

18



4. Genieten van de gratis zomerzon

Kom langs op het terras van Brouwerij 't IJ in Amsterdam

10. Homerecordings zijn verassend plezierig

Ik schrijf over het leven, de dood en alles ertussenin

18. Meer aandacht, minder gedoe

De positieve kanten van de coronacrisis: minder keuzestress, meer rust en minder gedoe



46

26. Zinderend zand in eigen land

De leukste Nederlandse badplaatsen voor die tropische zomerdagen in coronatijd

34. Topchefs: tem de wil van de grill

De beste tips en heerlijkste recepten voor de barbecue van oerhollandse topchefs

46. Zomer en Italiaans ijs; een gouden combi

Een overzicht van de beste ijssalons in Nederland

INHOUD



GENIETEN VAN DE GRATIS ZOMERZON

Kom langs op het terras
van Brouwerij 't IJ in
Amsterdam

Door **Yvonne Scherpenzeel**



Weer lekker een terrasje pakken;
op anderhalve meter

De warme zomerzon op je gezicht en een vers getapte IJwit in je hand is het door en door genieten op het ruime terras van brouwerij 't IJ aan de Funenkade. Deze bekende Amsterdamse brouwerij brouwt al sinds 1985 op deze locatie – in een voormalig badhuis, grenzend aan molen De Gooyer.

De Amsterdamse Brouwerij 't IJ is tegenwoordig niet meer weg te denken in de Nederlandse speciaalbier scene. Sinds de overname door Duvel Moortgat richt de brouwerij zich wel op wat meer 'commercielere' speciaalbieren en minder op de echte Craft Beers zoals ze in het verleden deden (denk aan de Double IPA met De Molen of de gedryhopte IJwit). Voor de Waterkant, een prachtige horecavoorziening in hartje Amsterdam brouwde de brouwerij de Biri. Een tropical lager in de stijl van corona en desperado's. Verpakt in een doorzichtig flesje met het bekende IJ etiket design. Slechts 4.7% alcohol en het liefst geserveerd met een partje grapefruit in plaats van een limoen of citroen (je moet tenslotte nog een beetje vernieuwend zijn). De smaak is fris, zacht, licht citrus en weinig bitterheid. Het bier is zelfs enigszins zoet. Aangezien mijn grapefruits nogal aan de grote kant waren koos ik voor een partje citroen in het bier. Of dit enig verschil uit zou maken aan de smaak van het bier laat ik even in het midden. Op het etiket zien we een tropische afbeelding van een papagaai, aan het overbrengen van het tropisch zomer gevoel is er geen gebrek.

Een IJ hoort erbij

Elke bierliefhebber kent Brouwerij 't IJ en de klassiekers: IJwit, Natte en Zatte. Als je er nog niet bent geweest, plan dan deze lente nog een bezoekje aan het proeflokaal. Reis je net als ik vanuit het zuiden met de trein naar Amsterdam, dan zie je vanuit de coupé aan je linkerzijde de statige molen in de verte – een vertrouwd herkenningspunt wat ik bijna elke reis registreer. Vanaf het centraal station stap je op de tram of huur een ov-fiets. Met een kwartier trappen ben je er. Hier krijg je geen spijt van want het is goed toeven op het terras. En is het weer even wat minder, dan is er vast een plekje vrij in het ruime, maar knusse proeflokaal. Het nieuwste IJbier is een session IPA met een alcoholpercentage van 4% – gebrouwen met Citra en Galaxy hop. Hoppig, fris en fruitig. Ideaal om mee te starten. Kun je niet kiezen? Bestel dan een tasting met vijf proefglasjes: Flink, Natte, Zatte, IJwit en Columbus. Naast de bieren van de standaard bierkaart stromen er altijd extra bieren uit de tapkraan, zoals bijvoorbeeld het seizoensbier van het moment. Dit voorjaar is dat Paasij – een zacht, licht kruidig lentebier met wat fruitigheid, een zoetje en een subtiel bittertje. Mijn lievelings IJ op dit moment is Flink – een frisse doordrinker. Fruitig hoppig en redelijk laag in alcohol; 4,7%. Lekkere trek? Op de snackkaart staat abdijkaas, diverse worsten en een 'perfect gekookte eitje'.

**WE WILLEN IETS
BIJZONDERS, EEN
VERWENMOMENT**



Ons historische pand

Eén IJ is geen IJ...

Het gaat lekker bij Brouwerij 't IJ. Sinds 2013 is er niet één, maar zijn er twee brouwerijen. In de brouwerij aan de Funenkade brouwt 't IJ de tap-bieren voor het proeflokaal bij de molen; door het raam zie je de brouwinstallatie staan. Het schijnt dat er achter de vergistingstanks nog oorspronkelijke tegels en zeephouders uit het badhuis verstopt zitten... Zo'n 700 meter verderop, aan het Zeeburgerpad, staat de tweede brouwerij; voor het afvullen van de flessen en fusten. Ze gaan namelijk rustig kijken hoe ze het proeflokaal het beste kunnen indelen op deze topplek. Maar er zijn wel nu al wat veranderingen, namelijk ruimere openingstijden. Want hoe jammer als het avondzonnetje schijnt en de spot gaat dicht? Precies, dat willen we niet hebben natuurlijk. En lekker makkelijk: het blijft ook gewoon het Blauwe Theehuis heten. Alleen dan met een leukere sfeer, lekker bier en een goede menukaart. Leuk! Wanneer ga jij jouw dagje Vondelpark plannen?

Beetje bewust bezig zijn

Brouwerij 't IJ zet bezoekers van het Vondelpark aan tot opruimen: één volle vuilniszak is één drankje in Proeflokaal 't Blauwe Theehuis. Zwerfafval is al jaren een groot probleem in het Vondelpark. Daarom wil het 't Blauwe Theehuis, sinds kort in handen van Brouwerij 't IJ, zijn steentje bijdragen aan een schoner Vondelpark.

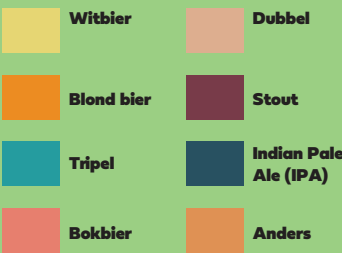
De hele zomer lang worden er speciale afvalzakken uitgedeeld waarmee bezoekers het park kunnen opruimen. Deze vuilniszakken kun je ophalen en inleveren bij een speciaal punt bij Proeflokaal 't Blauwe Theehuis, maar op zonnige dagen worden er door heel het park zakken uitgedeeld met de Afvalbakfiets: een speciale bakfiets waar volle zakken meteen weer kunnen worden ingeleverd. En voor wat hoort wat natuurlijk: een volle vuilniszak ruil je in voor een colaatje, appelsapje of een goed glas IJ-bier.

Brouwerij 't IJ zocht naar een sympathieke manier om hun nieuwe proeflokaal te promoten. Boudewijn Bosman: 'Iedereen die weleens in het Vondelpark is geweest heeft zich geërgerd aan al dat zwerfafval dat we met z'n allen achterlaten. Het voelde daarom super logisch om dit probleem aan te pakken, en met een lekker IJ-biertje in het verschiet krijg je mensen wel aan het opruimen.'

Waarom drinken we speciaalbier?

- » We kiezen bewust voor bijzondere producten die een verwenmoment creëren
- » Er is een grote interesse voor lokale producten, waar kleine brouwerijen op inspelen
- » De opkomst van sociale media zorgt voor betere promotie (door merken én consumenten)

MEEST GEDRONKEN SPECIAAL BIEREN



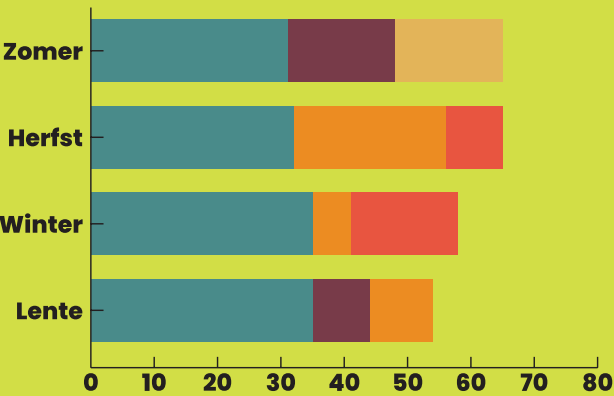
BIJ WELK ETEN DRINK JE ONZE BIEREN?

ONZE BIEREN	SOORT	LEKKER BIJ...
IJWIT	witbier	ASPERGES / SCHAALDIEREN / ROMIGE KAAS
ZATTE	tripel	VETTE VIS / PITTIG ETEN / PITTIGE KAAS
I.P.A	Indian Pale Ale	PIZZA / HAMBURGERS / PITTIG ETEN
NATTE	Dubbel	ROOD VLEES / ZOETE DESSERTS / PITTIGE KAAS
FLINK	Blond	GEVOGELTE / WITVIS
COLUMBUS	Amber	BBQ / VARKENSVLEES / PASTA TOMATENSAUS
STRUIS	Donker	VARKENSVLEES / PITTIGE KAAS

WIE DRINKEN ER SPECIAAL BIER?



