



Wat eten we?



FOTO GETTY

Alles moet 'perfect' gemaakt worden

De eerste paaseitjes zijn al gesignaleerd en straks komen dus ook de eierrecepten er weer aan. Met, dat is het interessante, vaak het woord 'perfect' erbij. Het perfecte roerei.

De perfecte omelet.

Het perfecte spiegelei.

Dat laatste zag ik op de site van ELLE Eten en het had meteen mijn sympathie. Want iedereen bakt zijn of haar ei natuurlijk geheel naar eigen genoegen, met kapotte of hele dooiers, met krokante randjes aan het wit, in hete olie of juist alles smeug en amper gestold in zacht bubbelende boter. Maar een spiegelei, dat is iets specifiek. Dat hoort gestold wit te hebben en een glanzend gele dooier die nog loopt.

En hier zie ik meteen het woord 'hoort'. Alsof elk ander spiegelei niet goed is, alsof er ergens een standaard spiegelei bewaard wordt dat de norm zet. Dat is natuurlijk niet zo. Toch kan ik geloven in hetzelfde perfecte spiegelei als ELLE Eten, want die maken het ook met dun stevig wit en een zachte, glanzende dooier. Doen ze met behulp van even een deksel op het pannetje. Dat is de truc die het ei 'perfect' moet maken.

Eenmaal op dit spoor blijkt het op internet trouwens te wemelen van de tips om een spiegelei te bakken. Er zijn mensen die willen dat je het ei eerst splitst, het wit dan in kokosolie bakt, daar de dooier op vlijt en die dan voorzichtig laat stollen. Of dat je steeds het nog heldere eiwit van de dooier afschraapt zonder die daarbij te beschadigen, wat ook nog niet zo gemakkelijk lijkt.

Het is iets wat koken oproept, blijkbaar, het verlangen naar perfectie. En daar is iets voor te zeggen: koken is niet alleen een kwestie van zwier, maar minstens zozeer van kennis en aandacht.

Laatste bakte ik een appeltaart en die wilde ik ook weleens wat dichter het ideaal laten benaderen dan de gewone, wat lukrake appeltaart die ik meestal bak. Dus maar eens naar het recept van banketbakker Holtkamp gekeken.

Dat week op een paar kleine maar beslissende punten af van de gebruikelijke huis-tuin-en-keukenversie. De boter moest op kamertemperatuur komen en eerst krachtig door de suiker geroerd worden en pas daarna ging de bloem erbij. Laten rusten, moest ook echt. Niet meteen na het kneden het hele zaakje in de vorm duwen, met te dikke randen in de hoeken ten gevolge.

Weer op kamertemperatuur laten komen en nog even door-kneden, dan netjes uitrollen. Een laagje amandelspijs op de bodem leggen, dat ligt er normaal gesproken ook niet en dat heeft twee voordelen: smaak, en minder zompigheid in de deegbodem. En alweer iets slims: een deel van de appels vermengen met krenten, rozijnen, kaneel, citroenrasp, en de bovenste laag appels gewoon puur laten. Zo heb je geen zwartgeblakerde rozijnen meer.

En natuurlijk moet je ook precies alle hoeveelheden aanhouden die Holtkamp aanbeveelt, want banketbakken is precisiewerk.

En ja: perfect.

Voortaan ga ik alles perfect doen.

Marjolaine de Vos

Ook de man verliest

MISKRAAM Als een zwangerschap misgaat kunnen mannen moeilijk hun emoties kwijt. „Ik had niet door dat ik de angst om nooit vader te worden wegdruckte.”

Door onze medewerker **Denise Hilhorst**
Illustratie **Mikko Kuiper**

Het bloedspoor op het zeil in de gang ziet hij nog altijd voor zich. „Dat beeld raak ik niet meer kwijt”, vertelt Arjan Biemans (51) uit Utrecht. Zijn vrouw was in verwachting van hun derde kind toen ze eind oktober 2016 na 11 weken een miskraam kreeg. „Ik was in verwarring: wat is dit, wat gebeurt er?” Ondanks de schok die hij zelf voelde, dacht Biemans op dat moment vooral: wat heeft zij nu nodig?

