

De storm kwam opzetten tijdens een novembernacht en sindsdien is hij niet gaan liggen. Zijn kracht is afgenomen, dat wel, toch zit ik nog steeds in de gevarezone. 'Een uitputtingsdepressie,' stelde de Vlaamse psychiater die mijn opsomming van symptomen rustig aanhoorde. 'Heb je veel stress gehad de voorbije tijd?' Had ik me niet zo belabberd gevoeld, ik was in de lach geschoten. Al maanden had ik last van rusteloosheid en vage angsten. De voorbije twee jaar lag het tempo te hoog en snakke ik naar meer ontspanning.

In het begin van mijn eerste en hopelijk enige depressie ben ik zo angstig dat mijn maag nauwelijks voedsel duldt. Yoghurt met fruit lukt net, net als appels die ik stooft tot moes. Het geluid van krakend voedsel staat me vreselijk tegen. Zelfs een hap uit een appel klinkt oorverdovend. Mijn zintuigen zijn duidelijk overbelast, met name het gehoor en de geur. Op de zeldzame momenten dat de angst wegzakt, eet ik veel en snel. Toch vliegen de kilo's eraf. Normaal gesproken ben ik een echte ochtendmens. Ik geniet ervan om in de havermoutpap te roeren, een eerste kop thee te drinken uit mijn favoriete

Soep

tegen de
storm

mok. Nu lijkt diezelfde mok me met zijn al te optimistische boodschap uit te lachen, prop ik tegen mijn zin een stuk brood naar binnen om vervolgens opnieuw neer te storten op de bank of in bed. Het is van mijn laatste liefdesverdrietepisode geleden dat ik zo een weezin voelde tegenover eten.

December begint met mijn verjaardag. Plichtmatig scroll ik door de felicitaties op Facebook. Alcohol vermijd ik, omdat er zonder drank al genoeg tranen vloeien. Julie, mijn beste vriendin, komt op bezoek en we halen pizza's in het lokale restaurant. Een van de lichtpunten uit die *feestmaand* is de avond enkele weken later, waarop Julie ons *shepherd's pie* voorzet. Niet de vleesversie met spruitjes, wel een vegetarische met *gehakt* van de Vegetarische Slager en puree van zoete aardappel. In plaats van cheddar gebruikt ze geraspte geitenkaas voor het korstje bovenaan. Het resultaat is troostend in zijn eenvoud. Comfort food is sowieso het enige eten waarin ik zin heb tijdens de goede momenten. Op kerstavond stooft ik gehaktballen in tomatensaus met salie, maar meestal ben ik te ziek om te koken. Mijn man doet zijn best. Hij haalt het Jumbopakket voor lasagne en voor pompoensoep. Oud en nieuw vieren we met glühwein en mini-worstenbroodjes. Van vrienden uit België krijg ik thee en koekjes via de post; een vriendin uit de buurt brengt me preisoep en zelfgemaakte bietjeshummus, met noten en chili; mijn schoonzus zorgt voor aardperenstooft en witloofsoep. Alleen: ik heb geen honger. Nog niet.

Wanneer het tijd werd voor een maaltijd, schonk ze geen enkele aandacht aan het bord met eten (...). Elke maaltijd duurde een uur of twee; ik moest naast haar zitten, een lepel of vork in haar hand drukken (...). Zo om de vijf minuten nam ze automatisch een lepel tot zich, schrijft Leonard Woolf in zijn dagboek over zijn vrouw Virginia. De schrijfster was sowieso al geen blije eter, maar tijdens haar depressies had ze het liefst helemaal niets tot zich genomen. Haar reactie is geenszins uitzonderlijk. Meestal gaat een depressie gepaard met een verandering in het eetpatroon. Sommigen eten nauwelijks, anderen juist meer en/of anders, in de hoop een emotionele leegte te vullen. In *The Wild Remedy. How Nature Mends Us* schrijft Emma Mitchell over hoe de natuur een tegenwicht vormt voor de somberte. Tijdens haar terugkerende winterdepressies kan ze op de slechtste momenten niet eten. Mitchell schrijft: *Ik mis de verrukking van vers gebakken friet en het zoete genot van chocoladecake.* Zelfs kaas, haar grote favoriet, smaakt nergens naar. Ze eet zout en zuur voedsel in de hoop haar hersenen een boost te geven - tevergeefs. In *Recipes for Sad Women* stelt Héctor Abad dat vasten op droevige momenten geen kwaad kan. Hij raadt melancholici aan om op donkere dagen een gerecht te bereiden dat van hem de poëtische naam *Bloemkool in de mist* krijgt. *Stoom de bloemkool, voeg olijfolie, look, peper en het zout van je tranen toe,* schrijft Abad. De schrijver van dit hoogst excentrieke boek heeft gelijk. Enkele dagen vasten is onschadelijk. Alleen rekken die dagen zich tijdens een depressies vaak uit tot eerst weken en dan maanden. Op de laatste dag van het jaar denk ik aan

