

Meneer B & Hannah

Twee jaar geleden ontmoette ik meneer B. Hij was 86, oud-jurist, en woonde al twintig jaar alleen. Ik was 23, net afgestudeerd, zonder structuur. De generatiekloof gaapt tussen ons: hij herinnert zich de Tweede Wereldoorlog en ik ben een kind van het digitale tijdperk. We gingen opzoek naar raakvlakken en hebben sindsdien elke week met elkaar gegeten. Zelf kan ik niet koken, maar dat is niet erg. 'Ik was nooit zo'n man die dat aan zijn vrouw overliet,' zegt meneer B. Vroeger kookte hij altijd uitgebreid; nu lukt dat niet meer zelf. Samen komen we eruit. Terwijl hij aan tafel de groentes schilt, stuurt hij mij door zijn keukenkastjes. Ook navigeert hij mij door mijn romances, de liefde blijkt namelijk een tijdloos probleem. Mijn bijdrage is concreet. Ik volg het recept, en vermaak hem met gezeur over vriendjes. De afwas laat ik voor hem staan.

'Thuis vulde ik mijn dagen met het huishouden. Nu heb ik de hele dag niets te doen.' De verhuizing naar het verzorgingstehuis was wennen. Na jaren alleen in het huis waar hij een halve eeuw woonde, is hij nu constant omringd door zorgpersoneel. Door deze grote verandering in zijn leven van dichtbij mee te maken, heb ik gezien dat zorg geven én nemen is. Ook wanneer iemand niet meer zoveel te bieden heeft.

Het navigeren door de keuken hoeft dus niet meer. Het advies over de liefde gelukkig nog wél. Iedereen wil namelijk iets bijdragen, ook wanneer we afhankelijk worden. In dit boek kijken we in de keukens waar zorg ontvangers en zorgverleners die balans zoeken. Ouderen die vooral verzorgd worden, dragen een familie-recept over aan wie voor hen zorgt.

Een ode aan meneer B. Om hem te bedanken voor het luisteren.



Meneer B (88) werd drie jaar geleden met de diagnose Alzheimer. Hannah (25), schrijver, bezoekt hem al twee jaar als mantelzorgondersteuner.

Zwitserse salade

- 1 krop ijsbergsla
- 4 tl mayonaise
- 2 el witte wijnazijn (of natuurazijn)
- 2 tl zonnebloemolie
- 2 el water
- 1 tl Dijon mosterd
- 1.5 tl suiker
- 2 el gedroogde peterselie of bieslook
- 1 witte ui
- zout
- zwarte peper

Stap 1. Basis mengen: halveer de ui en snijdt deze in smalle ringen. Doe deze met 4 eetlepels mayonaise, 2 eetlepels witte wijnazijn, 2 eetlepels zonnebloemolie, 2 eetlepels water en 1 theelepel mosterd in een glazen pot met deksel.

Stap 2. Op smaak brengen: Voeg 1.5 theelepel suiker, 2 theelepels gedroogde peterselie of bieslook, zout en zwarte peper toe. Schud alles tot een gladde dressing. Zet de pot 15 minuten in de koelkast.

Stap 3. Sla voorbereiden: Snijd, was en droog 1 krop ijsbergsla in stukken.

Serveren: Doe de sla in een schaal meng er vlak voor het serveren de vinaigrette door.

Zwitserse Trifle

- 3 eieren
- 200 gr fijne kristalsuiker
- 1 snufje zout
- 1 tl citroensap (voor de meringue)
- 250 ml slagroom
- 2 tl poedersuiker
- 500 gr gemengd rood fruit

Stap 1. Verwarm de oven voor op 100°C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Was de kom af zodat deze niet vettig is.

Stap 2. Splits de eieren. Doe de 3 eiwitten, 200 gram fijne kristalsuiker en 1 mespuntje zout in een kom. Zet de kom boven een pan met zachtjes kokend water en klop het eiwit met de hand tot de suiker volledig is opgelost.

Stap 3. Opkloppen: Haal de kom van de pan en klop met een mixer op hoge snelheid tot een stevige massa met stijve pieken. Klop kort 1 theelepel citroensap mee.

Stap 4. Bakken: Schep de meringue in toefjes op de bakplaat. Bak ongeveer 90 minuten tot ze droog zijn en van de plaat loslaten. Zet dan de oven uit en laat de meringues erin afkoelen.

Stap 5. Rood fruit voorbereiden: Meng intussen 500 grams gemengd rood fruit (aardbei, framboos, bes) met 1 eetlepel citroensap.

Stap 6. Klop 250 ml slagroom met 2 theelepels kristalsuiker tot zachte pieken.

Serveren.: Breek de afgekoelde meringues in grove stukken. Voeg de slagroom en het rood fruit toe. Direct serveren.

Kaas Fondue

- 200 g Comté (geraspt)
- 125 g Beaufort (geraspt)
- 75 g Emmental (geraspt)
- 0.5 knoflook
- 150 ml droge witte wijn (Het liefst fendant)
- 0.5 el citroensap
- 1 tl maizena
- 1 el kirsch (kersenbrandewijn)
- 0.1 tl versgemalen zwarte peper
- 0.5 mespunt nootmuskaat (versgeraspt)
- 1 stokbrood, in blokjes

Stap 1. Pan voorbereiden. Snijd een knoflook doormidden en wrijf de binnenkant van de fonduepan er mee in.

Stap 2. Wijn verwarmen: Zet de fonduepan op het rechaud en zet het vuur middelhoog aan. Giet 150 ml droge witte wijn en de eetlepel citroensap in de pan, wacht tot het begint te dampen (niet laten koken).

Stap 3. Kaas smelten: Voeg handje voor handje 200 grams Comté, 125 grams Beaufort en 75 grams Emmental toe. Blijf steeds met een houten lepel roeren.

Stap 4. Binden: Roer in een andere kom 1 theelepel maizena los door 1 eetlepel kirsch. Roer dit door de gesmolten kaas tot de fondue gebonden is. Voeg versgemalen zwarte peper en nootmuskaat toe.

Stap 5. Houd de rechaud zachtjes aan en blijf af en toe roeren. Snijd een stokbrood in stukken, serveer deze samen met de fondue.







Meneer B (88) werd drie jaar geleden met de diagnose Alzheimer. Hannah (25), schrijver, bezoekt hem al twee jaar als mantelzorgondersteuner.