

FOOD FOR THOUGHT

WERELDFILOSOFIE AAN DE KEUKENTAFEL

Met recepten

JEROEN HOPSTER

th) *ten have*



INHOUD

Over Food for Thought **8**

Inleiding **11**

Hoofdstuk 1

Hoe weet je wie je wilt worden? **23**

West meets East: risotto met sake **35**

Hoofdstuk 2

Hoe ga je om met verandering? **41**

De kunst van het niet-roeren: bai mi fan **52**

Hoofdstuk 3

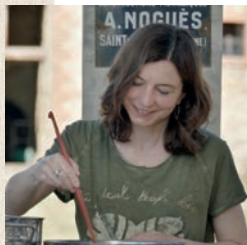
Hoe leven we samen als we allemaal anders zijn? **57**

Je bent wat je eet: yam met Nigeriaanse bonen **68**

Hoofdstuk 4

Hoe verhoud je je tot andermans religie? **73**

De mensheid in één pan: koshari **85**



Hoofdstuk 5

Hoe verander je de wereld? **89**

Kwaliteiten proeven: zomergroenten, linzen en rijst **99**

Hoofdstuk 6

Hoe gaan wij globale uitdagingen aan? **103**

Koken met commitment: zalm met saffraansaus **115**

Hoofdstuk 7

Hoe ervaar je wat je niet kunt grijpen? **119**

Perzische balans: aubergines en bessenrijst **129**

Over de filosofen **136**

Over de auteur **139**

Register **140**



1

HOE WEET JE WIE JE WILT WORDEN?





DENKRECEPT

Bewustzijn van je eigen raamwerken

Het recept dat je van huis uit hebt meegekregen, is niet altijd het beste recept. Vraag anderen naar hun bereidingswijze. In dialoog worden we ons niet alleen bewust van onze eigen aannames, maar ook van alternatieven.



Heldere aandacht

Bepaal de groenten niet van tevoren.
Ga naar de markt en kies de groenten die er het beste uitzien, door eraan te ruiken en ervan te proeven, met een open mind voor wat de situatie je kan geven.



Openheid

Koken is een oefening in openheid.
Het proces verloopt nooit precies volgens een vooropgezet plan. Wees flexibel en beweeg mee met onverwachte veranderingen.



Betekenisvolle weg

Behalve om het resultaat draait koken ook om de activiteit zelf. Geef aandacht aan het hele kookproces, ook voor wie en waarom je kookt. Wat wil je communiceren, los van de kwaliteit van het resultaat?

HOE WEET JE WIE JE WILT WORDEN?

Als hoogopgeleide jongvolwassene, opgegroeid in het rijke Westen, is de kans groot dat je je pad voor het uitkiezen hebt. Na je eindexamen kun je alle windstreken uitgaan: een jaar fruitplukken in Australië, werken in een Nepalees weeshuis, of Spaans leren in Argentinië. Vervolgens heb je de keuze uit tal van studies aan verschillende universiteiten, met plooibare minors en majors en wereldwijde uitwisselingsprogramma's. Ten slotte zet je de stap naar een professionele carrière, waarbij je opnieuw kunt kiezen uit verschillende vacatures, bedrijven, en uiteenlopende plannen en ambities.

Keuzes maken is van alle tijden, maar niet eerder waren de mogelijkheden zo breed als in het leven van de late tieners, twintigers en vroege dertigers van nu. Bovendien zijn het geen triviale keuzes: welke richting je opgaat scheidt de mogelijkheden voor – en geeft begrenzingen aan – de toekomstige loop van je levenspad.

In de westerse manier van denken, met haar nadruk op de autonomie van het individu, beschouwen we het vermogen om zelf te kiezen doorgaans als een verworvenheid. Maar is zo'n enorm palet aan keuzemogelijkheden wel zo wenselijk? Beleven jongeren dat niet als verlammend? En praktischer: op welke gronden moeten we onze levenskeuzes maken?