„Ik wilde ook sterk blijven voor mijn vrouw”, zegt Marijn Mennes (36) uit Bussum. Zijn vrouw kreeg op Eerste Kerstdag 2017 na negen weken zwangerschap een miskraam. Het was de tweede miskraam in korte tijd. „Mijn meisje zat er helemaal doorheen, ik had haar nog nooit zo verdrietig gezien.”

De miskraam leek op wat Mennes zich bij de bevalling had voorgesteld. Zijn vrouw verloor ontzettend veel bloed, trok wit weg en had zo veel pijn dat ze niet meer reageerde op wat hij zei. „Ik was behoorlijk in paniek.” Maar hij vond „het belangrijkste dat zij er goed doorheen kwam. Dat ik haar steunde, zo goed als ik kon. Een soort crisismanagement.”

Het is logisch dat mannen zich bij een miskraam in eerste instantie op hun vrouw richten, zegt Miriam van Kreijl van Miskraambegeleiding Nederland. Ze begeleidt ouders, geeft nascholing aan verloskundigen en leidt coaches op die mensen bijstaan na een miskraam. Bijna één op de vier vrouwen krijgt een miskraam. Iemand in huis moet overeind blijven, zeker als de miskraam aan de gang is, zegt ze. Maar daarna moet volgens haar de man ook stilstaan bij zijn eigen gevoel en erover praten. „Doet hij dat niet, dan ontzegt hij zichzelf steun. Een miskraam kan ook op de man een behoorlijke impact hebben.”

Mannen die bij Van Kreijl aankloppen doen dat vrijwel altijd samen met hun vrouw. „Omdat ze het voor haar lichter willen maken. Tijdens de begeleiding merken ze dan vaak pas dat ze er zelf ook mee zitten.” Mannen kunnen net zo goed als vrouwen verlangen naar de komst van een kind, vertelt ze. „En als dat niet doorgaat, valt hun dat soms zwaar. Vooral als ze zich zorgen maken over of het ooit wel lukt.”

Daarover praten kan lastig zijn voor mannen. Van Kreijl: „Ze kunnen het gevoel hebben dat ze hebben gefaald. Het tast hun gevoel van mannelijkheid aan.” Het is ook een intiem onderwerp, „als je erover begint, laat je blijken dat je graag een kind wilt. Dat wil niet iedereen delen.”

En het is geen onderwerp waar je zo maar over begint, zegt ze. „Maar afwachten tot het juiste moment heeft geen zin. Dat komt nooit.”

Ander perspectief

Na de miskraam wist Mennes niet bij wie hij terecht kon. „Ik miste een mannelijk rolmodel, een man die precies wist wat ik had meegemaakt. Maar ik had er nog nooit een van mijn vrienden over gehoord.” Hij praatte er natuurlijk wel met zijn vrouw over, zegt hij. „Maar zij kan zich nooit helemaal in mij verplaatsen.” Van Kreijl beaamt: „Alleen een andere man kan het perspectief van een man bieden.”

Ook Biemans had behoefte aan een gesprek met een man. Vlak na de miskraam ging hij voor vijf dagen naar een buitenlands congres. Het viel hem zwaar om niet bij zijn vrouw te zijn. „Ik luchtte mijn hart bij twee mannen die ik al jaren kende van zulke bijeenkomsten. Ze boden echt een luisterend oor. Het was fijn, en hard nodig, om het even te kunnen delen.” Op het congres kreeg hij ook steun van een vriendin. „Maar ik had toch meer aan de gesprekken met die mannen. Dat voelde dichter bij mezelf.”

Met zijn vrienden sprak Biemans pas later over de miskraam. „Toen kwam ik erachter dat sommigen van hen hetzelfde hadden meegemaakt.”

