



tekst **Kathy Mathys**

Nu marktbezoeken minder vanzelfsprekend zijn omdat ook daar de corona-regels gelden, leest Kathy Mathys zich een weg langs marktkramen.

Knisperend en blozend

'Perfect, madammeke, 40 frank de kilo. Dat is geen geld voor zulke schone tomaten.' Ik kan ze nog dromen, de stemmen van marktkramen uit mijn kindertijd. De mannen en vrouwen prijzen de druiven aan, de zeetongen, de saucissen. Mijn moeder verdeelt haar aandacht tussen de verkopers en de mensen die ze ontmoet. Met een nicht praat ze over de familie, met een kloosterzuster over de zieken en de bijna-doden. De echte doden hebben we zonet opgezocht, mijn moeder en ik, onze nog lege boodschappentassen in de hand. Ze liggen op de begraafplaats die zich, net als de kramen, uitstrekt rondom de kerk.

Denk ik aan die markt, dan herinner ik me de gele, ietwat bittere pompelmoezen, de sinaasappels die in een knisperend papiertje zaten, de blozende appels. Ik kijk mijn ogen uit, zoals ik dat altijd zal doen bij marktbezoeken. Toch is deze typische Vlaamse markt weinig spectaculair in vergelijking met de markten uit mijn volwassen jaren. De meest zinderende is wel die bij het station van Brussel Zuid op zondagochtend. Nu woon ik in Breda, maar vijftien jaar geleden deelde ik een appartement in het centrum van de Belgische hoofdstad met mijn beste vriendin. Op zondag gaven we vaak etentjes waarvoor we ingrediënten haalden op de markt. Was het meest exotische wat je op de dorpsmarkt van mijn kinderjaren kon krijgen een ananas,

dan vond je op de Brusselse markt alle mogelijke olijven, tapenades, specerijen en vruchten. De markt was al in volle gang wanneer we ons lieten opslokken door de menigte. Gettoblaster waar Arabische liederen uit knalden, verkopers die dansten of zongen: de markt was één groot feest. Aan het eind kon je voor een peulenschil groenten en fruit inslaan. Alles moest weg. Onze rugzakken waren te klein voor zoveel eten. We sjouwden plastic tasje die sneden in onze vingers.

Een dinsdag eind september 2020. De zon straalt alsof de zomer nooit meer ophoudt. Ik fiets naar de vegetarische markt in het centrum van Breda. Het is een piepkleine, overzichtelijke markt, geen spektakel van geuren, kleuren en

muziek. Daarom durf ik er ook heen, zonder angst voor besmetting. Ik koop pestobrood, oude schapenkaas en cheddar. Bij de groentekraam haal ik citroenen en gember, want voor 's avonds heb ik een soep in gedachten die de brug slaat tussen zomer en herfst, iets met zoete aardappel en wortel. Het is de eerste markt die ik bezoek sinds de pandemie is begonnen. Ik mis de zintuiglijke uitbundigheid, de schreeuwende marktkramers van voor de coronacrisis. Ik mis de markt als uitstalraam van schatten uit de hele wereld, als vrijplaats voor verrassende ontmoetingen.

Omdat ik in het echte leven moet afzien van bezoeken aan spannende markten, wend ik me tot de kunst en de literatuur voor een virtueel bezoek. Markten vormen een geliefd onderwerp voor schilders. Frans Hals, Pieter Bruegel, Pieter Aertsen, alle drie hebben ze hun talent gebruikt om stallen en eetwaren te schilderen. Hun afgebeelde koopwaren hebben iets weg van stillebens, maar ze zijn omringd door mensen en dieren in beweging. Een klassiek markttafereel is zelden verstilld, wel vol, overdadig, alsof de kunstenaar alles op alles wilde zetten om zijn kunde te etaleren. Hoe virtuoos ze ook zijn, ik laat me liever meenemen door de hoofdstukken over markten uit Sara Midda's *A Bowl of Olives. On Food and Memory*. Midda is een illustratrice wier boeken bestaan uit aquareltekeningen, foto's en summiere commentaren. *De markt is de ziel van elke stad of elke dorp*, schrijft ze. Ik laat me betoveren door haar mijmeringen over een markt in Bari, Italië, waar de kersen als juwelen lagen te pronken. Ze troont me mee naar Okinawa, Japan,

waar ze zat te eten te midden van de varkenssnuiten en kippendarmen. Haar combinatie van woord en beeld werkt wonderwel. Toch heb ik vaak aan woorden alleen genoeg om mijn zintuigen tevreden te stellen.