Een vaak aanbevolen strategie luidt: ontdek je talent of passie en vertaal dat naar een specifiek doel – een carrière als advocaat,

arts of ondernemer – waaraan je je overige keuzes ten dienste stelt. Op het eerste gezicht ligt die formule voor de hand, maar bij nader inzien stuit ze op een aantal bezwaren. Ten eerste hebben we geen volledige controle over het vervullen van onze ambities: natuurlijk kunnen we een specifieke carrière nastreven, maar of dat ook lukt is niet geheel aan ons. Ten tweede hebben veel mensen op voorhand helemaal niet zo'n duidelijke passie of welomschreven carrièredoel voor ogen. Als je jong bent weet je vaak nog niet precies wat je wilt. Bovendien kun je je afvragen of we überhaupt wel baat hebben bij zo'n specifiek streven. Vinden wij ons geluk werkelijk in de vervulling van één specifiek te bereiken doel?

In het huidige sociaal-culturele klimaat, met zijn gerichtheid op winst en efficiëntie, is het discours over levenskeuzes vooral resultaatgericht. Dat schemert door in de begrippen die we gebruiken. Neem de term *gap year*, als aanduiding voor de periode tussen eindexamen en studie, of tussen bachelor en master: die term benadrukt niet de ervaringen die jongeren gedurende dat jaar opdoen, maar het 'gat' in hun opleidingstraject. We benoemen het als een 'tussenjaar' op weg naar een diploma, terwijl veel jongeren het zelf ervaren als een van de belangrijkste jaren in hun persoonlijke ontwikkeling.

Er is ook een andere benadering van onze levenskeuzes mogelijk, stelt filosofe Chiara Robbiano. Een die niet alleen maar draait om dat ene doel dat je wilt bereiken en hoe je daarin kunt slagen. In Robbiano's benadering – met wortels in het antieke Griekse denken, maar ook in de boeddhistische filosofie – gaat het bij het maken van levenskeuzes niet zozeer om het resultaat dat je voor ogen hebt, maar om de waarden waarop je keuzes zijn gestoeld. Probeer het resultaat niet op voorhand vast te pinnen, maar wees je bewust van je richting, van wat je beschouwt als 'het goede', zoals Plato het zou zeggen – bijvoorbeeld levenslang leren, anderen

helpen, of met je handen bezig zijn – en speel vervolgens in op de mogelijkheden die zich aandienen in het huidige moment.

Vrij of gedetermineerd?

Je bewust worden van je eigen waarden vergt oefening en aandacht. Vaak handelen we op de automatische piloot en maken we keuzes zonder daar lang bij stil te staan; ze zijn onderdeel geworden van een ingesleten gedragspatroon. Dat patroon behelst ideeën en overtuigingen die we vanuit onze omgeving hebben meegekregen en navolgen zonder ze werkelijk te bevragen. Bedenk bijvoorbeeld eens waarom je er een bepaalde politieke overtuiging op na houdt, of waarom je een religie aanhangt of juist niet. Natuurlijk, dat kunnen weloverwogen keuzes zijn, maar weet ook dat het milieu waarin je bent opgegroeid en de vriendenkring waartoe je behoort tegelijkertijd een behoorlijk goede indicator vormen van jouw religieuze en politieke affiniteit. Wij nemen de overtuigingen van anderen over en raken gesocialiseerd in gedragspatronen en overtuigingen die we van kinds af meekrijgen.

Het beginpunt van bewustwording van je eigen waarden is om die aangeleerde gedragspatronen en overtuigingen te bevragen. Goed, dit is wie ik ben geworden, als gevolg van mijn natuurlijke aanleg en de omgeving waarin ik ben groot geworden. Ik waardeer dapperheid, schoonheid en intelligentie, of nederigheid, generositeit en creativiteit. Maar wil ik ook zo zijn? Aan welke van alle invloeden die op mij inwerken wil ik vasthouden? Welke raak ik liever kwijt? Je kunt je verleden niet ontvluchten, maar je kunt je er wel anders toe verhouden. Misschien sta je na reflectie nog steeds achter de waarden die je van huis uit hebt meegekregen, alleen doe je dat niet meer op de automatische piloot, maar omdat je daar zelf voor gekozen hebt.

