

David & Arjan

Die gevoelens van eenzaamheid delen we

David en Arjan (r.) van geluksplatform 365 Dagen Succesvol delen hun lessen voor een leuker leven.



Laatst zag ik *Bohemian Rhapsody*, die pracht-film over de Britse band Queen, voor de tweede keer. Hoewel ik wist wat er kwam en ik die muziek ook al sinds mensen-heugenis kan meezingen, kon ik het met geen mogelijkheid tegenhouden: tranen met tuiten. Ik zat te janken als een grietje, zoals Freddie Mercury in de film tegen zijn bandleden zegt. Waarom onthoert dit me zo?

In de tram op weg naar huis begin ik het te begrijpen. Het is niet het onderlinge geruzie dat me raakt. Of Freddie's worsteling met zijn seksualiteit. Het is zelfs niet zijn overlijden aan aids, die nieuwe mysterieuze rotziekte. Het is wat daar allemaal aan voorafgaat: zijn eindeloze eenzaamheid.

Helemaal in de dagen rond kerst en oudjaar laat dat thema me niet los. Niet eerder voelden zoveel mensen in Nederland zich alleen. Een clubje voor eenzame mensen zou meteen het grootste clubje van het land zijn – en kan zichzelf dan onmiddellijk opheffen. Iedereen kent het gevoel. Of je nu hartverscheurende herinneringen hebt aan je gebroken puberhart of elke avond alleen in een koud bed slaapt: je weet hoe die zwarte, zware deken van eenzaamheid voelt. De paradox ervan is dat we die samen delen.

Gemiddeld hebben mensen rond hun 25ste levensjaar de grootste groep vrienden. Vanaf die leeftijd wordt het elk jaar minder. Vrienden worden kennissen, kennissen worden oude bekenden. De drukte in carrière en gezin neemt het over.

Ik hou er helemaal niet van om precies in statistieken te passen, maar ik moet toegeven dat het klopt. Tien jaar geleden at ik elke avond met andere vrienden. Een deel daarvan zie

ik niet meer – en de rest veel te weinig. Het leven kwam er-tussen.

Er zijn zelfs mensen die zeggen dat het erbij hoort. Dat mens-zijn neerkomt op leren omgaan met je eigen eenzaamheid. Ik ben het daar niet mee eens. Want eenzaamheid is, zoals alle negatieve emoties, niks anders dan een schurend verlangen.

Misschien verlang je naar meer leuke mensen om je heen en noemen we dat sociale eenzaamheid. Misschien verlang je naar een diepe verbinding met één iemand en noemen we dat emotionele eenzaamheid. Maar het kan ook goed dat je vooral verlangt

Vrienden worden kennissen en kennissen oude bekenden

naar verbinding met wie je zelf in essentie bent – en dat heet dan existentiële eenzaamheid. Je kunt je niet verbinden met dat wat je afwijst. Als je jezelf afwijst, zul je je nooit verbonden voelen. Ook niet met een ander.

Misschien is dat wat ik herken in Freddie Mercury. Wanneer de vrede en bevestiging niet uit mezelf komen, blijf ik die altijd van buitenaf verlangen. Dan doet het er ook niet meer toe hoeveel fijne vrienden ik heb en hoe liefdevol mijn relatie is. In de film zingt Mercury het prachtige *Love of my life* voor zijn grote liefde Mary. Ik vraag me nog steeds af of zijn leven anders was verlopen als hij het lied voor zichzelf had gezongen. –Arjan Vergeer

Reageren? zo@persgroep.nl

Z. VOOR U GETEST



Nivona Cafe Romatica 670

€501,68 | Zowel qua gebruiksgemak als resultaat een geweldige machine. De bediening met display en draaiknop biedt voldoende kansen om te finetunen. De espresso's smaken heerlijk, uitgebalanceerd en hebben een lekkere cremalaag. Hulde.

Krups Evidence EA8908

€599 | Veelzijdig, doch prijzig apparaat met maar liefst vijftien keuzes in koffie. Het design kan mooier: de veertien knopjes op de voorzijde hadden voor een deel best in een menu verwerkt mogen worden. De espresso's smaken wel lekker vol, rond en zoet.

Melitta Caffeo Solo

€296,37 | Compacte volautomat, maar daardoor ook wat klein qua water- en bonenreservoir. Zet uitsluitend espresso, maar doet dit zeker niet verkeerd. Goede cremalaag, lekker dik en een volle, zachtzoete smaak.

