



Op luxe schepen zeilen tussen de eilanden van Griekenland en Turkije geniet een grote populariteit. Maar soms wil je meer dan zon en zee, luieren, zwemmen en lekker eten. Mediteren bijvoorbeeld. Of yoga.

Door Gertia Bredewoud

Mediteren aan boord

De gulet Halil-Aga, een authentiek Turks zeilschip en ons thuis voor de komende dagen, ligt in de haven van Bodrum. De toeristenplaats met zijn hotels, drukke winkelstraatjes en hip uitgaansleven lijkt niet direct te passen bij het doel van onze reis: het vinden van de lichamelijke en geestelijke balans. Gelukkig worden we de komende dagen omringd door helderblauw water. 's Avonds meren we aan in een van de stille baaitjes van de Egeïsche Zee.

Het geruststellende gekabbel van de zee, de intimiteit van de boot, de mogelijkheid je terug te trekken in je hut, de warmte van de behulpzame bemanning. Alles voelt direct vertrouwd. Onze Body & Mind Cruise kent geen zweverige types. Ze zijn stuk voor stuk mensen die openstaan voor anderen, nieuwsgierig ook én niet bang voor de confrontatie met zichzelf.

Na een uitgebreid ontbijt met Turkse kaas en zwarte thee beginnen we de volgende ochtend aan een sessie onder leiding van trainer/coach Aad Dekker, die ons leert hoe we negatieve gedachten kunnen uitbannen. Hij legt uit hoe ons ego altijd bezig is met de buitenwereld. We willen als aardig worden beoordeeld, we zijn voortdurend bezig met het verwerven van status en aanzien. Hij zegt dat het ego altijd bezig is met het verleden of de toekomst. Maar juist door het

ervaren van het nu kan vernieuwing plaatsvinden, betoogt Dekker.

Voordat we met oefeningen beginnen, gaan we eerst dansen op de tonen van een vrolijk Turks liedje. "Trek je hartstreek open en voel dat je leeft!" De boot begint spontaan mee te deinen. Daarna zitten we in tweetallen om te onderzoeken welke negatieve gedachten ons zwakker maken. Dekker heeft ons uitgelegd hoe je dat kunt testen. De ander drukt op jouw uitgestoken arm. Bij negatieve gedachten zakt de arm krachteloos naar beneden. Maar bij de positieve blijft-ie fier overeind.

Zelf blij ik last te hebben van een variant op wat onze coach noemt de *moeder van alle negatieve overtuigingen*: ik ben niet goed genoeg. Ik zeg: ik ben niet de moeite waard. En hop, daar gaat mijn arm als een ingezakte pudding. Maar op het moment dat ik het omdraai en krachtig zeg 'Ik ben goed zoals ik ben', blijft de arm kaarsrecht op zijn plek.

Dan is het tijd voor een volgend stapje. We gaan op zoek naar een ongezon patroon dat we niet willen loslaten en naar wat we werkelijk willen. We sluiten onze ogen voor een meditatie. Met mijn nieuwe partner, die de rol heeft niets te zeggen en alleen 'liefdevol' moet luisteren, besluit ik lekker in de zon op een loungekussen aan het dek te gaan zitten. Ons nieuwe favoriete



drankje gaat mee: thee van gedroogde saliegentels. Mijn wens is meer rust; minder tv kijken en niet dom blijven zappen, niet zo vaak geestdovende computerspelletjes doen, niet elk kwartier mijn e-mail checken.

Je moet je ziel natuurlijk wel serieus nemen, dus 's middags installeer ik mij met een boek en mijn mp3-speler op een ligkussen aan het dek. Negatieve gedachten – te dik, te wit – probeer ik kortaard maar liefdevol opzij te schuiven. Die avond eten we geweldige inktvis, garnalen en zeebaars. Na het diner wordt er een gitaar vandaan gevist en lijken we op een stel scholieren bij het kampvuur. Een vergelijking die niet meer opgaat wanneer het mantrazingen begint.