Wij zien onszelf graag als vrije individuen, met het vermogen

om zelf sturing te geven aan onze levenswandel. Maar we moeten ook onderkennen dat ons handelen tot op zekere hoogte gedetermineerd is door genen, hormonen en neuronen, door ouders, vrienden, omgeving en maatschappij. Het verleden heeft ons gekneed: de waarden die wij aanhangen zijn een gevolg van de conversaties die we hebben gehad en de denkbeelden die we allengs hebben opgedaan. Die invloeden hoeven we niet te ontkennen of als ballast te zien. We kunnen ze ook beschouwen als een reservoir, waaruit we kunnen putten om ons verder te ontwikkelen. Ze hebben ons gemaakt tot wie we zijn, maar het is aan ons welke waarden we als leidraad nemen voor onze keuzes in het nu.

Maatschappelijke verwachtingen

Behalve de waarden die we zelf aanhangen, geven ook de verwachtingen van anderen sturing aan onze keuzes. Of het nu bezorgde ouders zijn, collega's of potentiële werkgevers: soms kiezen we vooral wat anderen tevreden stelt. Op het eerste gezicht wringt dat met het idee dat we een zekere vrijheid hebben om ons eigen pad uit te stippelen. Doe je niet vooral wat de maatschappij van je verwacht?

Misschien wel, maar dat verwachtingen van anderen een rol spelen in onze keuzes conflicteert niet per se met het idee dat het ook ónze keuzes zijn, gestuurd door onze eigen waarden. Immers, dat wat de gemeenschap belangrijk acht, waarderen wij zelf vaak ook. Bovendien is het best mogelijk dat 'maatschappelijke waardering' een waarde is die jij koestert. Je conformeren aan de maatschappij én je eigen idealen navolgen hoeven dus niet noodzakelijk met elkaar in strijd te zijn.

Dat geldt ook voor de grens tussen jezelf en de ander: die is misschien wel diffuser dan we denken. Wij zijn onze relaties, stelt Robbiano: de waarden waarnaar wij leven zijn het product van

onze opvoeding en ontmoetingen, van de conversaties die we hebben gevoerd en de kennis die we hebben opgedaan. Dat beseft kan bevrijdend zijn: het helpt ons te navigeren, om onze gemeenschap te vinden. Willen we omringd zijn door studenten, kinderen, ondernemers, artiesten? Wie zijn de mensen bij wie we willen horen? Wie willen we 'scheppen' en door wie willen we 'geschapen worden'?

Helderheid van de geest

In het denkrecept van Robbiano staan twee ingrediënten voorop: bewustzijn van je eigen raamwerken en heldere aandacht voor wat zich niet alleen in je eigen geest, maar ook daarbuiten afspeelt. Om ons bewust te worden van onze bestaande neigingen en patronen moeten we andere zienswijzen leren kennen die ons in staat stellen de vanzelfsprekendheid van onze overtuigingen te bevragen, en nieuwe waarden te omarmen.



**WIJ ZIJN
ONZE RELATIES.**

Robbiano's ingrediënten zijn onder meer geïnspireerd door de Japanse zenboeddhist Dogen (1200-1253) en diens uitleg van wat het betekent om met heldere aandacht in de situatie te zijn. Ieder mens beschikt over de capaciteit om met helderheid te reageren op de mogelijkheden die zich aandienen in het moment, het vermogen om je onbelemmerd te verhouden tot wat buiten je is. Makkelijk is dat niet: we zijn nooit vrij van voorkeuren en verlangens die onze helderheid vertroebelen. Maar we kunnen de spiegel wel oppoetsen, uit onze schulp kruipen en ons openstellen voor wat de situatie verlangt. De verlichte persoon weet dat vermogen te ontwikkelen: hij of zij is in staat een houding aan te nemen die perfect past bij de specifieke situatie.

Geven we onszelf daarmee niet volledig weg aan de situatie? Nee, zegt Dogen. De tegenstelling tussen 'onszelf' en 'de situatie' is

namelijk een schijntegenstelling. Een volle maan die wordt weerspiegeld in het meer, schrijft hij, duikt het water niet in; de maan wordt niet nat, het wateroppervlak wordt niet gebroken. Dat geldt ook voor onze interactie met de omgeving. Je openstellen voor de omgeving, je gemeenschap of familie is geen kwestie van ontrouw zijn aan jezelf. Het is geen keuze tussen óf jezelf, óf je omgeving, want wij bestaan bij de gratie van onze relaties.