Philips EP5360

€479 | Aardige allrounder, die met een druk op de knop onder meer ook cappuccino en latte macchiato zet. In de espressostand worden echter net wat te veel overheersende bitteren uit de bonen getrokken. Voor de liefhebber van ietwat bittere bak-kies dus.

De'Longhi Magnifica S ECAM22.360

€569 | Solide en stevig, maar met nodeloos veel knopjes die voor nogal wat verwarring zorgen. Met de broodnodige finetuning krijg je heus nog steeds acceptabele bak-kies koffie, maar de espresso smaakt wat te bitter en heeft een onplezierige afdrank.

Straf bakkie, frisse start

Wie het nieuwe jaar een beetje wakker wil beginnen, zoekt zijn toevlucht tot de sterkste koffie. Onze cafeïnekenners keuren espressomachines.

MATTHIJS MEEUWSEN

Geen beter moment voor een frisse start dan de eerste dag van het nieuwe jaar. In theorie tenminste. Wie in de praktijk een feestelijke jaarwisseling beleeft, zit op 1 januari met wallen als beurse appelbeignets af te tellen tot hij weer naar bed mag. Gelukkig is er een reddingsboei om je door die eerste dag(en) van het nieuwe jaar te slepen: koffie. En dan met name espresso, de kleinste krachtpatser in het caféïnespectrum. Wie twijfelt aan diens effectiviteit als opkikker, hoeft in het Deventer KoffieDok – het proeflokaal van dienst – alleen even naar Maarten Smeenk van Beany Coffee te kijken. Als ook het laatste kopje van de test aan de lippen is gezet, kan het vrolijke panellid met geen mogelijkheid meer op zijn stoel blijven zitten. „Ik heb een hartslag van 104, joh“, zegt hij met een grijs. „Ik had toch moeten ontbijten.“

Jeroen Brugman van Ikigai Coffee heeft dan ook voorzorgsmaatregelen meegenomen. Geroutineerd haalt hij een paar pilletjes L-theanine tevoor-

'Je gedroomde espresso krijg je niet, wel veel gemak'

– JEROEN BRUGMAN

schijn; een populair supplement onder professionele koffieproevers dat de gejaagde kantjes van het caféïne-effect moet afvijlen zonder in te boeten op focus. „Anders sta ik straks ook zo te stuiten.“

Beperkingen

We hadden het al gezien in eerdere proeverijen voor deze rubriek: zet vier bewezen koffiekenners bij elkaar en het lijkt bijkans of je per ongeluk een scheikundelokaal bent binnengewandeld. Als bij toverslag gaan de gesprekken over minieme verschillen in temperatuur, waterdruk, extractiepercentage en zelfs ppm: de aanduiding voor de hoeveelheid mineralen in het lokale leidingwater.

Het viertal keurt acht zogeheten volautomaten: apparaten waarin zowel de koffiemolen, de zetmachine als (soms) de melkoppschuimer onder één kap geïntegreerd zijn. Eerlijk is eerlijk: voor een professioneel barista is zo'n volautomat wat lijnbus 7 moet zijn voor Max Verstappen. Uiteindelijk kom je echt wel in de buurt van je bestemming, maar onderwijl

ben je overgeleverd aan de keuzes van een ander. „Je kunt best spelen met variaties in temperatuur en maalgraad, maar alleen binnen het kader dat de fabrikant je geeft“, legt Brugman uit. „Door die beperkingen zal je hier nooit de gedroomde espresso mee kunnen zetten. Maar het grote voordeel is het gemak.“

Bitters

Om het aanbod eerlijk te vergelijken, beoordeelt het panel de apparaten enkel in hun espressostand. Ook andere parameters zijn zo veel mogelijk identiek: dezelfde bonen (een blend van Braziliaanse, Rwandese en Indonesische afkomst), een zo fijn mogelijke maalgraad en een zo hoog mogelijke watertemperatuur.

Dat dit allermist teleurstellende espresso's oplevert, wordt al snel duidelijk. De straffe bak-kies van De'Longhi en Philips hebben weliswaar nog wat te lijden onder overextractie: het verschijnsel waarbij te veel bitteren uit de bonen worden getrokken en de smaakbalans nogal wankel wordt. Melitta en Krups doen het al heel wat beter en leveren volle, zoetige bakjes af.

Aan de Nivona CafeRomantica 670 kunnen ook zij echter onmogelijk tippen. Onder een relatief stil bromtoontje zet het gebruiksvriendelijke



▲ Zelfs de horeca kan niet altijd tippen aan de Nivona CafeRomantica, vindt het panel.

