins	67	Ontbijtcake	99
Citroencupcake	69	Speculaas-cheesecake	101
WOEDE	106	ANGST	136
Chili-chocoladecups	109	Gevulde chocobommen	139
Red velvet brownies	111	Zoete aardappelwafels	141
Crema Catalana	113	Scones	143
Crêpes suzettes	115	Black Forest cupcakes	145
Donuts	117	Kruidnoten	147
Emofiekoekjes	119	Pompoentaart	149
Pavlova	121	Appelringen	151
Popcorn-chocoladetaart	123	Herman	153
Taart met een boodschap	125	Matchataartjes	155
Rodevruchtentiramisu	127	Rozijnenmuffins	157
Kokostruffels	129	Mug cake	159
Chocolade-pindabark	131	Overnight tropical oats	161
Turtle cookies	133	Pindamousse	163
Nawoord	169	Index	171

VOORWOORD



Al zolang ik het me kan herinneren, speelt bakken een centrale rol in mijn leven. De zekerheid dat ik op haast elk moment snel mijn keukenrobot uit de kast kan halen en met enkele simpele ingrediënten wat lekkers tevoorschijn kan toveren, vind ik geruststellend. Al van jongs af aan bak ik wanneer ik blij ben of er wat te vieren valt. Maar ook wanneer ik angstig of zoekende ben, put ik troost uit het kneden van deeg. Zo kende mijn bakcarrière telkens een piek op de momenten dat het leven me in het gezicht sloeg.

Bovendien blij ik niet de enige te zijn die troost, hoop en comfort vindt in de vorm van rijzende kaneelrollen of brood. Toen covid onze levens flink dooreenschudde en een sluier van onzekerheid de hele wereld overtrok, brachten heel wat mensen plots meer tijd dan gewoonlijk door aan het fornuis. Bloem, gist en suiker bleken net zo snel uitverkocht als toiletpapier, en socialemediaprofielen vulden zich met foto's van versgebakken zuurdesembroden.

Ook toen ik op persoonlijk vlak heel wat tegenslagen te verwerken kreeg, was de keuken mijn toevluchtsoord. Ik kneedde deeg en drukte koekjes aan op bakplaten op momenten dat mijn toekomst grijs kleurde. Ik rolde mijn verdriet uit als dun speculaas op mijn bebloemde aanrecht en zette mijn rouw om in geglazuurde citroencakes of kruidige granola. Op momenten zonder houvast was bakken voor mij een manier om te vertragen en om ruimte te maken voor mezelf in een wereld die maar verder leek door te draaien. Ik vond troost in de repetitieve handeling van deeg kneden en voelde de verwondering waar ik zo naar snakte wanneer ik door het raampje in de oven tuurde naar mijn muffins die langzaam aan rezen.

Intussen mag ik mezelf al tien jaar professioneel bakker noemen en nog steeds grijp ik ook in mijn vrije tijd terug naar mijn klopper en mengkom op bepaalde momenten in mijn leven. Zo bakte ik zelfs toen ik op het punt stond te bevallen van mijn dochter. Dat ik bijgevolg met een lauwe cake op schoot naar het ziekenhuis vervoerd werd, is een verhaal dat nog lang zal naverteld worden.

Dit boek is gewijd aan het therapeutische effect van bakken. Ik vond het belangrijk om voor dit thema de nodige nuance en context te bieden en sloeg daarvoor de handen in elkaar met Rebekka Rogiest. Met dit boek willen we je prikkelen om het verband tussen bakken en mentaal welzijn voor jezelf te verkennen. Maar bovenal hoop ik dat dit boek je het comfort en plezier mag bieden dat bakken al die jaren voor mij heeft betekend.

Dit boek is voor jou, hoe je je vandaag ook mag voelen.

Liefs,
Laura

WHEN IN DOUBT,

BAKE IT OUT.

VOORWOORD




Ook van mijn kant uit, welkom in dit bakboek. Ik ben Rebekka, ik heb een praktijk als psychoanalytisch georiënteerd creatief therapeut en gesprekstherapeut en ik belandde zomaar hier, in dit bakboek. Een plek waar ik niet meteen had verwacht verzeild te raken, zeker omdat ik moet bekennen dat ik werkelijk niets met bakken heb. Als nazaat van de Gwenola-pannenkoeken-familie kan ik hooguit pannenkoeken bakken. Maar verder? Echt niets.