Dogen benadrukt dat ook een verlicht persoon niet vrij is van projecties en filters. Die zijn er nog steeds, maar wie helder is van geest is zich daarvan bewust. Je neemt nog steeds je eigen perspectief mee, je eigen gekleurde blik, maar je laat je er niet zo maar door meeslepen. De verlichte persoon geeft zich niet langer blindelings over aan zijn projecties, maar weet zich daartoe op een andere manier te verhouden.



IN DIALOOG WORD JE JE BEWUST VAN JE EIGEN VOOROORDELEN.

Nieuwe denkkaders

Robbiano's andere hoofdingrediënt – bewustzijn van je eigen raamwerken – vinden we ook terug in de vroege westerse filosofie, bijvoorbeeld bij Plato. In Plato's dialogen wijst Socrates zijn gesprekspartners erop dat hun overtuigingen, wanneer kritisch bevroegd, heel anders zijn dan ze zelf verkondigen. Wat mensen zeggen dat ze denken, verschilt van wat ze werkelijk denken, en vaak heb je anderen nodig om je daarop te wijzen. In dialoog word je je bewust van je eigen vooroordelen. Je krijgt een scherper oog voor de waarden die je zelf meebrengt, en leert alternatieven te zien – vooral wanneer die dialoog plaatsvindt tussen mensen die zijn gesocialiseerd in heel andere denkkaders. Soms kan daarbij frictie ontstaan: de waarden die jij meebrengt zijn onverenigbaar met die van je gesprekspartner. Die frictie hoeft niet per se als negatief te worden ervaren; het kan een opening geven

voor verandering en verbetering. Wanneer jouw waarden wringen met die van een ander, vraagt dat om een beslissing: wat doe je hiermee? Ga je mee met het perspectief van de ander, of niet? Je vergewist je van de alternatieven en ook al houd je uiteindelijk vast aan je oorspronkelijke standpunt, dan is dat nu in elk geval een onderbouwde keuze.

Wie je wilt worden ontdek je behalve in dialoog met anderen ook door zelf ervaringen op te doen, bijvoorbeeld in de eerdergenoemde *gap years*. Dat zijn open jaren, ontwikkelingsjaren waarin nieuwe gezichtspunten mogen rijpen, en je kunt ontdekken wat voor jou van belang is. Door weg te zijn van huis kun je bijvoorbeeld worden geconfronteerd met het feit dat je sterk hecht aan samenzijn met je familie. Zo bouw je een reservoir van ervaringskennis op, dat je steeds beter in staat stelt te beoordelen waar jij in het leven waarde aan hecht.

Oefening in openheid

Robbiano's recept staat haaks op de resultaatgerichte keuzestrategie waarmee we dit hoofdstuk begonnen. Hang je toekomst niet op aan één specifiek doel, maar achterhaal welke richting je volgt, wat je waarden zijn, wat je als 'het goede' beschouwt, en kies met heldere aandacht in het nu hoe je die richting op de beste manier kunt vervolgen. Welke manier dat is hangt van de omstandigheden af. Aangezien elke situatie anders is, bestaat er geen script om te volgen. Je kunt slechts kijken hoe de situatie zich ontwikkelt, en daar vervolgens met heldere aandacht en bewustzijn van je waarden op inspelen.

Dit vraagt van ons dat wij onszelf een andere houding aanmeten. We moeten ons oefenen in openheid: het vermogen om mee te bewegen met nieuwe situaties, wanneer de dingen anders lopen dan je had verwacht. Dat vereist heldere aandacht. Wanneer

onze aandacht volledig bij de situatie is, zijn we optimaal in staat bij te sturen wanneer de dingen verkeerd dreigen te gaan.

