

Inhoudsopgave

Niveau 1

Motivatie en bewustwording 9

Ware verandering start in de keuken 10

**De voordelen van orde scheppen: voorbeelden –
besparing – schoonmaak 17**

In de keuken is er maar één de baas 18

Een keuken is op orde als de baas er goed in kan werken 21

Je keuken toont je problemen 23

*Schoonmaken: ruim eerst je mentale rotzooi op voor je
orde schept 29*

**Te veel of te weinig orde in de keuken? Mediterraan of
zen? 32**

Orde scheppen om met plezier samen te tafelen 33

Orde in de keuken: mijn regels voor een persoonlijke stijl 39

Keukentypes en mensentypes 39

*Een goede band met je keuken laat goede gastronomische
en emotionele gebruiken ontstaan 42*

De Schraalhans en de Hamster 43

De Controlfreak en de Uitsteller 45

*Plezier in het orde scheppen maakt dat je nooit eten of
ruimte tekortkomt* 47

Niveau 2

Reiniging en inprenting 49

De vier elementen in de keuken en de daarbij

behorende zones 50

Fotografeer de huidige staat 50

De bij de elementen en emoties behorende zones 51

*Ken aan elke keukenzone een emotionele zone van de
vier elementen toe* 53

Aarde 57

De ijskast 64

Bij de ijskast herkenbare stoornissen 73

Lucht 77

De voorraadkast onder controle 80

Een evenwichtige voorraadkast 83

Ruimtebespaarders 85

Lades en wandplanken 87

Water 90

Afval 94

Vuur 97

Potten & pannen 99

Het plezier van overtollige spullen wegdoen 105

De eenmaandregel en de tussenfase 108

Niveau 3

Feest, plezier en harmonie 113

Meestertrucs 114

Een opgemaakt bord 117

Leve de keuken 122

Het ritueel van de zintuigen 125

Niveau 1

Motivatie en bewustwording

Ware verandering start in de keuken

‘Er is geen plek op aarde waar ik meer van houd dan de keuken. Het maakt niet uit waar die keuken zich bevindt en hoe hij eruitziet: als er maar een keuken is, een plek waar eten wordt bereid, dan voel ik me goed.’ In deze openingszin omvat Banana Yoshimoto, schrijfster van *Kitchen*, zo ongeveer de kern van dit boek. In een keuken heelt deze auteur haar wonden en verwerkt ze haar rouw, in slaap gewiegd door het zoemen van de ijskast. Zo werkte het in zekere zin ook voor mij. Toen mijn moeder overleed was ik één jaar; ik herinner me bijna niets van haar. Tot mijn vader weer trouwde, zorgde mijn oma van vaderskant voor mij. Ze bracht bijna de hele dag in de keuken door, dus dat was de plek waar ik me nestelde.

Ik zat uren onder de tafel, in elkaar gedoken op een rieten bankje, en ik voelde me volmaakt veilig. Vanuit dat perspectief leek de wereld me draaglijker, en zo heb ik van deze ruimte leren houden, glurend naar oma’s opgezette enkels die uit haar afgetrapte pantoffels staken. Ik hoorde haar stem vanuit de hoogte, als een goddelijke waarschuwing, sprekend over haar plannen voor een dag in Padua: naar de markt, naar de moestuin en dan weer naar huis om minestrone klaar te maken. In alle culturen waar op het vuur ingrediënten van rauw in ge-

kookt veranderen, ontstaat behoefte aan een plek om het voedsel en de voor de bereiding benodigde spullen te bewaren: de keuken. Ik stel me voor dat een van mijn voorouders zich duizenden jaren geleden afvroeg hoe ze de ruimte rond het vuur kon inrichten en die het best geschikt kon maken voor de komende maaltijd. Voor mij vertegenwoordigt de keuken het huis. Ook al realiseer ik me dat de keuken zich in een stedelijke cultuur, waar mensen vanaf het allereerste begin op straat aten, kan beperken tot een kookplaat en een paar schappen. Juist over het verdwijnen van de ‘vuurplaats’ hebben antropologen en sociologen zich uitgesproken. Maar dat zijn niet de keukens waar wij ons mee bezig zullen houden.

