

Sloooooo cooking

Koken zonder kookwekker, de controle loslaten, ofwel: erop vertrouwen dat het goed komt. Dat is de essentie van slow cooking. Dit stuk vlees zet je 's ochtends gemarineerd en wel in de oven en haal je er pas 's avonds weer uit. Alles draait om goede timing. Een uitdagende activiteit? Probeer het eens!

Pulled pork uit de oven

Nodig voor 6-8 personen:

- 1,5 kilo varkensschouder of procureur (met of zonder bot, verkrijgbaar bij de slager)
- zeezout, komijn, chilipoeder, zwarte peper, cayennepeper, paprikapoeder, gerookte-paprikapoeder, suiker, bruine suiker: 1 el van elk
- vleesthermometer
- aluminiumfolie
- evt. extra: ciabatta's (of andere broodjes), augurkenplakjes, barbecuesaus



30 minuten + 1 uur marinieren + ca. 7 uur in de oven

1. Bind het vlees eventueel – als het geen compact stuk is – met keukentouw bij elkaar zodat je een groot stuk compact vlees hebt. Meng alle specerijen met de suiker tot een zogenaamde dry-rub voor je vlees.

2. Dep het vlees droog met keukenpapier en smeer het dan helemaal in met de dry-rub. Masseer de rub goed in het vlees. Voor de meeste smaak laat je de rub een nachtje intrekken (afgedekt en in de koelkast), maar houdt het op minimaal een uur.
3. Verwarm je oven voor op 110 graden. Leg het vlees in een groot bakblik en steek de vleesthermometer in het vlees. Zorg dat die ongeveer tot in het midden komt. Zo kun je goed bijhouden wat de kerntemperatuur van het vlees is. Zet het vlees in de oven en verwarm tot de kerntemperatuur 70 graden is. Hoe lang dit precies duurt, is afhankelijk van de dikte en het vetpercentage van het vlees en de temperatuur van je oven (iedere oven is anders). Reken op ongeveer 2,5 uur.
4. Haal het vlees uit de oven, bedek helemaal met aluminiumfolie en verlaag de temperatuur van de oven naar 90 graden. Zet het vlees terug in de oven tot een kerntemperatuur van 88 graden is bereikt. Reken op ongeveer 4-5 uur.
5. Laat het vlees nog een halfuur tot een uur rusten in het bakblik waar je ook het vocht in hebt opgevangen. Trek daarna het vlees met 2 vorken uit elkaar. Klaar is je pulled pork! Meng wat barbecuesaus met een beetje van het opgevangen vocht van het vlees en beleg de ciabatta's met pulled pork, plakjes augurk en barbecuesaus.



Mediteren kun je leren

Eindexamen, een verhuizing of 'gewoon' een drukke baan, ieder mens staat soms stijf van de stress. Hoe laat je die spanning los? Bijvoorbeeld door te mediteren. Maar hoe doe je dat?

Toen twaalf Thaise jongens samen met hun voetbalcoach ruim twee weken opgesloten zaten in een onder water gelopen grot was de grote vraag vooral: hoe kan het dat de jongens niet stapelgek zijn geworden, daar zonder eten in die pikdonkere grot? Dat kwam doordat hun voetbalcoach, een voormalige Boeddhistische monnik, ze leerde te mediteren. Dat wil jij toch ook kunnen?

Toelaten en loslaten

Mediteren is eigenlijk niets anders dan het observeren van je eigen gedachten, gevoelens en lichaam. Je neemt het waar zonder te oordelen. Het is dus niet de bedoeling dat je gedachten wegdukt, maar juist dat je ze toelaat – om ze daarna los te laten. Stel: je gaat mediteren. Je gaat lekker zitten (je kunt ook gaan liggen, maar val dan niet in slaap...) en doet je ogen dicht. Dan komt er een gedachte bij je op. Bijvoorbeeld: "Ik moet nog onderdak voor de cavia's regelen voor als ik op kamp ga." Als je niet aan het mediteren was, zou je direct je telefoon pakken om actie te ondernemen. Of je zou kunnen denken: "Waarom heb ik ooit die stomme cavia's gekocht? Er is niks aan die beesten." En dan zou je je weer schuldig voelen, want die cavia's kunnen er ook niks aan doen dat jij ze saai vindt.

Dat wordt mediteren!

Ook al is twee weken opgesloten zitten in een grot een zeldzaamheid (gelukkig maar!), er zijn ook in jouw

dagelijks leven genoeg lastige momenten, waarop je de behoefte voelt tot rust te komen. Dat wordt mediteren! Even voor de duidelijkheid: het is niet zo dat je meditatieessie pas is gelukt als je begint te zweven... Maar wanneer is het wel succesvol? Als je merkt dat je rustiger wordt. Of liefdevoller, gelukkiger, beter gefocust, minder angstig en minder deprimé. Dat gebeurt helaas niet wanneer je alleen maar eens in de zoveel tijd één minuutje voor je uit zit te staren. Probeer gewoon dagelijks een paar minuten te mediteren.

Hoe? Nou, zo:

1. Begin gewoon. Ga ontspannen zitten. Het maakt niet uit hoe en waar, en ook niet of je je ogen open of dicht houdt.
2. Stel de timer van je smartphone in, op een tijd die jij prettig vindt; 5, 10, 15 of 20 minuten bijvoorbeeld. Blijf zitten tot je timer afgaat.
3. Je hoeft je hoofd dus niet leeg te maken; volg gewoon je gedachten en focus op je ademhaling.
4. Verwacht geen wonderen. Ga er gewoon in zonder verwachtingen.
5. Maak er een gewoonte van. Maak een vast moment in je dag even vrij om te mediteren.
6. Er zijn heel veel verschillende apps die je begeleiden bij het mediteren. Deze zijn gratis en draaien op iOS en Android: Headspace, Calm, Stop, breathe and think. Deze zijn in het Nederlands: De Mindfulness App, VGZ Mindfulness.