MEEST GEDRONKEN BIER PER SEIZOEN



BROUWERIJ 'T IJ | proeflokaal De Molen

Praktisch: het proeflokaal aan de Funenkade 7 is dagelijks open van 14.00 – 20.00 uur.



Je kunt dit heerlijke bier aan iemand cadeau doen, of aan jezelf!



HOMERECORDINGS ZIJN VERRASSEND PLEZIERIG

Ik schrijf over het
leven, de dood en
alles ertussenin

Interview **Danny Vera** door **Amanda
Kuyper**



Danny Vera had concerten zullen geven in de AFAS Live en op Pinkpop. Nu maakt hij 'home-recordings' en werkt hij aan een nieuw album. 'Een pas op de plaats is best fijn.' Eind april zou zanger Danny Vera, de Zeeuwse americana-muzikant die zich vorig jaar naar de top van de Top 2000 zong met 'Rollercoaster', zijn tot nu grootste show in de AFAS Live (6.000 mensen) geven. Die had hij, tot zijn verbazing, binnen vier dagen uitverkocht. Daarnaast zou Vera in juni debuten op Pinkpop en spelen met het Metro-pole Orkest in het Concertgebouw.

Supertoffe optredens, maar dat doen we dan wel weer een andere keer', zegt Danny Vera, even nuchter als berustend, in een Skypegesprek vanuit Middelburg. De zanger – vetkuif, snor, subtiel sikje, tatoeages op de armen – zit voor zijn computer aan de eettafel van zijn gerenoveerde ouderlijke huis. 'Ik ben niet van: iets moet nu. Ik ben bijna 43 jaar. Of ik nu op Pinkpop sta of op mijn 44ste, dat maakt mij geen hol uit. Dat is anders dan dat je het als twintiger voelen kan en alles gelijk moet.'

The Lone Stranger theatertour continueert – hopelijk – in september. Dan volgt de uitgestelde clubtournee die zijn komende nieuwe album ondersteunt. Maar om eerlijk te zijn, zegt Vera, komt hij nu eindelijk een beetje aan dingen toe. 'We hebben de afgelopen tien jaar een sprint ingezet en we zijn niet meer gestopt. Een pas op de plaats is best even fijn. Dat mensen ziek zijn, de economie een vrije val maakt, dat vind ik heel erg. Maar we zijn ook met zijn allen eens goed aan het nadenken over de planeet. En kijk hoe we nu videobellen. Heel goed toch, niet weer die auto in? En al die onnodige vliegreizen die nu niet hoeven.'



Toch sta jij niet helemaal stil. Om de haverklap verschijnen er 'Home Recordings'.

'Ja, al die artiesten en hun livestreams. Ik deed er ook twee voor de radio. En nu neem ik elke week thuis iets op. Bij de muziekwinkel zag ik twee microfoons voor een zacht prijsje. Wat snoertjes, standaards en hup, aangesloten. De volgende dag zong ik 'Hold on To let Go' in, eigenlijk een liedje voor mijn nieuwe album. Dat bleek niet eens zo verkeerd opgenomen. Ik draai ook maar wat aan die knoppen. Nu heeft dat liedje ruim 550.000 streams.'

Dan levert zo'n isolement onverwacht mooie dingen op.

'Vind ik zeker. Het wordt ook een elpeetje, die thuisopnames bij elkaar. Ik geniet van de rust om aan mijn nieuwe plaat te werken. Je hoort wel eens dat artiesten overlopen van nummers. Ik kwam nooit verder

dan de nodige twaalf liedjes. Ik heb nu 22 songs. Afgelopen week schreef ik er zo twee. Ik voel me heel geïnspireerd.'

Volgende week ga je dat nieuwe album opnemen. Hoe werkt dat in deze tijd?

'We zitten twee weken in Wisseloord in Hilversum, in een grote studioruimte met zijn zessen. Bij opnames zit je altijd al ver uit elkaar om overspraak te voorkomen. En ik zit altijd al in een hok te zingen. De opnamedagen zijn enkel veel korter omdat je er niet kunt eten. En ik rij elke dag terug naar Zeeland.'

Wat voor album heb je voor ogen?

'Een mooie jarenzestigsound. Alles zal ruimer klinken, de drums gaan naar de achtergrond. Ken je die ruimtelijke opnames van het label Stax Records, met koortjes die net uit de hoek van de kamer lijken te

komen? Dat is het streven. Ik ben niet per se iemand die in de jaren vijftig en zestig had willen leven, maar ik hou van dat nostalgische geluid. 'Ik schrijf over de liefde, het leven, de dood en alle dingen die me d'r tussenin storen. Het is wat in me op komt. In 'Goldrush' zing ik over hoe teleurgesteld ik was na mijn laatste bezoek aan Nashville. Hoe die stad haar authenticiteit, haar ziel verkocht aan vastgoed en het grote geld. Het is altijd persoonlijk bij mij. Dat is country, verhalen vertellen. Ik vind dat het allerleukste aan muziek.'

In je shows benadruk je altijd dat je het zo bijzonder vindt dat ze naar iemand komen luisteren van wie ze geen liedje kennen.

'Ze kopen toch maar een kaartje, denk ik dan. Ik was lang een muzikant zonder hits. Maar door

De nummer één in de Top 2000

Danny Vera is met Roller Coaster de nieuwe nummer één in de NPO Radio 2 Top 2000. Bohemian Rhapsody van Queen, dat zeventien keer de lijst aanvoerde, staat nu op twee.

In een jaar waarin heel veel anders was ontpopte Roller Coaster van Danny Vera zich als dé soundtrack van deze tijd.



Een rasartiest die als laatbloeiër pas net komt kijken

‘Rollercoaster’ is er wel wat veranderd. Laatst in de Oosterpoort kreeg ik bij opkomst een golf van applaus over me heen. Zo! Ben ik niet gewend. Meestal moet ik ze de eerste vijf à tien liedjes winnen. Nederlanders kunnen » teringmoeilijk publiek zijn. Het is altijd: kom maar op met je gekke kuif en je snor en je gekke pak-kie. Heb je ze eenmaal, ja dan wel.’

Je hit ‘Rollercoaster’ is, mede door een reclame, nu ook een steun-in- corona-tijd-tune geworden.

‘Elke dag komen ze, de mails. Mijn vader ligt op sterven, kun je dit liedje komen spelen? Mijn oma is jarig, we kunnen haar niet zien. We zijn getrouwd op dit liedje. Een stortvloed. Ik beantwoordde ze eerst allemaal zelf, maar het valt gewoon niet bij te houden. Tragisch soms, de begrafenis van een verbrand jongetje. Joh, ik kan dat gewoon niet aan. De mensen zoeken support. Maar ik ben maar liedjesschrijver. Bena-derbaar hoor, ook na afloop van de shows. Maar rustig aan, niet raar doen.’

Je lijkt me op het podium niet heel anders dan ernaast.

‘Je krijgt bij mij geen bullshit. Zit er iemand op de eerste rij te ouwehoeren vraag ik of ie even zijn bakkes wil houden. En in mijn theatershows krijg je echt wel mooie dingen hoor. Met strijkers en blazers. Ik neem altijd een risico. Ik ben niet iemand die er met de pet naar gooit. Bij mij is het puur muziek met wat slap geouwehoer tussen-door.’

Vanaf je twintigste werk je serieus aan je muziek. Een korte tijd ging je naar de Rockacademie, maar het duurde lang voor je opgemerkt werd.

‘Als iemand een liedje wilde horen, kwam ik met mijn gitaar. Ik heb het eerder gezegd: vanuit de stront werkte ik me omhoog. In 2003 had ik in Turkije een onverwacht succesje. Even was ik er de Elvis Presley. Drie dagen. En dat was het. Nooit meer wat gehoord. Toen moest het diepte-punt in 2004 nog komen.’

Wat was er dan?

‘Ik had veel geld gestoken in een plaat. Maar mijn platenlabel zag het niet meer met me zitten. Toen heb ik alle Van Leest-muziekwinkels gebeld of ze mijn albums niet in consignatie wilden verkopen. Dat kon. Alleen stuurden ze ze na drie weken terug. Kon ik al dat inmiddels uitgegeven geld terugbetalen. Toen meldde de TROS zich met het Muziekfeest op het Plein. Heel vriendelijke lui, maar iedereen vroeg zich af wat ik daar deed. En ik zelf ook. Playbacken, haha, mijn god. Maar ja, ik zat met mijn handen in het haar, ik woon in Zeeland hè, ik heb geen kruiwagens. Daarna negeerden alle radiozenders en serieuze muzikkeners mij helemaal.’

Hoe bleef je overeind?

‘Door te spelen op bedrijfsfeestjes waar iedereen zo snel mogelijk lam wordt. In bars met je akoestische gitaar, terwijl iedereen erdoorheen lult. Etende mensen die je aankijken van: joh, kun je niet wat zachter spelen. Huiskamerconcerten. Steeds vaker zei ik tegen mijn vrouw: dit wordt te sneu, ik moet een fatsoenlijke baan nemen. Zo was ik af en aan ook airbrusher. Ik deed kermisattracties, vrachtwagens en we maakten borden voor de Duitse kerstmarkt. Lang heb ik nog liggen dromen van die kerstmannetjes. En aan Kerst had ik al zo’n hekel, haha.’

Dat je nu geld verdient met je muziek lijkt me een groot genoeg.