Toen Laura me vroeg om iets te schrijven voor dit boek, klonk dat in mijn oren alsof iemand me vroeg om een berg te beklimmen. Ik ben geen bakker. Maar misschien is dat net waarom ik hier iets te zoeken heb: omdat ik als buitenstaander kan kijken naar wat er echt op het spel staat wanneer iemand de keuken in duikt. Wat mij fascineert, is niet hoe je het perfecte deeg maakt, maar wat er in je hoofd gebeurt op het moment dat je handen in het deeg verdwijnen.

En zo komt het dat ik jouw gids ben door dit boek. Bakken kan namelijk veel meer zijn dan het simpelweg samenvoegen van ingrediënten; het is niet zomaar een handeling, maar een scène waarin de dynamiek tussen verlangen, het lichaam en taal tot uiting komt. Soms is het ook werkelijk een *creatio ex nihilo* – een schepping uit het niets. En laat dát nu net allemaal mijn expertiseveld zijn.

In de keuken lijkt alles maakbaar. Een recept is een handleiding, een stappenplan om tot een perfect resultaat te komen. Maar wie ooit heeft geprobeerd om een taart exact na te maken zoals op de foto, die weet: er sluipt altijd iets tussen. De oven, de handen, het toeval – bakken is nooit helemaal controleerbaar. Net als in het leven kunnen we plannen en voorbereiden, maar is er altijd iets dat zich aan onze controle onttrekt. Misschien is dat wel de echte kunst van bakken: leren omgaan met het onvoorspelbare.

 Ik laat mijn licht graag schijnen op het thema waar Laura het zo vurig over heeft en hoop dat mijn woorden van nut mogen zijn. Wie weet, lees je dit boek enkel en alleen voor de recepten (je zou voor minder, ook ik moest watertanden bij het doorbladeren van dit boek), maar voor wie toch wil stilstaan bij het thema, ben ik er graag. Om te verkennen wat bakken nu precies kan betekenen. Want bakken, dat gaat niet alleen over het bereiden van iets lekkers. Bakken is voor velen geen klusje op de to-dolijst of iets dat moet gebeuren voor een feestje – het is veel gelaagder dan dat.

Hartelijke groet,
Rebekka



CREATIVITEIT ALS VERBINDING MET JEZELF

Ik vind het fantastisch dat Laura het lef heeft om een bijzonder bakboek zoals dit uit te willen brengen. In een wereld waarin bakboeken doorgaans strikt bij recepten blijven, biedt dit boek een heel andere dimensie. Het nodigt bakkers van alle slag uit om niet alleen ingrediënten te mengen, maar ook te reflecteren op wat bakken voor hen betekent. Tegelijkertijd is het een boek dat ruimte biedt aan mijn eigen uiteenzettingen over onze psyche en het grootse belang van activiteiten die ons wegtrekken van de schermen en terugbrengen naar onszelf. Ik ben dankbaar dat ik de kans kreeg om deze ideeën te delen met mensen die er anders misschien nooit over zouden lezen.

In een samenleving waarin werk vaak de belangrijkste bron van identiteit is, worden we voortdurend aangespoord om onszelf te definiëren aan de hand van wat we doen en presteren. Wie ben je? Het antwoord draait meestal om functies, titels en successen. Dat kan ons vastzetten in een smalle kijk op onszelf, waarbij alles draait om wat meetbaar, zichtbaar en economisch waardevol is.

Toch is identiteit veel meer dan je professionele rol. De kern van wie we zijn, ligt in de ruimte voorbij werk – in onze verlangens, emoties, verhalen en manieren van zelfexpressie. Creatieve activiteiten zoals bakken, schilderen, schrijven of muziek maken, bieden een waardevol tegenwicht. Ze openen een deur naar een bredere, meer geïntegreerde identiteit en geven ruimte aan een aspect van onszelf dat niet gedefinieerd wordt door prestatiedwang.

Juist in een wereld die steeds sneller draait en waarin digitale connectiviteit onze identiteit vaak naar buiten richt, helpt creativiteit ons om los te komen van die externe blik. Het brengt ons terug naar ons innerlijke ritme en nodigt ons uit om na te denken over wie we zijn, los van wat anderen van ons verwachten. Dat is niet alleen bevrijdend, maar ook helend. Het herinnert ons eraan dat we waardevol zijn, niet om wat we bereiken, maar om wie we zijn.

Zoals psychoanalyse ons leert, ligt betekenis vaak in de ruimte waar we niet per se iets hoeven te bewijzen, maar mogen spelen, exploreren en creëren. Het bakproces is een prachtige metafoor voor die balans: het draait niet alleen om het resultaat, maar ook om het proces, de imperfecties, en de ontdekkingen onderweg. Dit boek biedt een uitnodiging om die speelse ruimte te omarmen, niet als een vlucht, maar als een manier om onze complexiteit te vieren.