De volgende ochtend staat yoga op het programma. Maar het miezert. Dan breekt de zon ineens door en kan het dek worden drooggeboend. Yogadocente Myrna van Kemenaade geeft vandaag les op de boot. Tijdens haar yogacruises zijn dagelijks twee sessies op idyllische strandjes. Dat blijkt een goede keuze, want het is bijna

niet te doen om je balans te vinden op een schommelende boot. Toch doet iedereen flink zijn best en de beloning is er dan ook naar: Myrna komt ons met een dekentje één voor één instoppen voor de lekkere, ontspannende meditatie als afsluiting.

Rustig kabbelen de dagen voort met allerlei andere geestverdiepende oefeningen. Het eten blijft heerlijk en baai na baai idyllisch. Dit is meer dan alleen een boot of alleen Turkije. Ik kom niet alleen bruin en uitgerust thuis, in mijn bagage breng ik nieuwe inzichten mee. Ik ben weer gaan sporten en let veel beter op mijn tv-en computergedrag. Mijn volgende reis zou zomaar een stoppen-met-roken-cruise kunnen worden.

Deze reis werd gemaakt met SWS Sailing. Deze organisatie biedt behalve yoga en coaching ook andere themareizen, zoals koken en zingen. Zie ook: www.swssailing.nl.

BUITEN DE DEUR HERMUS & ZANDSTRA

Hong Sheng, made in Warffum

8 is het geluksgetal der Chinezen. Niet zomaar een cijfer: voor Chinezen is een 8 heilig. De 8 staat voor geluk; er is een klankovereenkomst met het Chinese woord voor voorspoed of welvaart. In hun verafgoding van de 8 gaan Chinezen erg ver. De Olympische Spelen van Peking werden geopend op 08-08-'08 om 08.08 uur en 8 seconden. En voor het autonummerbord 8 betaalde een rijke Hongkonger grif \$640.000.

Het is dus minder vreemd dan het lijkt dat van Chinese restaurants in Nederland jaarlijks een Top 88 wordt bekendgemaakt (zie: chinese88.nl/top88). Een ranglijst van vakblad *HorecaVizier* en de website dinner.nl. Het publiek stemt via internet. Daarmee lijkt een hoge positie ook een kwestie van het hebben van veel fans.

Des te opmerkelijker is het dat de hoogste plek van Groningen en Drenthe in de Top 88 wordt ingenomen door Hong Sheng, de chinees van Warffum, op plaats 19. Het dorp in Noord-Groningen, met pakweg tweeduizend inwoners, wedijvert in de lijst met plaatsen die tussen de tien en vierhonderd keer groter zijn en bovendien in de meeste gevallen een dichter bevolkt achterland hebben. In dit licht valt ook een andere op: op plek 25 staat Azië in Nieuwe Pekela (vierduizend inwoners).

Wat is hier aan de hand? Is dit een gevalletje van koning eenoog in blindenland? Of zijn onze plattelandchinezers gewoon goed? We zoeken het uit. Hermus laat vandaag zijn beurt passeren; het team van *Buiten de Deur* wordt geconfronteerd door de vegetarische remplaceant.

Hong Sheng, langs de weg Bafo-Usquert (N363), oogt als een authentieke dorpschinese, zoals die in alle hoeken van Nederland zijn te vinden: 'Chinees-Indisch', wat betekent dat er ook afgeleide Indonesische gerechten worden geserveerd (babi panggang, saté, gado gado). Deze gangbare formule is vrijwel uniek in de wereld.

Rechts van de ingang biedt Hong Sheng een ruime zithoek voor afhalers, links is het eveneens niet gezand bemeten eetgedeelte. We zien enorme Chinese vazen, gegraveerde ruiten met de bekende symbolen als de lotusbloem, Chinese jonken, bamboe, zilverreigers, maar we zien nergens het wel verwachte aquarium.