De keuken als symbolische ruimte heeft psychoanalytici en aanhangers van het symbolisch gedachtegoed beziggehouden: baarmoeder, intieme ruimte, domein van de vrouw (tegenwoordig steeds minder), een plek vol agressie waar gesneden, in stukken gehakt, geslagen en vermalen wordt. Lange tijd werd door primitieve samenlevingen een sacrale waarde toegeschreven aan het huis en vooral aan de keuken: de fundamentele elementen, water, aarde, lucht en vuur, zetelen tenslotte in deze ruimte. Verderop zullen we zien hoe we, door orde te scheppen, weer in harmonie kunnen raken met deze elementen. Voor de Franse filosoof Gaston Bachelard is het huis een ruimte-symbool dat via ons geheugen en onze verbeelding de tijd omvat en samenvat, en de keuken is hiervan de incarnatie in het kwadraat. Interessant is zijn concept van ‘verticaliteit’: het dak en de bovenste verdiepingen verwijzen

daarbij naar het denken, de spiritualiteit, het geheugen en het bewustzijn, het Ik. De kelder vertegenwoordigt het onderbewuste, het instinct en de onaanvaardbare impulsen. De keuken omvat, tegelijkertijd met iedere voedselmetamorfose, elke psychische transformatie. Het is de plek van het samen delen, maar ook van verandering van de gemoedstoestand. Daarom beweer ik dat de keuken per definitie de ruimte is die verandering kan bewerkstelligen. Het concept van 'verticaliteit' van het huis deed me denken aan hoe mensen spullen in hun voorraadkast ordenen en daaruit ontstond mijn systematiek voor de voorraadkast. Maar daarover vertel ik je straks meer.

Een laatste bevestiging geeft Carl Gustav Jung die in *Droomanalyse* (1909) het huis interpreteert als een symbool van het Ik, als een soort 'psychische huid'. Ook in de droom ziet Jung een symbolisch huis: het bewustzijn is de woonkamer en als je langzaam afdaalt naar de onderste verdieping ontmoeten de lagen van het onderbewustzijn elkaar. Maar het droomspel gaat verder en koppelt de kamers aan het menselijk lichaam. In deze logica is elke deur een spleet, een doorgang, het raam is het oog, de woonkamer de borstkas, de badkamer de darmen, de zolder het hoofd, de kelder de voeten... en de keuken is de maag. Deze mentale verbinding tussen keuken en maag is niet alleen biologisch, maar strekt zich uit tot de emotionele sfeer, tot concepten van saamhorigheid en verandering die we eerder tegenkwamen. Een bijzonder interessante visie omdat ze mijn theorie ondersteunt: als je 'vanbinnen' wilt veranderen, begin dan bij de keuken. Zoals voedsel nooit alleen een op-

telsom is van cijfers (calorieën, gewicht) en van ingrediënten, zo is de keuken nooit gewoon maar een ruimte in het huis.

De keuken boezemt sommige mensen angst in, ze ondergaan haar, raken erdoor bevangen als door een duizeling. Misschien wel omdat de keuken altijd ook een plaats is van alchemie. Magie betekent transformatie, niet alleen van rauw tot gekookt – wat hard is wordt hier zacht, wat bloederig is wordt eetbaar, het wilde getemd, het koude warm en het dier sterft niet voor eeuwig maar herrijst in een nieuwe vorm, wordt energie en gedeeld plezier. De keuken is de meest gewelddadige ruimte, alleen hier worden vlees en bloed bewerkt, ben je getuige van de dood, worden messen ter hand genomen en vuur getemd. De keuken verandert een product van de natuur in iets aangenaam beschaafds, zelfs nu rauwkosttrends het vuur overbodig proberen te maken. Het koken, snijden en gezamenlijk nuttigen van voedsel in de ruimte waar het wordt klaargemaakt, maakt het tot een ervaring van alle zintuigen. En dat geldt voor alle disgenoten, ook de niet-familieleden. Het voedsel wordt, nee, is altijd emotioneel voedsel en deze dubbele natuur van voedsel voor het lichaam én de geest wordt in heel haar concreetheid vooral duidelijk daar waar de magie van de transformatie tastbaar wordt: in de keuken...