‘Clubs en theaters boekten me pas vanaf 2015. Vanaf 2017 verdien ik ermee. Wat me vooral genoeg geeft, is dat ik mijn tournee kan aankleden. En dat ik twee dagen langer in de studio kan zitten als dat nodig is. Mijn vrouw en ik zijn verder geen types die veel uit eten gaan, we hebben een redelijk goedkope smaak. Op mijn verzameling Gretsch-gitaren na.’

Maar terug naar 2009, toen je nog in zak en as zat. Johan Derksen heeft veel veranderd.

‘Oh ja, ik zou dus een gewone baan gaan zoeken. Tot Johan Derksen me vroeg bij voetbalprogramma Voetbal Inside. Een kans op nationale televisie! Ik hield er 25 euro per dag aan over, maar ik speelde eigen muziek en leuke gezellige liedjes die de mensen kenden. Dat programma groeide en ik bleef. Johan en die jongens vinden het fijn als alles hetzelfde is en ik raakte gewend aan camera’s, de gekkigheid achter de schermen. Met de jaren groeide het salaris gelukkig ook.’

MIJN PLATENLABEL ZAG HET NIET MEER MET ME ZITTEN



De muziek van Danny is voor velen van ons inmiddels erg herkenbaar geworden

Eén ding is altijd onveranderd gebleven: jouw stijl.

‘Mijn vader zong in een easy listening country-bandje. In de platenkast stonden The Righteous Brothers met ‘Unchained Melody’. Vond ik mooi. Roy Orbison ook: zwart haar, zwarte zonnebril. Als tiener was ik weg van de tv-cd’s met jaren-zestigrock van de Amerikaanse tv-serie Tour of Duty. En ook vintage Levi’s-reclames. Of video-clips met akoestische gitaren. Nieuwe muziek zei me niks. Mijn kamer was ingericht als een Amerikaanse diner: pastelroze met mintgroen. Een tweedehands koelkast met colaflesjes. Lucky Strike. In de jukebox van mijn ouders kwam Elvis. ‘All Shook Up’; ik was verkocht. Ik loop met die kuif sinds de mavo.’

De Vera in je artiestennaam was je moeder en de bloemenwinkel van je ouders.

‘Mijn moeder was mijn grootste fan. In onze bloemenkiosk zat ik vaak te kleuren. Ik hielp met kerststukjes. Middenstand hè. Ploeteren. Drie klanten soms maar op een dag. Mijn vader en opa zaten ook in antiek. Ik herinner me partijen ouwe rommel. Van bloemen heb ik zelf nooit gehouden. Mooi hoor, maar het is net als met vogels. Die moeten vliegen. Bloemen horen in een veld. Zo’n bos zien verdorren op tafel, nee. Ik heb een palm in mijn tuin staan.’

Je album ‘Pressure Makes Diamonds’ heeft nu een platinastatus. Maar we zagen je bij Jinek al duidelijk maken dat je daar weinig om geeft.

‘Ik vind het een poppenkast, een betaalde eer. Maar ik ben wel trots. Jaren had ik mijn kelder vol liggen met onverkochte albums. En nu verkoop ik er toch mooi 40.000. Genoeg mensen zeiden dat ik iets anders moest gaan doen. Nederlandstalig zingen. Iets met een rapper ofzo. Ik werk hard voor mijn muziek, en het is heel veel leuker dat het lukt nu, in plaats van naar Purmerend rijden voor net zestig man.’

MEER AANDACHT, MINDER GEDOE



De positieve kanten van
de coronacrisis: minder
keuzestress, meer rust en
minder gedoe

Door **Paula Eykman**

Het dragen van een mondkapje wordt steeds meer
verleden tijd





Zorg nou ook dat de wetsbare
ouderen bereikt worden
Een knuffel, omhelzing of
hand hoogstens een elleboog

Deze onzekere corona-periode is niet bepaald de makkelijkste. Toch brengt het ons ook veel goeds: 'Ik heb meer rust in mijn hoofd en eindelijk tijd voor dingen die er echt toe doen.' Verbonden zijn. Nabijheid ervaren. Juist in periode met coronavirus blijkt dit extra belangrijk. In deze tijd willen we er voor elkaar zijn en elkaar helpen. Hieronder vind je een aantal tips en mooie initiatieven op een rij. Om elkaar te helpen, en een steun in de rug om gezond te blijven.

We balen. Van de dichte scholen, gesloten horeca en uitgestelde evenementen. Van de vrijheidsberoving en alle andere beperkingen die het coronavirus met zich meebrengt. De werkzaamheden van veel mensen staan momenteel 'on hold'. Zo ook voor mij. In het begin was dat even slikken, maar onbewust brengt het ook veel goeds. Zoals meer rust en meer tijd voor de echt belangrijke dingen.

AfvalLEN? Zo houd je het wél vol

Eind 2019 hakte ik na lang wikken en wegen de knoop door: ik begon voor mezelf. Geen slechte keuze, bleek in de periode die volgde. Mijn weken waren in no-time volgepland. Zó vol, dat mijn vrije tijd steeds beperkter werd en ik alleen nog maar bezig was met werk, ontdekte ik achteraf.

Na aankondiging van de eerste coronamaatregelen leek het even alsof de wereld stilstond.

Keihard had ik gewerkt - en nu dreigde ik al dat werk opeens in één klap kwijt te raken. De eerste weken waren ontzettend taai. Van gemiddeld zes dagen per week rennen en vliegen ging ik ineens naar drie dagen, niet wetende hoelang dit nog zou duren. Een vreemd en onaangenaam gevoel dat ik niet kon accepteren.

Nieuwe hobby's

Meteen ging ik op zoek naar de afleiding die ik voorheen in mijn werk vond. Alleen zijn met mijn eigen gedachten? No way. Als een gek verzoon ik nieuwe hobby's om de tijd op te vullen die ik anders over had. Onder andere een keyboard en canvas inclusief penselen en verf in alle denkbare kleuren werden aangeschaft. Schoenen, kleding en onnodi-

ge gadgets arriveerden aan de deur als nooit tevoren. Hoewel sport altijd al in mijn routine zat, veranderde dit in een soort verplichting: de longen moesten iedere dag minstens één keer uit het lijf gerend worden.

Naarmate de weken verstreken begon het keyboard langzaam te verfstoffen, mijn spieren te verzuren en dat stomme schilderij vorderde maar niet. Geen zin meer in. Het online shoppen begon te vervelen en mijn gedachten namen langzaam maar zeker de overhand. Opeens besepte ik dat ik dat helemaal niet zo erg vond als ik vreesde. Prettig juist. Even een realitycheck.

Verrijking

Niet zo'n vreemde reactie, weet ook Jannet Veenbaas. Als mindsetcoach is dit een erg herkenbaar verhaal voor haar. 'Veel cliënten laten weten eindelijk de rust te hebben gevonden waarnaar ze zochten. Ook merk ik het bij mezelf. Ik ben nog nooit zo lang samen met mijn gezin geweest en ik vind het eigenlijk heel fijn. Ik zie het niet als een beperking, maar als een verrijking.' Veenbaas laat weten dat mensen voordat de quarantaine begon veel last hadden van keuzestress. Wat te doen in het weekend? Bioscoop, zwembad, feestje, verjaardag. Er zijn altijd tal van dingen om uit te kiezen

en dat is soms ingewikkeld. Nu vallen al die keuzes weg, dus daar hoeft niet meer over nagedacht te worden en dat maakt het leven toch iets makkelijker. 'Er wordt ineens op de rem getrapt. In het begin is dat wat onwennig, maar nu blijkt dat het mensen tot rust brengt.' Ook hebben we nu de tijd om terug te kijken en te reflecteren op de gewoontes die we hadden. Wat haalden we ons eigenlijk op de hals, waar waren we mee bezig? Er kan weer aandacht gegeven worden aan dingen die eerder wegvielen. 'Sociale contacten, al is het op afstand, iets voor een ander doen, meer samen zijn met je gezin. Ik heb mijn man en kinderen nog nooit zo vaak en lang gezien', zegt de mindsetcoach lachend.

Minder geregeld

Daarnaast ontstaat er volgens Veenbaas ook meer rust doordat er minder geregeld hoeft te worden: 'Ook al gebeurt er van alles in de wereld, ons leven is momenteel minder chaotisch. Nu we thuiswerken, kunnen we wanneer we zelf willen een potje voetballen met de kinderen of een wandeling maken.'

Door een minder strakke tijdsplanning verdwijnt de druk op onze schouders en dat komt ook ons humeur ten goede. 'Denk ook maar eens aan de reistijd die je



Tijd om eens dat voor je uitgeschoven
goede gesprek te houden

hebt als je naar kantoor moet. Dat is voor veel mensen toch al snel een paar uur. Allemaal tijd die je nu kunt investeren in je emoties of het doen van andere dingen. Neem een extra pauze tijdens werk, neem tijd om te relativeren en haal eens wat vaker een frisse neus', zegt Veenbaas.

Esther biedt steun aan zorgpersoneel

We zijn nu bijna zes weken verder en ik kan met overtuiging zeggen dat de quarantaine mij goed doet. 'Elke dag mensen zien overlijden doet wat met je' Ik was zo veel bezig met presteren en perfectionistisch zijn, dat de dingen die er écht toe deden naar de achtergrond verdwenen zonder dat ik er erg in had. Vrienden, gevoelens en vooral: rust nemen. Even een stapje terug, beseffen wat je hebt, waar je staat en een moment nemen om die dingen te waarderen.