Een onmiskenbare klantentrekker is de Chinese gastvrouw. Voorkomend, attent, lachend, soepel. Twintig jaar geleden vond ze haar weg van Shanghai via Deventer, Groningen en Winsum naar Warffum. Ze komt nog wel 'ns bij familie in China, vertelt ze, maar is elke keer weer blij wanneer ze de metropool Shanghai en zijn 25 miljoen inwoners verlaat voor de rust van Noord-Groningen.

Na een Chinese pils van Tsingtao (33 cl. à 2,40) brengt ze al vlot de starters. De *tomatensoep* (nr. 2, €2,90), op verzoek zonder kip, is niet ingewikkeld, maar zoals elke Nederlander 'm kent: zoet-pikant van gembersaus en zalvend zacht, een allemansvriend. Aan de andere zijde komt *sun la tang* (nr. 6, €4), de beroemde zure pepersoep uit de zuidwestelijke Chinese provincie Sichuan. De soep – champignons, shiitake, bief, kip, ei, Spaanse peper, bosui, azijn – heeft een fijne brandingsgraad.

De vleeseter vervolgt met *sze chuan kai* (nr. 266, €14), *kippilet met geurige azijn en rode peper in een pittige kruidensaus*. Dat pittige van die saus valt nogal mee (of tegen), ook de Spaanse peper is niet ruim aanwezig. De kippilet is heerlijk en botermals, geserveerd in gezelschap van knapperige peultjes, gebakken bosui en lappen zachte judasoor – de 'zwarte zwam' die veel mensen te glibberig vinden, maar die ook pure smaak ontbeert.

Het vega-aanbod van Hong Sheng is niet je-dat, maar toont wel *lo hai zai* (nr. 243, €12,50), *mix van verschillende Chinese groenten*. Er arriveert op een bord een mandje, kunstig gebakken van geraspte aardappel, gevuld met heerlijke gebakken tahoe, knapperverse broccoli en peultjes, aalgladde strochampignons (met 'zo'n extra hoedje'), andermaal zwarte judasoor en twee brokken vreselijk zoute, vermoedelijk ingelegde groente – misschien Chinese mosterkool? 'De hoofdsmaak is sojasaus en dat verveelt op den duur', luidt het oordeel, 'maar alles is lekker en vers bereid. Ik ben toch wel een béétje verrast.'

Tot besluit volgt nr. 519(a): *coupe verse vruchten* (€4), een supersimpel trioetje van onbewerkte brokken oranje cantaloupe-meloen, schijven heldergroene kiwi en grote blauwe druiven, en *Chinese jasmijnthee* (€2). De thee is fluwelzacht. Ze wordt geschonken in een frêle poppenhuistheeservies. *Special in China* staat op de onderkant.

Chinees Indisch specialiteitenrestaurant Hong Sheng, Oostervalle 3, Warffum. 0595-423424.

@ buitendeur@dvh.nl



▲ Foto: DvhN/Corné Sparidaens

...Hong Sheng oogt als een authentieke dorpschinese, zoals die in alle hoeken van Nederland is te vinden...



ETEN & DRINKEN Culinaire ballon boven de Alpen

De Nederlandse luchtballon CuliAir Sky Dining zweeft deze week (7-14 januari) boven de Alpen. Het internationale ballonvaartfestival in het Oostenrijkse Filzmoos begroet meesterkok Angélique Schmeinck – bekend van tv-zender *24Kitchen* – en haar piloot Bas Spierenburg als eerste gastronomische ballonvaarders. Schmeinck beschikt in haar zwevende restaurant annex keuken over een nagelnieuwe ballon, voorzien van een systeem met kartrollen om in de hitte van de ballon te kunnen koken. Tijdens een vier uur durende

ballonvaart krijgen de twaalf gasten allerlei culinaire specialiteiten voorgeschoteld. Zie ook: www.culiair.nl.



