



zelf lastig vind: ze adviseert om bepaalde spullen zonder pardon aan de straatkant te zetten, maar vervolgens moet je wél ontzettend veel aandacht besteden aan de spullen die je bewaart. Zo moet je je handtas dagelijks uitpakken en de spullen bedanken. Mijn visie is echter dat alle spullen die je hebt tijd, aandacht en energie nodig hebben. Ze verzamelen stof, gaan stuk, verdwijnen van hun plek. Hoe meer spullen je hebt, hoe drukker je het hebt. Je wordt bijna een slaaf van je spullen.

Waarom opruimen zo moeilijk is: zodra je iets vastpakt, heb je er een emotionele band mee

Daarom is opruimen ook zo goed. Het dwingt je keuzes te maken: wat vind ik nu echt belangrijk? Als je heel veel aandacht moet gaan geven aan de spullen die je bewaart, doe je de tijds winst weer volledig teniet."

EN NU DOORPAKKEN!

Niet alleen kan het moeilijk zijn om afscheid te nemen van bepaalde dingen, het kan ook een opgave zijn om door te pakken als je eenmaal begonnen bent. Je moet de mensen de kost geven die in hun garage maandenlang een enorme hoek 'nog weg te brengen' spullen hebben. Vaak komt dat doordat we de op te ruimen bezittingen verdelen in tien stapels: dat moet naar de stort, dat moet op Marktplaats (maar eerst even foto's maken nog, en advertentie fabriceren, nu geen tijd voor), dat naar de kringloop, dat is voor je achternicht die net op kamers is gegaan, dat voor die vriendin van de schoonzus van je collega, want die zocht

precies zo'n stoeltje. „Zo krijg je er weer tien taken bij”, zegt Els Jacobs. „Ik zou de weg van de minste weerstand kiezen; liefst alles naar één adres dus. De kringloopwinkel is wat dat betreft een zegen en heel laagdrempelig. Als je weer wat ruimer in je tijd zit, kun je het altijd nog op die andere manier gaan verdelen. Nog makkelijker: zet alles meteen in de achterbak van je auto als je hebt opgeruimd. Dan dwing je jezelf om het snel weg te brengen.” Er zijn weinig excuses om niet nú die frisse wind door je huis (en hoofd) te laten waaien. En nee, meer ruimte is geen reden om nieuwe dingen te kopen. Juist niet! We gingen 'ontspullen', want dat is trendy. En vooral heel erg goed voor ons. ■

▲ Hier is opgeruimd. Dus dit staat netjes.



3 SNELLE OPRUIMTIPS VAN DE HUISHOUDCOACH

• Hou het klein en doe het in kleine stapjes. Neem een ruimte of item waar je bij wijze van spreken je armen omheen kunt doen – een bureau of ladekast – bijvoorbeeld – en ga daar heel gefocust mee aan de gang. Zo voorkom je dat je door de bomen het bos niet meer ziet.

• Doe elke avond voordat je

gaat slapen een 10-minuten-rondje, waarbij je alles teruglegt wat die dag van z'n plek is gekomen. Zo blijft het opgeruimd.

• Doe het meteen! Al die kleine dingen die je uitstelt (een volle vuilniszak naar buiten brengen bijvoorbeeld) kosten je in je hoofd veel meer tijd dan ze in werkelijkheid zijn.



RECEPT
MOSSELEN
MET KOKOSMELK
EN CITROEN-
GRAS

VOOR 2 PERSONEN

DIT HEB JE NODIG:

1 kg mosselen, gespoeld • 1 grote ui, fijngesnipperd • 3 wortelen, in blokjes • 1 prei, in ringetjes • 2 stengels citroengras, in ringetjes • 1 lente-ui, in reepjes • 1 duimgroot stuk gember, geraspt • 2 teentjes knoflook, uitgeperst • ½ limoen, in schijfjes • 2 el arachideolie • 250 ml witte wijn • 2 el vissaus • 2 handjes sojascheuten (taugé) • 125 ml kokosmelk. **Voor de nasi:** 3 kopjes rijst • 2,5 kopjes water • 1 el arachideolie • 1 teen knoflook, uitgeperst • 1 wortel, geraspt • ¼ witte kool, in fijne reepjes • 1 ui, fijngesnipperd • 1 el ketjap • 3 handjes sojascheuten • 2 eieren, losgeklopt • 150 g grijze garnalen • versgemalen zwarte peper • zeezout. **Voor garnering:** basilicum • schijfjes limoen

ZO MAAK JE HET:

Kook de rijst gaar. Wok de ui, wortel, prei, citroengras, lente-ui, gember, knoflook en limoen in de olie en voeg daarna de wijn en de vissaus toe. Doe de mosselen erbij en laat ongeveer 5 minuten sudderen tot de mosselen opengaan. Schud de pan af en toe even

door. Wok voor de nasi de look, wortel, kool en ui in de olie en roer de ketjap erdoor. Voeg op het laatste moment de sojascheuten toe. Meng de gekookte rijst door de groenten. Bak van de eieren een omelet. Laat goed uitbakken en breng op smaak met peper en zout. Snijd de omelet in reepjes, meng door de rijst en roer de garnalen erdoor. Roer tot slot de sojascheuten door de mosselen en blus af met de kokosmelk.

BRON: NJAM.TV



Stiekem smaken mosselen het lekkerst als de **R IN DE MAAND** is. Combineer de zilte zaligheid met de frisheid van citroengras.



Portugese cataplana om schaaldieren in te bereiden € 69 Silampos



WEGSLURPEN

Een mossel slurp je weg met droge, witte wijn. Niet te ingewikkeld of te zwaar; een muscadet, bergerac of pinot blanc bijvoorbeeld. Ook lekker is een goed glas gekoelde cider, een fris witbiertje of speciaal bier zoals Grimbergen Dubbel.



Oestervork € 36 set van 4, Alessi

Zoutvaatje € 49 Alessi



OP GROTE SCHAAL

De ultieme mosselervaring beleef je in Philippine (bij Terneuzen), dé mosselstad van Nederland. Proef de gegratineerde mosselen met knoflook bij restaurant Auberge Des Moules. Ook lekker: Mossel & Gin (Amsterdam), Oester & Soja (Bruijnse) en Meliefste (Wolphaartsdijk).

TEKST PAULINE VAN LAAR