Sterker uit de crisis

Het voelt nu alsof het einde nog lang niet in zicht is - en wie weet is dat ook wel zo - maar ik weet zeker dat we hier met z'n allen sterker uitkomen. Misschien niet financieel, maar vooral op mentaal vlak kunnen we hier zo ontzettend veel van leren. Laten we daar ook vooral bij stilstaan.



NatuurWijs opdrachten in de buitenlucht

NatuurWijs en Staatsbosbeheer brengen nu wekelijks een extra nieuwsbrief uit: 'bericht van de boswachter'. Hierin staan leuke, eenvoudige NatuurWijs opdrachten, die de kinderen uit kunnen voeren in de tuin, in het park om de hoek of rond de school (voor de kinderen van ouders die werken in vitale beroepen). Meld je aan om deze nieuwsbrief de komende tijd wekelijks te ontvangen.

Coronahulp: kom in actie

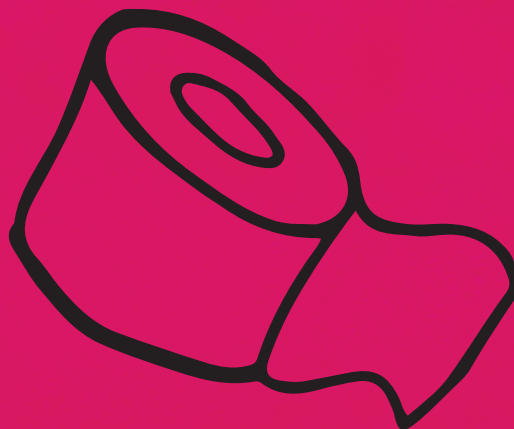
In deze coronacrisis hebben oudere en kwetsbare mensen het zwaar. Maar ook mensen die werken in de zorg, bij de politie en in supermarkten kunnen mogelijk extra hulp gebruiken zodat hun belangrijke werk door kan gaan. Op dit platform is alle vraag en aanbod op één plek verzameld: hulp vragen en aanbieden is gratis voor maatschappelijke organisaties en particulieren. Zo is de kans het grootst dat hulp gevonden wordt. Van bijles tot oppas, kook en boodschappenhulp. Hier bied je je hulp aan of vraag je om hulp.

Vlag 'Met elkaar voor elkaar'

Ben jij ook trots op de mensen die onze samenleving draaiende houden in deze tijden van de corona? Van zorgpersoneel, leraren en supermarktmedewerkers tot hulpdiensten, transporteurs en zo meer. Zij werken in deze tijd nog harder dan ze normaal al doen. Hang daarom ook de vlag uit om deze mensen een hart onder de riem te steken. Laat met deze vlag zien dat zij onmisbaar zijn in deze spannende tijd: met elkaar, voor elkaar! De opbrengst van de vlag gaat naar Het Rode Kruis in de strijd tegen het coronavirus. #samenstaanwesterk



IN DEZE TIJDEN KAN EEN APP EEN MOOI MIDDEL ZIJN VOOR LAAGDREMPELIGE HULP



MIND Steun in corona-tijd

Het aantal gesprekken voor mensen met psychische klachten neemt toe naarmate het kabinet verdere maatregelen aankondigt. MIND wil er voor alle mensen zijn die worstelen met psychische klachten. Daarom is MIND er ook 's avonds, naast de extra informatie en de livestream die ze iedere werkdag van 11 tot 16 uur verzorgen. Lees hier meer.

De BOOS AntiCoronaDepressiePodcast

In de BOOS AntiCoronaDepressiePodcast, gepresenteerd door Tim Hofman, is het doel de luisteraar in deze vreemde tijden van het coronavirus niet BOOS, maar BLIJ te maken. Zo sprak Tim met neuropsycholoog Erik Scherder om te kijken wat we zelf kunnen doen om onze hersenen fit, lenig en gezond te houden. En met Freek de Jonge, zelf nog kerngezond, die vertelt dat hij zijn ic-bed op zou geven voor een jonger iemand. Luister naar goede gesprekken en meer om je op te vrolijken in deze podcast-serie.

Kom in actie met One World

Terwijl de pandemie zich verder ontwikkelt, komen er ook prachtige verhalen binnen van over de hele wereld, over solidariteit en eenheid. Bij One World krijgen die mooie verhalen extra aandacht, als lichtpuntje in deze bizarre tijden. Deel jouw eigen verhaal over hoe jij in actie komt in deze crisis. Je kunt ook de petitie tekenen, samen solidair zijn, en wereldleiders oproepen om mee te doen aan een wereldwijd responsplan.

De beste documentaires en speelfilms van De Balie

Omdat we de komende tijd met zijn allen net wat meer tijd thuis doorbrengen kijk je de films van De Balie Cinema gewoon thuis op de bank! Er is speciaal voor jou een lijst samengesteld met de beste documentaires en speelfilms van het afgelopen jaar.

#Wevergetenjullieniet

Het is extra moeilijk dat we deze dagen niet met onze dierbaren door kunnen brengen. We missen elkaar, maar: we vergeten elkaar niet! Dat kunnen we wel met z'n allen tonen, met het vergeet-mij-nietje als symbool, een actie van Alzheimer Nederland en Samen dementievriendelijk. Doe je ook mee? Hang een raamposter op, teken een stoepkrijt bloemetje, stuur een vergeet-mij-niet fotokaart of verzin zelf een creatieve manier en deel je actie op sociale media met #wevergetenjullieniet.

Kijktips: theater bij je thuis

De theaters zijn dicht en alle voorstellingen zijn afgelast. Maar creativiteit kruipt waar het niet gaan kan. Theatermakers zoeken naar manieren om hun publiek te blijven vermaken en ontroeren. En ze blijken heel goed te zijn in roeien met de riemen die je hebt. AVROTROS heeft de mooiste initiatieven op een rij gezet.

Geweldige Wijk app

De Geweldige Wijk app is ontwikkeld om mensen met een kleine beurs te ondersteunen hulp te organiseren bij dagelijkse uitdagingen, om zo de stress ten gevol-

ge van schaarste te verminderen. Deze maakt elkaar helpen in tijden van corona makkelijker. Via de app kun je heel eenvoudig je vraag stellen. Bijvoorbeeld 'Wie wil mijn medicijnen ophalen bij de apotheek?' of 'Wie kan er een paar boodschappen voor mij doen in de winkel?' Iemand die hulp wil bieden kan dit direct aangeven. In deze tijden kan de app een mooi middel zijn om laagdrempelige hulp voor iedereen die dat nodig heeft in een gemeente, beter organiseren.

Psychische ondersteuning voor verpleegkundigen

Als verpleegkundige kun je op dit moment gestrest of bezorgd zijn vanwege de coronacrisis – op het werk, thuis of misschien wel allebei. Het is dan belangrijk om psychische ondersteuning te zoeken. Dat kan op verschillende plekken. De initiatieven variëren van een groep psychologen en coaches die werkers in de vitale beroepen psychisch ondersteunen, tot twee psychologen uit Brabant die collega's uit de psychosociale sector vragen in deze provincie om van één arts of verpleegkundige buddy te worden. Op de site van Nursing vind je deze en meer initiatieven om verpleegkundigen gratis psychisch te ondersteunen.



Mensen in buurten steken elkaar een flink hart onder de riem

ELKE DAG MENSEN ZIEN OVERLIJDEN DOET WAT MET JE





ZINDEREND ZAND IN EIGEN LAND

Door Nienke Groenewoud

De leukste Nederlandse badplaatsen voor die
tropische zomerdagen in coronatijd

Handdoekjes op je juiste afstand? Onze stranden zijn er ruim genoeg voor. Het wordt deze zomer weer ongetwijfeld tropisch warm en dat betekent dat het tijd is om het strand op te zoeken. In deze tijden moet er echt anderhalve meter tussen handdoekjes, maar dat mag de pret niet drukken. Met temperaturen rond de 30 graden lopen de badplaatsen vol en wij hebben de leukste voor je op een rijtje gezet.



Onze prachtige stranden blijven een magische plek

Haal je badpak, bikini en je zwemshort maar uit de kast. Voornamelijk in het zuidoosten van het land lopen de temperaturen vaak op maar ook aan de kust kan het flink dampen. Zo wordt het daar soms ook wel 31 tot 32 graden. Elders in het land wordt het vaak nog warmer, maar met een beetje geluk is het ook op de stranden heerlijk. Zeker met een licht, koel zeebriesje. Want wat is er nou fijner dan fietstochten maken door de duinen, zonnebaden op fijne zandstranden, lekker eten bij een strandtent en uitwaaien in de zilte zeelucht? Last minute naar zee in eigen land? De mooiste en leukste kustplaatsen van Nederland in overzicht.