CONSUMPTIE Nieuwe Passie in een cadeaubox

Stoppen met slechte gewoontes, beginnen met goede. De maand januari staat bol van de voornemens. De chique waardebinnenverstrekker Cadeaubox springt daarop in: voor een ieder die een dutwje in de goede richting kan gebruiken is er de box Nieuwe Passie, vol nieuwe belevenissen voor 2012. Hét cadeau voor mensen die altijd al 'ns hebben willen *paragliden*, de tango willen leren dansen, een slipcursus doen. De box biedt een breed scala aan boeiende, creatieve, sportieve, avontuurlijke activiteiten. Wie weet zit er een nieuwe passie tussen. Prijs: €49,95. Onder meer verkrijgbaar via www.cadeaubox.nl (tevens de plek voor talloze andere cadeaukasten).

TOERISME Nieuwe fietskaarten voor grensgebied

Voor grensstreekbewoners is een uitstapje naar het buitenland dagelijks kost, waar kaartenmakers vrijwel altijd de grenzen der naties volgen. Kaartenproducent Falk weet dat het ook anders kan en komt met twee nieuwe, grensoverschrijdende fiets- en wandelkaarten voor de regio Zuid-Drenthe/Bentheim/Twente (kaartnr. 21) en de zuidelijk aansluitende regio Twente/Achterhoek/Westmünsterland (nr. 22). Op beide kaarten staan dertien routes ingetekend, waaronder het Noaberpad en de Hamelandroute, op de schaal 1:50.000. Prijs: €8,95. Zie ook: www.grensbelevens.nl. *Dagblad van het Noorden* verlost van elke kaart vijf exemplaren onder zijn lezers. Stuur vandaag nog een mailtje met adres en naam naar: leven@dvh.nl.



MODE Passionata in navy blue

Het onstuimige weer van de laatste tijd doet reikhalzend naar de zomer uitkijken. Gelukkig zijn modeontwerpers en kledingfabrikanten er altijd op tijd bij. Dus ziet u bij dit artikel een zomers plaatje: het Israëliëse topmodel Bar Refaeli in lingerie van Passionata. In de klassieke pose van de pin-up toont ze het setje *Lovely Passio Navy*. Vrouwelijkheid, comfort en fantasie ineen. Adviesprijzen: €44,95 (bh), €22,95 (tanga). Uiteraard biedt het lingeriemerk veel meer nieuws. Kijk op: www.passionata.com.

ETEN & DRINKEN MasterChef, het boek

De kookwedstrijden zijn niet van de Nederlandse tv te slaan. Behalve de originele Britse, Amerikaanse en Australische culinaire programma's trekken ook de Nederlandse versies van *Topchef* en *(Junior) MasterChef* een snel groeiend aantal kijkers. *MasterChef*, gepresenteerd door onder anderen Alain Caron en Peter Lute, maakte er maar meteen kookboeken bij, samengesteld door Janny van der Heijden, uitgegeven door Karakter. Vol recepten van Caron, Lute en diverse gastkoks (de broers Pourcel, François Geurds, Herman den Blijker), interviews en een hoofdrol voor de kandidaten van de serie uit 2011. Prijs: €24,95. Zie ook: www.karakteruitgevers.nl.



MODE Vijf opbergvakken in tas Nicole Lee

De tassencollectie van Nicole Lee is vol creativiteit en passie ontworpen voor vrouwen. Zij kunnen met een gerust hart een tas kiezen; ze weten dat die meer is dan een simpel gebruiksvoorwerp. Een van de topstukken uit de nieuwe collectie is de decoratieve *boston bag Candace*. Deze tas van bruin kunstleer en stoere ritsen heeft een dubbel handvat en liefst vijf opbergvakken. Zo kan elke vrouw al haar spullen op een eigen plek kwijt. Een kleine herinnering voor liefhebbende mannen: binnenkort is het Valentijnsdag...! Prijs: €79. Zie ook: www.nicoleleusa.nl.