

COLUMN



Mister Goodlife

In elke editie van OOG VOOR AFRIKA neemt Jos van Krimpen de lezer in zijn column mee naar The Good Life in Zuidelijk Afrika. Bespiegelingen over mensen, plekken, activiteiten, natuur en cultuur door de man die door zijn gasten werd omgedoopt tot Mister Goodlife, www.mistergoodlife.nl.

The Good Life nu ook The Healthy Life

Mister Goodlife had zijn auto even geparkeerd op een van de uitzichtpunten van Chapman's Peak Drive tussen Houtbaai en Noordhoek en dacht, terwijl hij de zon in de Atlantische Oceaan zag ondergaan, terug aan de vier voorafgaande maanden waarin hij zich, na een aantal jaren van verwaarlozing, op zijn eigen gezondheid was gaan focussen. Hij was niet alleen meer dan twintig kilo afgevallen, maar voelde zich ook energiever en jonger dan ooit tevoren. Ook de blijheid, opgewektheid en levenslust van weleer waren weer helemaal terug. Samen met het nieuwgevonden geluk in de liefde was deze beste beslissing ooit om zijn eigen gezondheid serieus te nemen, de aanleiding voor de noodzaak tot een aanscherping van de definitie van The Good Life. De gezonde geest was door de aandacht voor een gezonder lichaam ook toegenomen; persoonlijke groei en gezondheidsgroei waren blijkbaar onlosmakelijk met elkaar verbonden. Hij voelde zich een nieuwe en verbeterde versie van Mister Goodlife, zo bedacht hij terwijl hij weer in de auto stapte en de prachtige berggrit langs de zee vervolgde.

De gedachtenstroom kwam nu echt goed op gang en hij riep hardop: 'Voortaan ga ik mijn gasten die ik als reiscoach help en adviseer omtrent hun luxe reizen in Zuidelijk Afrika, wijzen op de mogelijkheden om tijdens hun verblijf The Healthy Life te integreren in The Good Life!' Natuurlijk waren spa & wellness, yoga, sport (van wandelen tot paragliden) al jaren optionele onderdelen van The Good Life. Qua wining en dining waren er, zo bedacht hij zich, de laatste jaren veel meer opties ontstaan die The Healthy Life zouden ondersteunen.

Janse & Co

Hij dacht meteen aan Kaapstad waar chef en eigenaar Arno Janse van Rensburg en zijn partner en pastrychef Liezl Odendaal in een paar jaar hun restaurant Janse & Co hebben ontwikkeld tot een niet meer weg te denken hotspot voor culinair geïnteresseerden die gezond, groen, local, bio en eco hoog in het vaandel dragen. Volgens Janse van Rensburg gaat het om het creëren van goede relaties met leveranciers en het ondersteunen van lokale

(kleinschalige) producenten om te komen tot een netwerk van gelijkgestemden dat bijdraagt aan een 'gezonde' menukaart. Door zich 24 uur vooraf telefonisch te melden met het verzoek werd Mister Goodlife tijdens zijn laatste bezoek aan Janse & Co zelfs een niet-alcoholisch drankarrangement aangeboden dat volledig bestond uit vers geprepareerde groente-, fruit-, en kruidendranken.

Babylonstoren

In de Kaapse Wijnlanden nabij Kaapstad ligt midden in de magische driehoek Stellenbosch-Paarl-Franschhoek het in de afgelopen jaren volledig gerenoveerde en herontworpen wijndomein Babylonstoren. Op dit grote domein dat behalve wijndruiven ook olijven, groenten, fruit, kruiden, bloemen en planten verbouwt is ook Babel Restaurant gehuisvest in een oude koeienstal waar de beroemde "Cape-Dutch" bouwstijl is gecombineerd met moderne glazen muren. Dit restaurant hanteert de "farm-to-fork" filosofie. Deze staat voor plukken, schoonmaken en serveren van seizoensgebonden producten.

Voorafgaand aan het diner bij Babel had Mister Goodlife de boerderijwinkel, de bakkerij en The Greenhouse (kas) bezocht en genoten van een lange slenterwandeling door de tuinen en wijngaarden van Babylonstoren. Eenmaal aangeschoven voor de dis was hij blij verrast dat de groenten in dit toprestaurant vaak het uitgangspunt van de gerechten zijn, en dat vlees of vis hier – als ware het een passend bijgerecht – worden aanbevolen. Ook bij de gerechten waar vlees of vis de trekker is, bleek tijdens die mooie voorjaarsavond in november dat de show uiteindelijk toch weer gestolen werd door groenten of kruiden.

Geïnspireerd reed Mister Goodlife, toen hij Noordhoek naderde, linea recta naar de deli van chef Frank Dangereux om daar de heerlijkste verse lokale producten te kiezen, waarmee hij die avond thuis zou gaan koken. The Good Life indeed!

exclusiveculitravel.nl

janseco.com

babylonstoren.com

thefoodbarn.co.za