Callantsoog

In de kop van Noord-Holland ligt een van Nederlands oudste badplaatsen; Callantsoog. Het gezellige centrum met diverse winkeltjes, restaurantjes en cafés ligt direct achter de duinen. Het fijne zandstrand is één van de mooiste en schoonste stranden van Nederland

en biedt genoeg vertier voor een heel weekend. Ga beachvolleyballen, vliegeren, zwemmen, paardrijden. Of maak een heerlijke strandwandeling in de zilte Noordzeelucht. Het witte strand is vaak gezellig druk, maar nooit overvol. Heb je trek gekregen? Neem dan plaats bij een van de strandtenten. Bij onder andere WOEST kun je terecht voor een Broodje Mokum of een gebakken scholfilet. Terwijl je geniet van een heerlijk kustgerecht kijk je uit over de Noordzee. Ten zuiden van Callantsoog ligt een duinenrij met daarachter een trekvogelgebied bestaande uit duinen, weidevelden, moeras, dennenbos en de grootste natuurlijke duinmeren van Europa. Dit natuurgebied biedt samen met natuurreservaat 't Wildrijk diverse fiets- en wandelmogelijkheden. Met zes strandpaviljoenen kun je je zeker vermaken in Callantsoog. Het dorp staat bekend om haar badplaats aan de Noordzee en is dan ook drukbe-

zoekt. Trek in een lekker ijsje? Neem een kijkje achter de duinen en leef je uit bij ijssalons.

Cadzand

De meest zuidelijke badplaats van Nederland is Cadzand-Bad. Bij eb wandel je zo over het strand langs het natuurgebied het Zwin naar de Belgische badplaats Knokke. Door de Deltawerken zijn de stromingen van de Noordzee veranderd en is het zandstrand van Cadzand de beste plek om te zoeken naar oude haaiantanden en schelpen. Het landschap rondom de badplaats is getekend door een eeuwenlange strijd tegen de zee. De schorren, de slikken, de kaden en de dijken zijn sporen van dit rijke verleden. Stap op de fiets of trek je wandelschoenen aan en maak via de oude dijken kennis met het landschap van Zeeland. Op Boulevard de Wielingen in Cadzand-Bad vind je het langste kunstwerk van

WAT ZEE EN STRAND BIEDEN? RUST, RUIMTE, RUST EN RUST

Europa. De reeks neoklassieke pilaren en lampen is maar liefst 1100 meter lang! Op de brede wandelpromenade tref je ook diverse leuke winkeltjes aan. Maar... het strand is natuurlijk de ultieme trekpleister van Cadzand-Bad. Ga lekker lui in de zon liggen of maak een "heilzame" strandwandeling. Deze kustplaats is namelijk een heilzame zeebadplaats. Dat houdt in dat het zilte zeewater, het getij, de luchtstromen en het zonlicht bijdragen aan je gezondheid. Tip voor een op en top lunch of diner: het luxe restaurant Pure C aan het strand van Cadzand. Cadzand bestaat uit twee dorpen: Cadzand-Bad en Cadzand-Dorp. Met dit mooie weer moet je in Cadzand-Bad zijn, dat samen met Domburg als enige de titel Heilzame Badplaats mag dragen.

Zoutelande

De badplaats Zoutelande is een druk bezochte badplaats op Walcheren. Dankzij de hoge duinen en het strand op het zuiden is het op het strand warmer dan elders in Nederland. Zoutelande is één van de weinige badplaatsen in Nederland met een strand op het zuiden. U heeft hier op het strand dus minder last van wind en kunt er langer van de zon genieten dan in de meeste badplaatsen in Nederland. Er ligt een prachtig strand vlak bij het centrum van het dorp. Op het strand zijn douches, enkele strandpaviljoens en er is een strandwacht. Het strand van Zoutelande is één van de schoonste van Nederland en het strand heeft ook de Blauwe Vlag verdient. Bij de paviljoens kunt u strandstoelen, windschermen en parasols huren. 'En dan zitten we hier in ons oude strandhuis' is waarschijnlijk een van de eerste dingen waar je aan denkt als je iets hoort over Zoutelande. De badplaats is een bezoekje waard. In 2013 werd het nog uitgeroepen tot beste badplaats van Nederland.

St. Maartenszee

Sint Maartenszee heeft het best verborgen stukje strand. En juist daardoor is dit misschien wel het leukste familiestrand van Nederland. Hier is de sfeer nog rustiek en gemoedelijk. Kinderen hebben volop ruimte om te spelen en te poedelen aan dit mooie, kindvriendelijke stukje kust. En u? U ontspant zich op en top tijdens uw heerlijke uitwaivakantie aan de Noordzeekust. Aan massatoerisme doen ze niet, in Sint Maartenszee. Hier geen lange files in de brandende zon, geen hippe strandtenten met luide muziek of uw buurman met zijn voeten op uw handdoek.



Boekjes mee, drankjes mee, stoeltjes mee en genieten...

Wat we wel bieden? Rust, ruimte, rust en rust. Uw kinderen en kleinkinderen hebben méér dan genoeg plek om aan dit familiestrand voluit te frisbeeën, beachballen of een zandkasteel mét slotgracht te bouwen.

Voor kleine kinderen is het hier erg fijn: er is een apart kinderbadje, waar zij zich uren vermaken. Want zelfs op de warmste dagen van het jaar is het hier nooit echt druk. Een genot voor de hele familie! Niet zo gek dat vele vakantiegangers jaar in jaar uit terugkomen naar een vakantiehuisje bij dit strand in Noord Holland. St. Maartenszee is een populaire badplaats in Noord-Holland. Onder kinderen én volwassenen wordt het vaak bestempeld als een van hun favoriete bestemmingen. Naast de brede zandstranden die de badplaats te bieden heeft, ligt er vlakbij ook een natuurreservaat.

Bergen aan Zee

Het artistieke kustplaatsje Bergen aan Zee mag niet ontbreken in deze top zes. Dit plaatsje in Noord-Holland ligt net als Egmond aan Zee middenin het Noord-Hollands Duinreservaat waar je diverse wandelen en fietstochten kunt maken. Daarnaast ligt het kilometerslange zandstrand aan je voeten. Geen moment om je te vervelen dus! Bergen aan Zee is populair onder surfers, dit dankzij de vele "goede" golven; niet te hoog, niet te laag en redelijk veel achter elkaar. Voor diegenen die zichzelf voor het eerst willen wagen op een surfboard; in Bergen aan Zee vind je talloze surfscholen. Op slechts vijf kilometer van de badplaats ligt het kunstenaarsdorpje Bergen. Door de jaren heen heeft dit plaatsje en evenals Bergen aan Zee veel kunstenaars aangetrokken die vaak hun stukken tentoonstellen in galerieën en in Museum Kranenburgh. Ook wordt in Bergen het jaarlijkse muzikale evenement Jazz and Sail festival gehouden. Kinderen kunnen hun lol op in het Zeeaquarium. Een goede restauranttip? ZilteZoen direct aan de kust is een aanrader!

HET STRAND IS DE PERFECTE PLEK VOOR EINDELOZE WANDELINGEN



Scheveningen is misschien wel de populairste badplaats die

Zandvoort aan Zee

Zandvoort is, naast Scheveningen, toch wel dé badplaats van Nederland. Veel Nederlanders, maar ook toeristen bezoeken dit gezellige plaatsje dat onlosmakelijk verbonden is met het strand, de Noordzee en de duinen. Het Nationaal Park Zuid-Kennemerland en de Amsterdamse Waterleidingduinen zijn voor velen een reden om naar Zandvoort te komen. Hier kun je prachtige wandel- en fietstochten maken. De kuststrook van Zandvoort is ongeveer 9 kilometer lang en het strand is langzaam aflopend, ideaal voor kinderen. Zin een lekkere lunch, diner of drankje? Zandvoort kent maar liefst 38 strandtenten. Genoeg keuze! Wij relaxen het liefst bij Beachclub Tien en Mango's. Een heerlijk sfeertje, lekker eten en beiden zeer kindvriendelijk. Hoewel je heerlijk kunt uitwaaien als je in de winter of in de herfst naar Zandvoort aan Zee gaat, is het ook zeker een geweldige bestemming in de zomer. Zo ook dit weekend. Zin in actie? Er worden allerlei sportieve en gezellige activiteiten georganiseerd.

Texel

Met een lengte van 25 kilometer en een breedte van 8 kilometer is Texel het grootste Nederlandse Waddeneiland. Het eiland heeft maar liefst achttien kilometer zandstrand en telt zelfs de meeste zonuren van heel Nederland. Zonaanbidders en waterratten zitten hier dus op hun pek! Het Nationaal Park Duinen van Texel beslaat bijna het gehele duingebied op dit eiland en is de perfecte plek voor eindeloze wandelingen. Op sommige plekken waan je je voor even alleen op de wereld, met de zeewind in je haren en alleen het geluid van de stilte... Op het eiland zijn diverse leuke bezienswaardigheden te ontdekken, zoals de rode vuurtoren, het Walvisvaardershuisje en centrum Ecomare, een zeeaquarium, een natuurmuseum en een dierenopvang in één. In dorpjes al Den Burg, Den Hoorn en Oosterend bevinden zich leuke winkeltjes en gezellige terrasjes. Wil je het eiland helemaal overzien? Beklim dan De Hoge Berg. Dit is het hoogste punt van Texel en vanaf hier heb je een prachtig uitzicht over het Waddeneiland. Eten-op-het-strand-tip; Strandpaviljoen Paal 21, te vinden aan de rand van badplaats De Koog, grenzend aan de natuurgebieden De Muy en De Nederlanden.