Laten we een stap teruggaan in de geschiedenis. Aanvankelijk was de Italiaanse en Romeinse keuken niet veel meer dan een vuurplaats in het atrium, waarbij de rook via een opening in het plafond naar buiten kon. Gedurende het Keizerrijk voldeed een gemetselde werkbank, soms betegeld, tegen de wand

omdat daar iets van een schoorsteen was. Eromheen enkele nissen om spullen in te zetten, als rudimentaire vorm van ordening.

In de middeleeuwen en vooral in de renaissance krijgt de keuken een andere gedaante: enerzijds ontstaat rond de grote schoorsteen de volks- en familiekeuken, vaak de enige kamer waar overdag geleefd wordt en 's nachts geslapen. Anderzijds de keuken van kloosters, edelen en kastelen, een grote ruimte met een immense schoorsteen die vanaf een bepaald moment uit het zicht verdwijnt en achter de schermen ten dienste staat aan het grote spektakel van de renaissancetafel. In de moderne tijd en deels ook nu krijgt deze dubbele kijk op de kamer-keuken zijn definitieve uitwerking: hoe meer iemand stijgt op de maatschappelijke ladder, hoe verder zijn keuken van de woonkamer af ligt. Bartolomeo Scappi, een bekende kok aan het pauselijk hof, schrijft halverwege de zestiende eeuw: 'De keuken dient bij voorkeur afgezonderd te liggen en niet vrij toegankelijk te zijn', omdat het voor gasten een gevaarlijke plek is en 'om geen last te bezorgen aan de aanliggende ruimtes vanwege al het rumoer dat een keuken nu eenmaal met zich meebrengt.'

Ik moet een beetje grinniken als ik aan de opschepperij van veel hedendaagse koks denk en aan het bespottende antwoord van mijn oma die over een verwaande kok zei: 'Laat hem zijn plaats kennen, terug naar de keuken bij het dienstpersoneel.' Wat zou zij ervan gevonden hebben dat sommige koks vandaag de dag vanuit hun keukens de wereld kunnen verbeteren?

Aan de andere kant heb je de keuken-alkoof van het volk, vooral op het platteland en in kleine dorpen. Moeder-de-vrouw strijkt en naait er, terwijl de kinderen er huiswerk maken en er een pan op het vuur staat te pruttelen. De warmste kamer in het huis, waar op zaterdag de tobbe naar binnen werd gedragen voor de wekelijkse wasbeurt en waar je een bad nam. De keuken met het gesis van kleren die gestreken worden, van bladzijden die omgeslagen worden, van het gesnurk van opa op de divan, het getater van de kinderen. Er is altijd leven in deze keuken, met uitzondering van de nachtelijke uren, totdat de ochtend alweer gloort en iemand zijn warme bed uit moet om het ontbijt klaar te maken. Normaalgesproken staat de vrouw op om in haar koninkrijk te zorgen voor de man des huizes die het huis verlaat met een geur van koffie achter zich aan. Ik weet heus wel dat moderne feministen (en ben ik er zelf niet ook een?) er hun neus voor zullen ophalen. Maar zo was het wel. En vandaag is het buiten de grote steden en in het zuiden van veel landen niet heel veel anders. Mijn zonen, mijn echtgenoot en mijn schoonvader zeiden ooit: 'We willen niet dat jij zo vroeg opstaat om het ontbijt klaar te maken, wij doen het om de beurt'. Het resultaat? Niemand maakte thuis meer ontbijt. De aanblik van mijn verlaten keuken 's morgens maakte me zo droevig dat ik weer als eerste opstond om het ontbijt te maken. De vrouw als slavin of als baas in de keuken? Voor Piero Camporesi (*La terra e la luna*) is de keuken een 'primitief paradijs waar vrouwen-moeders-kokkinnen-priesteressen hun mannen-zuigelingen in vreedzame onderwerping houden'.