In *Holiday in Barcelona and the Balearics* beschrijft de Britse tv-chef Fanny Cradock de overdekte markt op de Rambla San Jose in Spanje. Ze proeft van honingzoete vijgen en betreurt het dat ze op het moment van haar bezoek geen fornuis in de buurt heeft. Ze somt de gerechten op die ze met de marktwaren zou kunnen bereiden: vissoep rijk aan octopus, rijst gekookt in het donkere sap van inktvis. Elizabeth Bard, schrijfster van *Lunch in Parijs. Een liefdesverhaal met recepten* heeft haar hart verpand aan de markt bij de Boulevard de Belleville. Haar beschrijving voert me terug naar de markt bij Brussel Zuid. 'Ça va, princesse?' vraagt een man met een Arabisch accent. Hij reikt haar een schijf meloen aan en lacht. Bard geeft haar ogen en oren de kost. Ze vergaapt zich aan gerimpelde zwarte olijven, ingelegde citroenen en vis die luttele seconden eerder op het droge is gehaald. *Ik wil wedden dat deze mensen nog nooit een visstick hadden gezien*, schrijft ze.

Een heel grappig marktverhaal is *Eau God* van Henry Alford. Tijdens een marktbezoek in Marrakesh laat hij zich verleiden tot de aankoop van kurkuma, komijn en een flesje oranjebloesemwater. De gids die hem had meegenomen verdwijnt later op de dag spoorloos. Alford vreest dat de gids onder één hoedje speelde met de marktkramer en dat hij te veel heeft betaald voor zijn specerijen. Hij vreest zelfs dat de specerijen eigenlijk drugs zijn en in een vlaag van paniek

Gebutste tomaten, peren die nooit rijp worden, vis die zijn beste tijd heeft gehad, vrolijk makend zijn ze allerminst.



goot hij ze weg. Het bloesemwater weggieten kan hij niet over zijn hart krijgen want de geur bedwelmt hem. Het flesje reist mee naar huis en hij gebruikt het later om madeleines mee te bakken. Bij sommige markten gaat het om het varieerde aanbod, andere zijn verlokkelijk omdat ze net die ene soort worst aanbieden, dat ene goddelijke brood. In *Feasts and Friends* beschrijft Sylvia Thompson een bezoek aan de Parijse markt bij de Rue St. Dominique. Daar ontdekte ze *pain d'épice*, wat destijds nog obscuur was. Ze keerde steeds terug naar die ene kraam voor deze traktatie. Niets geneest een mens van al zijn kwalen zoals een sneetje *pain d'épice*, besmeerd met boter en gedronken met zwarte Chinese thee, gelooft Thompson.

Thuisgekomen van een markt tref je niet altijd de kwaliteit aan, waarop je had gehoopt. Gebutste tomaten, peren die nooit rijp worden, vis die zijn beste tijd heeft gehad, vrolijk makend zijn ze allerminst. Een van de personages uit *Little Women*, de klassieke roman van Louisa May Alcott, komt na een marktbezoek thuis om *enkele zeer oude asperges en twee dozen zure aardbeien* in haar mandje te ontdekken. In *A la recherche du temps perdu* besteedt Marcel Proust veel aandacht aan de kokkin Françoise, een expert wat marktbezoeken betreft. Hij vergelijkt de deskundige manier waarop ze op zoek gaat naar het allerbeste vlees zelfs met die waarop Michelangelo in de bergen van Carrara op zoek gaat naar het beste marmer.

Zelf trek ik geen uren uit voor de

zoektocht naar de perfecte aardbeien. Ik laat me leiden door geuren en kleuren, door het lied van de marktkramer.