TOPCHEFS: TEM DE WIL VAN DE GRILL

De beste tips en heerlijkste recepten voor de
barbecue van oerhollandse topchefs

Door Marvin Mumu

Wil je goed leren barbecueën? En moet het ook nog culinair verfijnd zijn? Ervaren BBQ-chef Marvin Mumu en de beste culinaire chefs van Nederland geven je deze zomer tips om je barbecue zo goed mogelijk te gebruiken. Thuis in de tuin of dichtbij in het park gelden natuurlijk ook de afstandsregels, maar met vrienden of familie barbecueën gaat met deze tips en recepten echt vorstelijk. Een simpele tip van Marvin is bijvoorbeeld simpel, maar doeltreffend: gebruik een keer kruiden om je vlees aan te rijgen. Gebruik een keer geen sa-téstokje, maar smaakmakers die je gerecht smaak geven.

Als je een steak direct van de grill op je bord legt en er een mes in zet, lopen alle sappen eruit en is je biefstuk verpest. Niets verdrietigers dan na lang wachten een kipsaté voorgeschoteld krijgen die vanbinnen nog rauw blijkt te zijn. BBQ-expert Marvin Mumu heeft een oplossing, zo legt hij uit aan de hand van stukken varkenshaas en biefstuk. 'Toch wel het spannendste stukje vlees op de barbecue om thuis klaar te maken', aldus de kenner. Hij begint met het dichtschroeien van de stukken vlees. 'Dat zal ongeveer twee à drie minuten aan beide kanten zijn', zegt de chef. Hierna sluit hij de klep van de barbecue. 'Dan krijg je een soort van oveneffect. Zodat het vlees mooi gaart aan beide kanten.'

Barbecueën blijft ook voor kenners enigszins een kwestie van gevoel. Met zijn barbecuetang knijpt Mumu in de zijkant van het vlees. 'Op het moment dat je voelt dat het vlees wat steviger wordt, plaats je het op een minder heet gedeelte van de grill. Of je haalt het vlees van de grill, omdat je denkt dat hij er al bijna is', zegt hij, verwijzend naar de gaarheid van het vlees. Bij het grillen van steaks is nog een ander aspect belangrijk: het rusten. Daarmee zorg je dat alle sappen die in het vlees zitten ook in het vlees blijven. 'Als je een steak direct van de grill op je bord legt en er een mes in zet, lopen alle sappen eruit en is je biefstuk verpest', aldus Mumu. Hier geldt de vuistregel: de rusttijd is de helft van de tijd die het vlees heeft gegaard. 'Geef het vlees daarna nog een tikkie op de grill zodat hij weer mooi warm is.'

Thermometer

Hoewel biefstuk en varkenshaas de spannendste soorten vlees zijn, schieten mensen bij kip en varkensvlees ook weleens in de stress. Voor hen is een keukenthermometer geen overbodige luxe. 'Door simpel de thermometer in het vlees te steken kun je controleren of het vlees gaar is.' Op de website van BBQ-helden staat een handig overzicht met welke kerntemperaturen de gewenste gaarheid opleveren.

Mocht je geen thermometer hebben, dan bestaat er een provisorische oplossing. 'Snijd je vlees een klein beetje in op het dikste stuk en kijk of het vlees wit en sappig is.' Hier zitten wel restricties aan, vervolgt Mumu: 'Het insnijden is heel handig bij een stukje kip of varkensvlees maar is ten strengste verboden bij een steak. Dan steek je hem echt lek en wordt 'ie gortdroog.'

Extra accessoires

Een volle tafel met daarop een fles wijn, glas jus d'orange, espresso, thee, cola en een biertje. Niet bedoeld om achterover te slaan tijdens het barbecueën. Nee, legt Mumu uit: 'Deze drankjes zijn perfect om je vlees in te marinieren. Al deze drankjes bevatten zuren die ervoor zorgen dat de spieren zachter worden en tijdens het marinieren dat het vlees malser wordt.' De biermarinade is favoriet en gemakkelijk te maken volgens Mumu. Op gevoel voegt hij de ingrediënten bij elkaar in een aluminium braadbak. 'Ongeveer een glas bier, wat zout, citroensap en honing. Dit meng je totdat het zout en de honing een beetje opgelost zijn.'

Vandaag staan er spareribs op het menu. Voor dat ze een plons maken in de biermarinade, zijn ze alvast voorgekruid met zijn dry rub. 'Dat zijn droge kruiden die nog meer smaak aan deze ribs toevoegen', legt Mumu uit. Vervolgens laat hij de spareribs een halfuurtje marinieren. Na dit bierbad kunnen ze op de barbecue. 'Dit heeft ongeveer een kwartier à twintig minuten nodig voordat het helemaal gaar is.' Eenmaal op de barbecue zien we hem de spareribs nog eens insmeren met de marinade. Achterover zitten is geen optie. 'Doe af en toe de klep open om te kijken of het vlees gedraaid moet worden.'

Hannessen met aanmaken?

Niets zo vervelend als gasten in de tuin die je vol verwachting aanstaren terwijl je wanhopig je barbecue probeert aan te krijgen. Geen stress, met een beetje geduld en de juiste middelen lukt het wel, aldus Marvin Mumu. Dit zijn zijn tips om de barbecue aan te slingeren:

1. Gebruik de juiste materialen. Voor het aanmaken heb je het volgende nodig: een barbecue, aanmaakblokjes, houtskool en briketten.
2. Begin op tijd. 'Begin een uurtje voor je gasten komen', zegt Mumu. 'Dan is je vuur goed als ze aankomen.'
3. Leg een paar aanmaakblokjes in de barbecue. Een goed vuur begint met het aansteken van de aanmaakblokjes. 'Leg daar wat houtskool op. En wacht daarna tot het goed warm is. Dat kan wel een kwartiertje duren.'
4. Wees geduldig. Je hoeft niet te blazen of te wapperen om het vuur te laten oplaaien. Dat is nergens voor nodig, aldus Mumu. Leg als het vuur is gaan gloeien (dat zie je aan de grijze, rode gloed) de briketten erbij.
5. Maak warmtezones. 'Als je in de ene hoek wat meer briketten legt dan in de andere, maak je een hete en een minder hete zone. 'Op die manier kun je het verhitten iets sneller of juist iets langzamer laten verlopen.'
6. Klaar? Invetten! Zodra je barbecue goed heet is, kun je beginnen met het invetten van het rooster. Dan kan het barbecueën beginnen!

Last minute bbq

Stook je op het laatste moment nog de barbecue op? Dan heeft Marvin een goede tip. 'Voor een last-minute barbecue kun je een dry rub gebruiken, dat is supersnel.' Zo krijg je je vlees snel op smaak, aldus de expert. Een dry rub is een kruidenmix die je op je vlees wrijft. Een soort marinade maar dan - zoals de naam al aangeeft - droog. Bovendien hoef je niet te wachten: als de rub erop zit, kun je meteen aan de slag. De basis is zoet, zout en rode kruiden, zoals paprika-poeder of cayennepeper. Neem van de suiker en het zout drie theelepels en van de kruiden twee theelepels", zegt Marvin. 'Daaraan kun je je eigen smaak toevoegen zoals knoflookpoeder en zwarte peper. Ik hou zelf van ketoembar. Is de mix klaar, dan kan je die met je vingers op bijvoorbeeld speklapjes smeren. 'Olie is dan niet nodig: speklapjes bakken in hun eigen vet.'

Vier Nederlandse topchefs geven een toprecept voor de BBQ

Naast praktische en goede BBQ tips hebben we enkele topchefs gevraagd om een heerlijk barbecue recept te delen met jullie. Wat is er nou lekkerder dan met de juiste tips, en volgend enkele heerlijke recepten mensen blij maken met heerlijk eten wat van je eigen grill afkomt? Vier toprecepten om de wil van de grill te temmen.



Met deze tips krijg je je steak niet veel malser dan dit

bbq geroosterde lamsfilet met rilletes van de nek, een zeesalade en een jus van oregano

Jeroen Robberegts van Karel | Utrecht
Ingrediënten 4 personen

- ❑ 2 st lamszadel in eigen vet opgerold
- ❑ 400 gr lamsnek zachtgegaard in Cornicabra olijfolie
- ❑ 400 gr salade van aardpeer (piment en bieslook)
- ❑ 2 st gezilde little gem
- ❑ 50 gr lamsoren
- ❑ 1 doosje oesterblad (Koppert Cress)
- ❑ 1 doosje zeevenkel (Koppert Cress)
- ❑ 1 bakje Salicornia cress (Koppert Cress)
- ❑ 1 bosje oregano

Werkwijze

Bak de lamsnekken aan in de olijfolie en konfijt ze ongeveer 3 uur gaar in gansenvet (90 C). Zodra ze goed gaar zijn plukken en lekker smeuïg maken met Valderrama Cornicabra olijfolie. Zet de aardpeer op in ruim koud water met knoflook, rozemarijn en tijm. Zodra ze gaar zijn met een vork prakken en een salade van maken met piment, bieslook en peper en zout. Lamszadel schoonmaken, de vang eraan laten zitten alle overtollige pezen en vet eraf snijden, zodat de vang alleen nog maar uit vet bestaat en het filet makkelijk er in op te rollen is. Gaar het lamsrolletje op de barbecue totdat de filet mooi rosé is. Maak van de little gem, lamsoren, zeevenkel, oesterblad en salicornia cress een mooie salade. Aanmaken met Valderrama Cornicabra olijfolie.