„Eigenlijk krankzinnig”, zegt Pieter Hemels (53) uit Amsterdam. „Een miskraam komt ongelooflijk vaak voor. Maar we doen net alsof het niet bestaat.” Zijn vrouw kreeg vier miskramen voordat hun kinderen (nu 23, 19 en 17) werden geboren. „Wat ontzettend rot voor jullie. Hoe is het met Ajax?”, dat was zo ongeveer de reactie als ik erover begon bij mijn vrienden”, vertelt hij. Er is volgens hem in al die jaren nog niet zoveel veranderd. Als hij zich voorstelt aan mensen die hij nog niet kent, zegt hij soms dat hij vader is van drie of van zeven kinderen, „afhankelijk van hoe je telt”. Als dan de vraag komt hoe dat precies zit, licht hij het toe. „Geen man die daarop ingaat.”

Volgens Van Kreijl van Miskraambegeleiding Nederland vragen vrienden en collega's na een miskraam aan een man vaak wel: 'Hoe is het met haar?', maar niet: 'Hoe is het eigenlijk voor jou?' „Dat maakt dat je als man vrij stevig in je schoenen moet staan. Haar advies: „Vertel dat de miskraam meer indruk op je heeft gemaakt

dan gedacht.” Dan nog kan het lastig zijn, vervolgt ze. „Bijvoorbeeld als je heel rationele reacties krijgt. Je hoeft anderen niet te overtuigen. Maar erken wel voor jezelf hoe het voor jou is. Ga je gevoel niet bagatelliseren.”

Mannengroep

Die ene keer dat Marijn Mennes een man trof die ook een miskraam had meegemaakt, bleef het gesprek oppervlakkig. „Ik wist zelf ook niet goed hoe ik over mijn gevoelens moest praten. „Positief blijven was mijn motto.” Na nog twee miskramen lukte dat niet meer. In juli 2019 kreeg hij een burn-out. „Ik kon nog net de vaatwasser opendoen.” Hij had de situatie eerder serieus moeten nemen, zegt hij nu, nadat hij hulp kreeg van een maatschappelijk werker en een psycholoog. „Ik had niet door dat ik het verdriet om de kindjes, maar ook de angst om nooit vader te worden, wegdruckte.”

Van Kreijl zegt dat ook mannen welkom zijn bij haar opleiding tot coach, maar tot nu toe hebben zich alleen vrouwen gemeld. Er is voor zover zij weet geen opleiding speciaal voor mannen en dat hoeft volgens haar ook niet. „Mannen kunnen met hun partner of alleen heel goed terecht

”
‘Wat rot voor jullie. Hoe is het met Ajax?’, dat was zo ongeveer de reactie

bij een vrouwelijke coach. Als iemand een mannelijk perspectief nodig heeft, verwijs ik ook wel eens door naar een mannelijke coach.”

Biemans bezoekt bijeenkomsten van een 'mannengroep', een initiatief van een therapeut in Amersfoort, waar mannen kunnen praten over hoe ze zich voelen en wat er speelt. Dat is in het normale contact met vrienden niet gebruikelijk, zegt hij. „Als je iets deelt over waar je mee zit, ontstaat er misschien een ongemakkelijke situatie, of de ander denkt dat hij er iets mee moet. Terwijl het belangrijkste is om uit te spreken wat er speelt.”

Toen hij twee maanden thuis zat, besloot ook Mennes dat het tijd was voor meer openheid. Hij zette zijn verhaal op Instagram. Hij voelde zich kwetsbaar, „alsof ik in mijn blote billen moest gaan staan om er aandacht voor te mogen vragen”. Hij richtte 'NotYetDads' op, een online platform voor mannen die worstelen of hebben geworsteld met vader worden. Daar deelt hij zijn persoonlijke verhalen. Wekelijks krijgt hij „heel aanmoedigende reacties”. Hij is blij dat hij deze stap heeft gezet. „Ik laat andere mannen zien dat het oké is om verdriet te hebben van een miskraam en daarover te praten.”