wat Nora Ephron schreef in haar roman *Hartzeer en maagzuur*, namelijk dat niets zo goed helpt tegen de blues als een bord puree. Toch lukt vloeibare kost makkelijker dan vast voedsel en herken ik me vooral in de woorden van Karl Ove Knausgård. Die schreef in *Vader* dat je stormachtige emoties het best bestrijdt met warme soep.

De omslag komt niet lang na het begin van het nieuwe jaar. Ik betrap mezelf erop dat ik in oude *Good Food*-magazines zit te bladeren. Hé, denk ik, dat is hoopgevend. Op de bladzijden met gerechten die ik wil proberen, plak ik post-its: *chicken arrabbiata*, *spiced pea&potato rolls*. Van sommige gerechten weet ik zeker dat ik ze nooit zal maken (*marmelade muffins? Moi?*). Ach, wat maakt het uit? Dit voelt goed. Halverwege januari haal ik werk van Marcella Hazan uit de kast en het Toscaanse kookboek van Tessa Kiros. Na jaren van steeds meer groenten en steeds minder vlees, hunker ik naar vlees en naar ovenwarmte. Met trage bewegingen verplaats ik me in de keuken. Hakken, snijden, roeren: het gaat allemaal langzamer dan ik in tijden heb gekend. En dat geeft niet.

Ik overweeg om *salsicce e fagioli* (saucijsjes met bonen) te maken, maar kies uiteindelijk voor melanzane alla parmigiana. De een maakt dit auberginegerecht met mozzarella, de andere met provolone. Sommigen deppen de aubergineschijfjes in bloem of voegen gekookte eieren toe aan de bereiding. Ik kies voor de versie van Janneke Vreugdenhil. Wel gebruik ik knoflook in de plaats van ui en tomaten

uit blik - het is tenslotte winter. Het gerecht smaakt zo lekker dat ik besluit om het opnieuw te maken op de avond dat twee bevriende schrijfsters komen eten. Het huis vult zich met de geur van tomaat, kaas en basilicum. Even lijkt het alsof de zomer zelf om de hoek komt kijken. 'Je ziet er beter uit dan laatst,' zegt de vriendin van de bietjeshummus.

Laat ik er geen doekjes om winden. De ochtenden zijn nog steeds moeilijk en op sommige dagen is het al bijna middag voor ik op gang kom. Toch sta ik tegen de vooravond in de keuken. De ironie wil dat ik uitgerekend nu trek heb in het soort voedsel dat een negatieve invloed zou hebben op het gemoed: kraakvers wit brood met boter, gebraden kip en chips met vinaigrettesmaak. Juist het mediterrane dieet van olijfolie, groene groenten en vette vis zou depressies voorkomen. Ach, ik heb jarenlang gezond gegeten. Dan kunnen die paar weekjes van meer vlees en vet geen kwaad. Ik put moed uit het koken van eten uit mijn kindertijd: kip in de rode wijn, worst met rode kool en puree.

Begin februari krijg ik een zak bloedsinaasappels cadeau. Het is maanden geleden dat ik in de biowinkel in het centrum kwam en de aanblik van mijn allerliefste wintervrucht ontroert me. Ik snijd hem open, sluit de ogen en proef. De zoetzure smaak heb ik gemist. 's Avonds bereid ik een salade van bloedsinaasappels, gepofte bietjes, feta en gegrilde walnoten. Terwijl ik bezig ben in de keuken, valt het me op dat het nog licht is buiten. Nee, het is niet voorbij, denk ik, maar ik durf weer voorzichtig te hopen.