Afwerking

Doe de salade van aardpeer in een rechthoekige steker met hier bovenop de aangemaakte lamsnek, druk dit aan met een tonic-stamper. Leg op de vorm van de lamsnek de zeesalade. Snijd 3 plakken van de lamsrolletjes en dresseer deze aan de ander kant van het bord



Ganzenlever van de barbecue met vlierbloesem

Alain Alders | 2013 | restaurant de Vrienden van Jacob | Sanspoort

Ingrediënten 4 personen

- 4 stuks ganzenlever
- Ocal olijfolie van Valderrama (smaak: een krachtige
- natuurlijke smaakversterking zonder dat men
- olijfolie terug proeft)
- peper
- Fleur de Sel

Bechamelsaus

- 50 g boter
- 60 g bloem
- 8 dl melk
- 50 g vlierbloesems
- witte peper
- zout

Krokante cilinder

- brickdeeg
- boter

Vinaigrette van citrusfruit

- 1 stuks limoen
- 1 stuks rode grapefruit
- 1 stuks sinaasappel
- 1 stuks ugli citrusfruit
- 1 vanille stokje
- 2 eetl. honing
- druivenpit olie

Werkwijze:

Bechamelsaus

Smelt de boter en zeef de bloem in de pan. Roer de boter en bloem glad en laat dit mengsel nog even garen. Voeg deel voor deel de melk toe en blijf goed roeren. Laat de saus afkoelen tot 35°C en voeg de bloesem toe gedurende 20 minuten. Zeef de saus en breng deze op smaak met peper en zout.

Krokante cilinder

Snijd van het brickdeeg stroken van 12 x 5 cm. Steek 5 rondingen uit met een doorsnee van 2 cm. Rol het deeg om een buis van 3 cm doorsnee en smeer deze in met roomboter. Afbakken in een oven op 180°C tot de cilinders goudbruin kleuren.

Vinaigrette van citrusfruit

Pers het citrusfruit en verwarm het sap met het stokje vanille en de honing. Reduceer het sap tot 1/3. Monteer met de druivenpit olie.

Afwerking

Bak de ganzenlever kort aan in een teflon pan. Plaats de ganzenlever kort op de Big Green Egg (BBQ) om extra smaak te geven. Besprenkel de ganzenlever met de Ocal olijfolie en bestrooi met peper en Fleur de Sel. Trek van de bechamelsaus kruislings twee strepen over het bord. Plaats de ganzenlever dwars op de rabarber. Vul de krokante cilinder met de Barba del Frate en leg deze dwars tegen de ganzenlever. Dresseer de krokante cilinder met de Jasmine Blossom. Serveer de vinaigrette apart naast het gerecht.

Vleesfanaten, Vegetariërs, Veganisten... iedereen bediend

VUISTREGEL: DE RUSTTIJD IS DE HELFT VAN DE TIJD DIE HET VLEES HEEFT GEGAARD

Reebout met rozemarijn

gerookt in 'the big green egg', gemarineerd met tahoonpoeder, gemarineerde akura-take en watermeloen geïmpregneerd met sechuan button, wild jus, crunch van amandel en koffie

Marcel van Zomeren van restaurant In den Rustwat* | Rotterdam

Ingrediënten 4 personen

- 6 ons reebout, zonder been, zo gelijkmatig mogelijk
- 2 Akura-Take of grote oesterzwammen
- 1 kleine watermeloen
- 5 Sechuan Buttons (Koppert Cress)
- 2 dl wildjus
- 25 gr gebruneerde amandelen
- 10 gr vers gemalen koffie
- 10 gr gedroogde rozemarijn
- peper en zout
- Ocal olijfolie (Valderrama) om de saus te binden
- Cornicabra olijfolie (Valderrama) om de reebout in te bakken
- Hojiblanca olijfolie (Valderrama) om de Akura-Take in te marinieren en te bakken
- Picudo olijfolie (Valderrama) om de meloen battonnettes mee in te smeren
- 1 bakje Tahoon Cress gedroogd en een bakje om te garneren (Koppert Cress)

Werkwijze

Schil de watermeloen een halve dag van te voren en snijd er battonnettes van die net groot genoeg zijn dat ze in een 'Kidde' fles (slagroomsput) passen. Maak van de afsnijdsels met de staafmixer een puree. Voeg er, als deze glad is, 4 of 5 buttons aan toe en pureer dit. Laat het geheel een uurtje trekken en passeer het door en fijne zeef. Voeg de koude puree vervolgens bij de meloen battonnettes in de 'Kidde' fles. Schroef de 'Kidde' dicht, breng deze op druk met 1 gaspatroon en

zet de fles een paar uur koud weg. Steek minimaal 1,5 uur vantevoren The Big Green Egg aan (of barbecue). Zet de reebout in de Cornicabra olijfolie (Valderrama) aan. Breng deze op smaak met peper en zout, wrijf het in met het tahoon poeder en leg het weg om te laten rusten.

Amandelcruch

Wrijf de gebruneerde amandelen fijn door een zeef en vermeng ze met versgemalen koffie. Ontlucht de kidde verticaal, schroef de dop eraf en haal de meloen eruit. Dep een klein beetje droog en smeer in met Picudo olie (Valderrama).

Bak zachtjes de Akura-Take goudbruin en breng het op smaak met peper en zout. Barbecue in de 'Green Egg' op een temperatuur van 180 graden de reebout, strooi de gedroogde rozemarijn erbij (alléén op de kolen) en sluit de klep. Indien je een gewone BBQ gebruikt handel dan op dezelfde wijze. Probeer de rook in dat geval zoveel mogelijk te vangen, zodat het wild niet alleen wordt gegaard, maar ook gerookt. Pas op! Niet te lang want het vlees moet mooi rood blijven.

Afwerking

Neem een groot vierkant bord. Leg links boven de meloen, links onder plakjes Akura-Take, in het midden de crunch van koffie en amandel en daarnaast de getrancheerde reebout. Monteer de wildfond op het laatste moment met de Ocal olijfolie (Valderrama) en drapeer dit over het vlees, totdat er een kleine spiegel van saus ontstaat tot de crunch.

Maak het geheel af met een paar blaadjes Tahoon Cress, en strooi nog wat gedroogde Tahoon over het bord.



Een simpele maar zeer doeltreffende methode om je vlees te garen

JE HOEFT NIET TE BLAZEN OF TE
WAPPEREN OM HET VUUR TE LATEN
OPLAAIEN



Ook van enkel groenten maak je de lekkerste gerechten

Kalfs ribeye

met broccoli, daslook, pinda's en kappertjestahoon cress

Jos Grootcholten | Cappelle aan
den IJssel

Ingrediënten 4 personen

Ribeye

- ☐ 500 g kalfs ribeye
- ☐ zeezout van Verstegen Spices & Sauces
- ☐ pekervocht (6 dl water met 100 g zout)
- ☐ 1 takje rozemarijn
- ☐ BBQ knoflook olie
- ☐ Hojiblanca olijfolie van Valderrama
(smaak: rucola, jong groen hout, tomaten-
plant, jong gras)

Broccoli

- ☐ 1 stuks broccoli
- ☐ Cornicabra olijfolie van Valderrama (kan
grote hitte verdragen))
- ☐ Picudo olijfolie van Valderrama (smaak:
tonen van roomboter, een nootje en een
bittertje)
- ☐ limoenrasp
- ☐ limoensap
- ☐ zachte azijn
- ☐ peper en zout (Verstegen)

Vinaigrette

- ☐ 20 g kappertjes
- ☐ 30 g pinda's
- ☐ 40 g daslookolie
- ☐ 70 g kalfsjus
- ☐ 1 stuks limoen

Crème van daslook

- ☐ 40 g daslook
- ☐ 300 g uienbouillon
- ☐ 4,5 g agar-agar
- ☐ zout en peper (Verstegen)
- ☐ zachte azijn

Werkwijze:

Bestrooi de kalfs ribeye uit de lende met zeezout. Scheid de twee delen van de ribeye. Snijd het vet uit het tweede platte gedeelte, oprollen en opbinden als een rollade. Pekel deze rollade een nacht in het pekervocht, dep daarna met papier rondom droog. Doe de rollade in een vacuümzak tezamen met een topje rozemarijn en BBQ knoflook olie. Vacumeer en gaar de rollade in de Röner gedurende 3 uur op 52°C. Langzaam af laten koelen, daarna in de koeling bewaren. Het tweede stuk vlees op hoog vuur in een paar seconden rondom dichtschroeien, daarna in de oven gedurende 6 tot 8 minuten verwarmen op 130°C.

Broccoli

Snijd de roosjes broccoli van de steel, verwijder de harde delen van de steel. Kook de steel gedurende 8 à 10 minuten in gezouten water beetgaar, koel terug. Snijd de broccoli steel in de lengte in mooie delen, smeer deze in met Cornicabra olijfolie. Rooster deze stukken aan één kant in de Green Egg op maximale temperatuur, totdat de broccoli goed donker verkleurd is. Besprenkel de broccoli met limoenrasp, limoensap en Picudo olijfolie. Draai de broccoli kroontjes lichtjes door tot een grove korrel. Maak dit mengsel op smaak aan met Picudo olijfolie, zachte azijn, peper en zout.