En het resultaat? Dat hoeft niet altijd voorop te staan. Geef jezelf ruimte om te exploreren, en bevestig de vanzelfsprekendheid van een discours waarin levenskeuzes steeds geframed worden in termen van 'slagen' en 'succes'. Je studeert twee jaar en komt tot de conclusie dat die studie niets voor jou is. Zijn het twee weggegooide jaren? Welnee. Het zijn twee jaren geweest waarin je erachter bent gekomen waar jouw talenten en interesses liggen, wat voor jou als 'goed' telt en wat niet. Je hebt je begrip van 'het goede' herzien. Dat is geen kwestie van falen, maar van voortschrijdend inzicht, dat je vooruit helpt op je levenspad.



**WEST MEETS EAST:
RISOTTO MET SAKE**

KOOKRECEPT

CHIARA ROBBIANO



(VOOR 4 PERSONEN)

Met risotto kun je eindeloos variëren en smaken uit verschillende keukens bij elkaar brengen. Dit is het recept voor een vegetarische risotto, gemaakt met een bouillon van kombu en shiitake, en drie bijgerechten: tempura van paarse shiso, salade van coeur de boeuf-tomaten met gepekelde rammenas en muskuskaasjeskruid, en gevulde ronde courgettes.

RISOTTO MET SAKE

Ingrediënten

320 g carnaroli rijst

2 stuks gesnipperde sjalot

1 teen fijngesneden knoflook

1 scheut olijfolie

1 wijnglas sake

100 g gesneden en gebakken champignons

60 g gehakte shiitakes (verkregen uit de groentebouillon)

750-900 g kokende groentebouillon (op basis van ui, bleekselderij, venkel, kombu, shiitake)

wildplukkruiden (optioneel)

geraspte Parmezaanse kaas (optioneel)

Bereiding

Bak de sjalotjes en de knoflook zachtjes aan in olijfolie. Voeg de carnaroli rijst toe en laat even meebakken. Voeg een scheutje sake toe en laat verdampen. Voeg de rest van de sake toe en roer door. Wanneer deze ook verdampt is, de hete bouillon beetje bij beetje toevoegen, zodat de rijst steeds net onder staat. Voeg de shiitakes toe. Ga door met het toevoegen van de bouillon, en blijf roeren totdat de rijst al dente is. De korrel van de rijst moet beet behouden maar geen harde kern meer hebben. Voeg voor het opdienen geraspte Parmezaanse kaas en gehakte wildplukkruiden toe. Roer voorzichtig door.

TOMATENSALADE

Ingrediënten

2 à 3 grote coeur de boeuf-tomaten

½ rammenas

sushi-azijn

4 vers geplukte takjes aalbessen

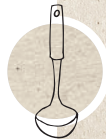
fleur de sel

olijfolie extra vergine

malva moschata (muskuskaasjeskruid)

Bereiding

Rasp de rammenas in dunne plakjes. Besprenkel met sushi-azijn. Snijd de tomaten in dunne plakken, en bestrooi licht met fleur de sel. Leg dakpansgewijs om en om in een schaal. Besprenkel met olijfolie en strooi de aalbessen eroverheen. Decoreer met kaasjeskruid.



TEMPURA

Ingrediënten

4 paarse shisobladeren
1 dl ijskoud water
40-50 g tempurameel

Bereiding

Meng het tempurameel met ijskoud water. Zorg ervoor dat het beslag niet te dik is; anders extra water toevoegen. Haal de blaadjes door het beslag en frituur onmiddellijk in hete olie (180-190 °C).

GEVULDE COURGETTES

4 ronde courgettes
50 g gebruneerde pijnboompitten
80 g geitenkaas (Saint-Maure)
1 gesnipperde sjalot
1 teen gehakte knoflook
olijfolie

Bereiding

Snijdt het kapje (de bovenkant) van de courgettes. Hol de bolle kant van de courgette uit en vang de vulling op. Fruit de sjalot en knoflook aan in een pan met olijfolie. Voeg de vulling van de courgettes toe. Verwarm tot het geheel gaar is. Doe het samen met de geitenkaas en de pijnboompitten in een keukenmachine en draai het grof. Vul de courgettes met het mengsel en zet het kapje er weer op. Bak de courgettes in een oven van 180 °C gedurende ongeveer 45 minuten. Ze zijn gaar als je er zonder weerstand met een mes in kunt prikken.