OVER DE CO-AUTEUR // OVER REBEKKA

Rebekka Rogiest is psychoanalytisch georiënteerd therapeut. In haar praktijk werkt ze met vrouwen en moeders die op een of andere manier zijn vast gelopen, die zich bevinden op de breuklijnen tussen wat ze verlangen en wat er van hen verwacht wordt. Hoe vrouw zijn in deze hypermoderne tijden tegen het licht van het gezin van waaruit je komt?

Ze omschrijft zichzelf als een inventief therapeut: ze werkt met wat zich aandient en zoekt naar de ingang waarlangs iets in beweging kan komen – via taal of een creatief medium. Haar benadering vertrekt vanuit een Lacaniaans perspectief, waarbij ze kijkt naar hoe mensen spreken, hoe ze zichzelf en de ander zien, en waar ze vastlopen op iets dat zich niet zomaar laat benoemen.

LA MAIN SAIT
CE QUE L'ESPRIT
NE SOUPÇONNE
PAS ENCORE.

– GASTON BACHELARD

WAT BAKKEN JE LEREN KAN



Dat bakken mij door heel wat woelige periodes heen loodste, daar bestaat geen twijfel over. In het verleden versterkte een middagje in de keuken niet alleen mijn geluksgevoel op momenten dat het leven meezat, maar haalde ik ook troost uit bakken wanneer ik over mijn verdriet struikelde of kon ik mijn woede kwijt door eens goed tekeer te gaan in het kneden van gistdeeg of het flamberen van pannenkoeken. De tijd die ik doorbreng in de keuken is in de eerste plaats tijd waarin ik voor mezelf kies. Het is een duw op de pauzeknop die ik mezelf gun, en dat alleen al heeft een heilzaam effect.

In dit hoofdstuk neemt Rebekka je mee in de wereld van de psychoanalyse en geeft ze context over het heilzame effect van bakken. Zo leer je alles over waarom bakken precies nuttig kan zijn en welke handvatten het kan bieden.



ÉÉN

Retour naar ons lichaam: de kracht van creativiteit in de handen

*Hoe bakken ons helpt om
weer in contact te komen met onszelf*

In een wereld die steeds meer wordt gedomineerd door digitale technologieën en een versnipperde virtuele realiteit, raken we vaak het contact met ons lichaam kwijt. Sociale media en onlinecommunicatie trekken ons weg van het tastbare en brengen ons in een sfeer van abstractie, waar economische waarde en prestaties centraal staan. Deze verschuiving naar het virtuele vervreemdt ons van de fysieke wereld en van onszelf. Creatief werk met de handen, zoals bakken, biedt een belangrijk tegengewicht tegen die vervreemding.

Vanuit een Lacaniaans perspectief is ons lichaam essentieel voor hoe we de wereld ervaren. Wanneer we onze handen gebruiken om iets te maken, zoals brood of taart, voelen we die verbinding opnieuw. Het bakproces nodigt ons uit om weer aanwezig te zijn in het hier en nu, zonder de tussenkomst van schermen of verwachtingen. Het raakt aan emoties en verlangens die vaak moeilijk in woorden te vatten zijn, en herinnert ons eraan hoe waardevol het is om met aandacht iets tastbaars te creëren.

TWEE

Vormgeven aan innerlijke werelden: bakken en de symbolische orde

Wat bakken ons vertelt over wie we zijn

Met bakken creëren we niet alleen iets tastbaars, maar geven we ook vorm aan onze innerlijke wereld. Het creatieve proces biedt ons een veilige, niet-oordelende ruimte waarin we onze subjectiviteit – ons eigen, unieke zelf – kunnen construeren. Het staat ons toe om vrij te experimenteren en ons eigen verhaal vorm te geven, los van de verwachtingen en oordelen van de buitenwereld.

Vanuit een Lacaniaans perspectief kan bakken zelfs worden gezien als een handeling waarin we ons eigen verlangen ontdekken. Het recept kan dienen als een basis, maar we worden uitgedaagd om keuzes te maken die het recept uiteindelijk ons eigen maken. Voeg je een extra snuf kaneel toe, pas je de suikerhoeveelheid aan, of laat je de decoratie juist weg? Door die subtiele aanpassingen ontstaat er iets dat uniek is aan onszelf – een spiegel van onze subjectiviteit, inclusief hoe we ons verhouden tot vrijheid en structuur.

*‘Laat me zien hoe je bakt
en ik zeg je wie je bent.’*

Hoe we bakken, onthult meer dan alleen onze kookvaardigheden. Het kan laten zien hoe we omgaan met regels, hoe belangrijk vrijheid en improvisatie voor