Vinaigrette

Hak de kappertjes en de pinda's, vermeng deze met de daslookolie. Voeg dit mengsel naar smaak aan de kalfsjus toe.

Crème van daslook

Snijd de daslookbladeren in grove stukken en doe deze in de thermoblender. Breng de uienbouillon aan de kook en voeg de agar toe. Giet deze al draaiende bij de daslook bladeren in de thermoblender. Draai de massa op de maximale stand gedurende 2 minuten. Zeef de massa en laat deze opstijven in de koeling. Draai de stijve massa glad met de hermoblender, breng op smaak met azijn, zout en peper.

ZOMER EN ITALIAANS IJS; EEN GOUDEN COMBI



Een overzicht van de beste
ijssalons in Nederland

Door **Gianni Mesocultura**

Soms denk je in de zomer wel eens; Ik heb echt een ijsje verdiend vandaag. En misschien wel twee. Of drie. Gelukkig zijn er heel veel ijssalons in Nederland. Maar liefst 36 stuks, vond ik eigenlijk best veel. Nou...dat hebben we geweten.. Een eerdere oproep in een van onze bladen leverde veel op. We kregen gigantisch veel reacties. Of we niet genoeg benzine hadden om naar het Noorden te rijden... Of we weleens van Limburg hadden gehoord...

In deze tijden dachten we dat het fijn zou zijn om een nieuwe publicatie te maken voor deze ultieme guilty pleasure. We kregen ook heel veel adressen en tips. Ik dacht, weet je wat? Dat is zo ontzettend leuk, al die adressen, die zet ik even op een rijtje. Dat bedacht ik dus gisteren. Omdat het deze zomer waarschijnlijk zo warm gaat worden. Kun je vandaag lekker uitkiezen. Heel erg slim van ons. Dat werd dus opblijven afgelopen nacht. Maar ze staan er hoor. Op dat rijtje. Ga je even proeven?

Jullie hebben vast allemaal heerlijk ijs geproefd! Begin juli 2018 deden we een oproep voor onze Italiaanse ijstest 2018 en we werden bijna overspoeld door de aanvragen. Uiteindelijk hebben ruim vijfhonderd lezers afgelopen weken Italiaans ijs geproefd en beoordeeld. We ontvingen toen zeer veel proefformulieren, op één na allemaal uit Nederland. Daarom hebben we besloten om de verkiezing dit jaar te beperken tot het lekkerste Italiaanse ijs van Nederland, want over Vlaanderen kunnen we helaas op basis van één proefbeoordeling geen uitspraken doen. Op basis van jullie aanbevelingen, beoordelingen en enthousiaste verhalen zijn ook wij op pad gegaan om te proeven. Samen hebben al deze proeverijen geleid tot een heerlijke top 3 Italiaanse ijssalons in Nederland.

01. Luciano's - Utrecht & Zuid-Holland

Hier werken ze met dagverse producten en vind je bekende smaken als aardbei, vanille en banaan, maar ook unieke smaken zoals honing-vijgen en raspberry crumble pie. Zoek je ijs zonder gluten of lactose? Ook dat hebben ze hier, net als suikervrije en veganistische varianten.

Mient 20, Alkmaar

2. IJssalon Da Vinci - Amstelveen

Met meer dan 40 verschillende smaken wordt het voor je kind hier lastig kiezen. Maar hij kan gerust de tijd nemen, jij kijkt ondertussen in de half open keuken hoe het ijs wordt bereid.

Lindenlaan 145, Amstelveen

3. IJssalon De Mient - Alkmaar

Ooit begonnen als ijskar die door Heiloo en Alkmaar reed, tegenwoordig voor veel mensen een bekend adres in hartje Alkmaar. Leuk: maak je een boottochtje en vaar je langs de ijssalon, dan druk je op de bootbel en bestel je heel eenvoudig je favoriete smaken.

Mient 20, Alkmaar



Hier wil je toch wel 10 minuten of langer voor in de rij staan?

4. Bernardo's - Ede

Een bezoek aan deze ijssalon is echt de moeite waard. Bernardo's vindt telkens nieuwe smaken en toppings uit en elk jaar komen er wel een of twee smaken bij. In de zomermaanden moet je wel geduld hebben, want er staan rijen tot buiten.

Molenstraat 118, Ede.

5. De Hoop - Blaricum

Al meer dan zeventig jaar een begrip in 't Gooi. In Italië volgde SVH-Meesterijsbereider (de hoogste graad van vakbekwaamheid op het gebied van ijs maken in Nederland) Caroline Kooij diverse ijsworkshops en nam ze met haar ijssalon De Hoop deel aan wedstrijden. Resultaat? De tweede plek. Dan kun je wat.

Huizerweg 10, Blaricum.

GELUKKIG ZIJN ER TIENTALLEN GOEDE IJSSALONS IN NEDERLAND

6. Garrone - Haarlem

Zonder twijfel het lekkerste ijs van Haarlem en omstreken. En dat al sinds 1949. Deze Italiaanse familie van deze zaak weet als geen ander hoe een goed ijsje moet smaken.

Grote Houtstraat 179, Haarlem

7. Van der Poel - Enschede/Hengelo

Elke dag vers ijs zonder kleurstoffen, maar met natuurlijke producten als vanillestokjes en zelf gebrande noten: het is niet voor niets dat Van der Poel al drie vestigingen heeft. Ook Bert Waninge, een van de medewerkers van de ijssalon, mag zich SVH-Meesterijsbereider noemen.

Willem Wilminkplein 21, Enschede / Oude Markt 23, Enschede / Bornsestraat 10, Hengelo.

8. Robert Gelato – Utrecht

Eigenaar Roberto reist (echt waar) de hele wereld af voor de ingrediënten die hij gebruikt in zijn ijs. Je komt hier dan ook de raarste combi's tegen. IJs met haring- of biersmaak, bijvoorbeeld. Het proberen waard!

Poortstraat 93, Utrecht.

9. De IJssalon – Rotterdam

Voor het beste ijs van Rotterdam ga je naar de De IJssalon op de Meent. De producten van eigenaar Robin Alting: meervoudig Nederlands kampioen ijsbereiding – meer hoeven we niet te zeggen.

Meent 69-A, Rotterdam.

10. Italia – Nuenen

Van vaste smaken als aardbei, appeltaart, crème brûlée en pistache tot wisselende smaken framboos, brownie, watermeloen en mokka: alles proeft hier als in het echte Italië.

Vincent van Goghstraat 9, Nuenen.

11. Clevers – Limburg

Deze ijssalon met zeven verschillende vestigingen in Limburg, mag zeker niet in het rijtje ontbreken. Clevers heeft vanaf 1996 maar liefst achttien awards binnengeharkt en dat proef je.

Zomerakker 22, Spijkenisse

12. Casa Piccola – Elburg

Alle ijscreaties in deze zaak worden helemaal zelf gemaakt: niet voor niets dat er de hele zomer rijen voor de deur staan. En als je er toch bent, vergeet ook de overheerlijke espresso niet te proeven.

Vischpoortstraat 25, Elburg.

13. Talamini – Winterswijk

Sfeervol, lekker en helemaal volgens Italiaanse traditie. De coupes zijn echte meesterwerken die er niet alleen knap uitzien, maar ook nog heerlijk smaken. Ook de shakes, taarten, wafels en koffie zijn om door een ringetje te halen.

Markt 15, Winterswijk.

14. IJscafé Holland – Uden

'Het lekkerste ijs van Uden en omstreken', zeggen ze zelf. En dat blijkt, want deze ijstent heeft al verschillende prijzen gewonnen. Van ijs tot desserts, chocolade en koffie: alles is lekker.

Promenade 51, Uden.

15. De IJsfabriek – Joure

In het noorden van het land kunnen ze er ook wat van: in het voorseizoen vind je hier twaalf verschillende smaken en van mei t/m september het dubbele. Extra fijn: de meeste soorten vruchtenijs bevatten 0% vet en meer dan 40% fruit. Niet alleen lekker, maar ook nog verantwoord dus.

Midstraat 11, Joure

16. Smeets Handgemaakt IJs – Spijkenisse

Midden in winkelcentrum De Akkerhof worden in de zomermaanden de lekkerste handgemaakte ijsjes gemaakt. Geen idee wat je moet nemen? Probeer dan de hazelnotaartsmaak: word je zeker blij van.

Zomerakker 22, Spijkenisse

17. Winzo – Vlaardingen

De oudste en lekkerste ijssalon van Vlaardingen en omstreken. De keuze in schepijs is reuze (en hartstikke lekker), maar vergeet ook zeker de waterijsjes, ijsbonbons en ijstaarten niet.

Van Schravendijkplein 12, Vlaardingen

Zijn er nog meer beste ijssalons van Nederland?

Naast deze ijssalons zijn er nog veel meer goede ijssalons in Nederland. Heb jij een favoriet? Wat is jouw favoriete ijssalon en waarom maken zij het beste ijs van Nederland? **Laat het ons weten en we vullen het lijstje aan.**



Niet vanaf te blijven, dat heerlijke Italiaanse ijsje