Dichteres Christina Rossetti schreef een gedicht over die marktkramer, *Goblin Market*. Het begint zo:

*Morning and evening
Maids heard the goblins cry:
'Come buy our orchard fruits,
Come buy, come buy:
Apples and quinces,
Lemons and oranges,
Plump unpecked cherries*

Resten mij nog twee markten waar ik u graag mee naartoe neem, die uit Emile Zola's roman *Le ventre de Paris* en een Oostendse vismarkt uit mijn kindertijd. Zola brengt in zijn klassieker wervelende beschrijvingen van de Parijse markt bij Les Halles. Hij typeert de bladgroenten als een *groene rivier*, beschrijft hoe het ochtendlicht de kleur van kolen transformeert tot dieppaars. Later op de dag liggen de wortels bloedrood getint te glanzen in de zon. En dan nog die ene markt uit mijn kinderjaren, ik was hem bijna vergeten. Nochtans sluipen de geuren van zilt en zout, van zee en vis meteen mijn neus binnen, wanneer ik eraan denk: de Oostendse vismarkt dus. We lopen er langs op een late ochtend, na een autorit van Nazareth (bij Gent) naar Oostende. 'Skone vesse vis, meneer! Vesse crevetjes!' Ik geef mijn ogen de kost, laat mijn blik glijden over de zilveren schubben en de gladde lijven. We bestellen vier porties dampende vulken. We smullen in stilte van de hete bouillon met zeeslakken. De lucht kleurt knalblauw, de zon begint te branden. Het feest kan beginnen.

In de tweede helft van oktober zijn er volop walnoten geoogst. Officieel kun je de het geen noot noemen, want het is een steenvrucht, die je uit zijn harde bast moet halen. Wat vrijwel iedereen wel weet is, dat de walnoot heel gezond is. Hij zit vol nutriënten en bestaat voor 60% uit het zogenaamde oliezuur, dat ook veel in olijfolie zit. Dertig gram walnoten levert de gewenste dagelijkse hoeveelheid omega 3. Er zitten ook veel vezels in, wat een goede boodschap is voor je darmflora. Wanneer er genoeg vezels binnenkomen, geven de darmen aan de hersenen door dat ze moeten stoppen met naar nog meer eten te verlangen. Eet maar eens een salade van zoete aardappel, knoflook, snijbiet en geroosterde walnoten en je voelt je onmiddellijk fitter. De gezonde effecten kun je uiteraard ook binnen krijgen met walnotenolie. Twee eetlepels per dag en je zit helemaal goed als het gaat om antioxidanten, mineralen en ontstekingsremmers. Met twee eetlepels walnotenolie per dag, verlengt je je leven in dezelfde

mate als vier uur joggen per week, concludeert een groot onderzoek dat Nurses' Health Study heet. Vanwege de vitaminen B6 en E, kalium, fosfor, ijzer, mangaan, magnesium, koper, selenium en zink is de walnoot extra voedzaam. Het antioxidant ellagzuur, dat in de vliesjes zit, vermindert de kans op kanker en hart- en vaatziekten. In grootmoeders tijd werd wel beweerd: als voedingsmiddelen lijken op een orgaan, zijn ze vaak ook gunstig daarvoor. Onderzoek wijst uit dat het brein van senioren die dagelijks walnoot(olie) binnenkrijgen, sneller en flexibeler blijkt te werken. Plus, en bovendien, is aangetoond dat als je als jongeman dagelijks drie lepels walnotenolie tot je neemt, de kwaliteit van je zaad qua vorm, vitaliteit en beweeglijkheid toeneemt. En zo kunnen we nog wel een tijd doorgaan over de gunstige effecten van walnoot(olie), maar dan bij voorkeur over Augustin's walnootoliën.

www.augustins.nl

Augustin's WALNOTOLIE



leverbaar in 3 intensiteiten!

intens, regulier of licht van smaak

- biologisch geteeld in de Franse Périgord Vert
- van enkelvoudige herkomst
- geroosterd, geperst en gebotteld in Nederland
- rijk aan 70 % onverzadigde omega-vetzuren
- verkrijgbaar in blik, fles en serveerpipetten

Bestellen op www.augustins.nl of bij www.ChefCentraal.nl

Inspiratie op www.augustins.nl/walnootolie/recepten

Augustin's
AMSTERDAM

van Boer tot Bord!

augustins.nl info@augustins.nl (020) 412 10 29