FOTOS: KOEN VERHEIJDEN

apparaat volgens het panel de lekkerste, meest uitgebalanceerde espresso in deze proeverij. Zelfs Niels te Vaanhold, onlangs nog verkozen tot de op een-na-beste koffieproever op aarde, is onder de indruk. „In de helft van de horeca zetten ze met veel grotere, duurdere en professionelere apparaten een stuk minder lekkere espresso.“



Jeroen Brugman (36)
Beproefd barista en vat vol koffiekennis, inmiddels voor zijn eigen Ikigai Coffee.



Maarten Smeenk (37)
Deskundige stuiterbal van Beany Coffee.



Niels te Vaanhold (26)
Bewezen fijnproever, onlangs nog tweede op het WK koffieproeven.



Maarten van Polen (48)
Espresso-liefhebber achter de duurzame koffiebakkerijzamelbak Bekervriend.

Lekker makkelijk

Ouders bij de kachel, kind bij het Chin.Ind.Rest.



Nynke de Jong, Hanneke Hendrix en Alex van der Hulst schrijven per toerbeurt over zaken die het leven van jonge ouders gemakkelijker moeten maken. Nu ze moeder is, besefte Hanneke Hendrix waarom alle kinderen uit de buurt op oudjaarsdag bij de plaatselijke Chinees mochten eten.

Ik groeide op naast een Chin. Ind. Rest. in een dorp in Limburg. Mijn allereerste beste vriend in mijn leven was het kind van de uitbatters. We waren even oud. Ik heb nog een foto van ons: een blond bleek meisje met een zwartharig donker jongetje in de kruiswagen. De tuin in bloei, de zon die scheen. Ik kan me nog herinneren dat die foto werd gemaakt, ik kan me alles nog herinneren. Ik weet nog hoe zijn haar rook, hoe zijn stem klonk, hoe zijn haar aanvoelde.

Soms stonden we in de deur-opening van de restaurantkeuken, kleuters nog, in onze korte broeken, T-shirtjes en sandalen, en dan keken we naar het flamberen. Naar de koks die naar elkaar riepen. Mijn vriendje vertelde me eens dat ze geen brood aten, nadat ik hem tussen de middag soep met stokjes had zien eten.

Ik googel hem weleens, maar heb hem nooit kunnen vinden

Naast het restaurant zat een winkel van Boerenbond, een keten voor de agrarische sector. Op de parkeerplaats speelden we met de kinderen uit de buurt, als het vijf uur was geweest en de vrachtwagens waren vertrokken.

Met oud en nieuw werden alle kinderen uit de buurt in het restaurant uitgenodigd en mochten we daar eten, aan lange tafels met papier erop. Als kind denk je dat je allemaal dingen mag omdat het leuk is voor jou. Nu ik zelf een

kind heb, weet ik dat het vooral ook voor de ouders lekker is als een kind even ergens kan worden neergezet, zodat je zelf met een glas wijn en een wiel brie bij de kachel kan zitten.

We dronken cola uit kleine flesjes en als het middernacht werd mochten we buiten vuurwerk afsteken, uit dozen die manshoog waren opgestapeld. Ik weet nog dat ik met een Romeinse kaars de kerstboom van mijn tante aan de overkant van de straat in de fik heb gezet en dat Maurice een rotje te laat weggooide en zijn hand verbrandde.

Mooi was die tijd. Op een dag waren ze ineens verhuisd en zaten er nieuwe mensen in het restaurant. Ik weet niet waar ze heen zijn gegaan. Soms lig ik 's nachts wakker en dan denk ik aan Sjang. Ik googel hem weleens, maar ik heb hem nooit kunnen vinden.

Dit jaar met oud en nieuw gaat de dochter uit logeren bij opa en oma. Dat vindt ze leuk. En daar doen we het voor, natuurlijk. Heus niet omdat het lekker makkelijk is en we met een fles champagne in een afgelegen boerderij willen feestvieren.

Toch vraag ik me altijd af hoe het nu met hem is, zo tijdens de jaarwisseling, zelfs al wordt er maar een heel klein potje vuurwerk afgestoken.

–Hanneke Hendrix

■ Nynke de Jong (33), Hanneke Hendrix (38) en Alex van der Hulst (41) hebben kinderen in de leeftijd van 0 tot 7 jaar. Ze hebben de opvoed-podcast *Ik Ken Iemand* Die en schreven het gelijknamige boek.



