

## Hèt Kerstrecept

Kerstmis komt eraan en in de familie gaat het al een tijdje over het hoe, wie, waar, wanneer en vooral wat er gegeten wordt. Bij ieder feestje is de dis een belangrijk onderdeel van de feestvreugde in mijn familie. Misschien is dit wel erg Brabants.

Dit jaar wordt het op eerste Kerstdag gourmetten, een eerste keer voor ons. Mijn moeder (ons mam voor de Brabo's) heeft al die jaren zich uitgesloofd in de keuken, naar eigen zeggen omdat ze dit graag deed, maar dit jaar wilden we het haar toch echt iets makkelijker maken.

En zoals ieder goed feest goed voorbereid wordt, zijn de bestellingen gedaan en de taken een beetje verdeeld. De kleinkinderen hebben de boom versierd, een soort proloog met chocolademelk. De overige taken bestaan dan vooral uit het oppikken van de bestellingen, zorgen voor voldoende gourmetstellen, de tafel dekken, en meedenken over wat er verder nog te snoepen en drinken in huis moet zijn.

Zo niet in het ouderlijk huis van mijn man. Mogelijk komt dit door de ligging van het huis ( Zuid Holland), andere kerkelijke komaf, of dat mijn schoonvader al zo'n 4 jaar zijn huishouden alleen bestiert. Hoe dan ook, we moeten nog bellen wanneer we langskomen, en we nemen zelf wat eten mee, pannenkoeken zijn een beetje een traditie aan het worden daar.

Ondanks het verschil, ik voel me aan beide tafels thuis. Ik geniet van het gezelschap, ben dankbaar dat we zo samen kunnen zijn, en ik absorbeer als een sponsje alle gezelligheid, het genieten, en de verhalen.

Die dankbaarheid klinkt misschien wat overdreven en toch wil ik je het voorhouden: niet iedereen heeft familie om zo kerst mee te vieren.

Sommigen wonen te ver weg. anderen hebben geen familie of men komt niet meer bij elkaar over de vloer. Dat laatste vervult mij altijd met plaatsvervangende spijt en verdriet. Ik zie mijn broer, zus, zwagers en schoonzussen ook niet heel vaak, en het komt heus wel eens voor dat we het niet eens zijn, dat we ons storen of ergeren aan elkaar. Dit tot verhoogde spanning bij de ouders, want ook zij kunnen bang worden bij het idee van een splitsing in de familie.

Zo is kerst in sommige gezelschappen ook een evenwichtsoefening. Wat zeg je wel, en wat vraag je niet. Welke onderwerpen moeten worden vermeden, of liggen gevoelig. Ik ken mensen die daarom de familiediners hebben afgeschaft, te spannend, of er komt altijd heibel van. Ik vind dat jammer omdat je jezelf en de ander dan tekort doet. Al snap ik het wel.

Daarom dit Kerstrecept: voor een gezellige Kerst:

Zorg voor voldoende eten, (maar niet te veel suikers) en wat lekkers te drinken ( hoeft geen alcohol te zijn, voor de sfeer is het soms beter het bij frisdrank te houden ). Mensen worden onrustig wanneer ze honger hebben en niet weten of ze wel iets te eten zullen krijgen, terwijl een warme vulling van de buik ontspant.

Kleed het huis aan met wat groen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat dit stress tegengaat.

Ontsteek een paar kaarsjes, bij voorkeur waxinelichtjes in veilige houdertjes. Een goede kerst is vooral een veilige kerst en je wilt niet het jaar ingaan met een verzekeringskwestie te verhalen op je schoonzus met fladderjurk, of erger, in het ziekenhuis.

Zet geen muziek op als je verwacht dat er voldoende gekletst zal worden, het verhoogt alleen maar de onrust en kan een bron zijn van de eerste discussies. 'Kan die herrie uit?' wordt niet gewaardeerd wanneer het de lievelingscd is van de gastheer. Verwacht je dat het misschien wat erg stilletjes gaat zijn, zet dan even wat kerstmuziek op, en vooral niet te hard! Doe dit voorgaande op tijd zodat je niet hoeft te stressen. Niets zo jammer als je de deur in lichte paniek ( nu al?) openrukt in je joggingbroek en met je haren als een spinnenweb terwijl je bezoek eruit ziet alsof ze door een ringetje zijn gehaald ( rare uitdrukking want ik weet niet hoe je haar er dan uit ziet, maar je begrijpt wat ik bedoel).

En dan last but not least, wanneer je goed voorbereid en ontspannen zit te wachten op de deurbel, doe de compassiecheck: ruim alle ergernissen uit het afgelopen jaar op. Wees blij met jezelf, en tel alle dingen die je goed doet, of die je geprobeerd hebt ook al vond je het moeilijk of onbekend. Je doet je best om het goed te doen, wat het dan ook is, en mocht dat door een ander niet gezien worden dan is dat spijtig. (punt!) Je hoeft je niet te verdedigen, en

wanneer je jezelf voldoende waardeert ben je niet afhankelijk van de waardering van de ander.

Waardeer ook de ander. Realiseer je dat iedereen het meestal goed bedoelt al komt het soms wat rottig uit de mond rollen. Weet dat sommigen zich ook uit onzekerheid wat onhandig kunnen gedragen of uiten, en wanneer dit gebeurt dan zegt dat niet altijd iets over hoe hij/zij jou ziet ( dus niet verdedigen) en ook niet over wie hij is, maar gewoon dat het soms best spannend is, de hoge verwachtingen die we soms hebben. Want kerst, dat MOET wel gezellig zijn!

Mocht je dit recept ook voor andere gelegenheden dan kerst willen toepassen dan kan ik dat alleen maar toejuichen. Verruil dan de kerstboom voor een bos bloemen of een gezellige kamerplant, de kerstmuziek voor lichte golden oldies of pop, en overdrijf het niet met het eten. En die compassie check, die mag je gewoon zo houden!

Fijne feestdagen en een heel fijne jaarwisseling!