

'Ik ben verliefd op eten'

Tv-kok Mounir Toub is tijdens de ramadan juist niet bezig met eten

Door Evy van der Sanden · 13 april 2021 · Aangepast: 14 april 2021

Het leven van tv-kok Mounir Toub draait om eten. Maar niet tijdens de ramadan, die vandaag begint. "Het is de bedoeling dat je met alles bezig bent, behalve met eten."

Eten is zo ongeveer de tweede naam van Mounir Toub (42). Het koken werd hem van jongs af aan met de paplepel ingegoten en op zijn vijftiende begon hij aan de kokopleiding in Eindhoven. Bij een visrestaurant in zijn woonplaats kreeg hij de basis van het koken onder de knie en in de jaren die volgden leerde hij van meester-koks de fijne kneepjes van het vak.

Inmiddels heeft hij vier kookboeken op zijn naam staan en is hij chef-kok bij onder meer tv-programma's 24Kitchen en Kook mee met MAX, waar hij een kijkje geeft in de Arabische keuken.

'Ik ben verliefd op eten'

Kortom: eten speelt een aanzienlijke rol in zijn leven. Sterker, zegt hij: "Ik ben verliefd op eten. Ik word er echt gelukkig van." Maar tijdens de ramadan moet hij die gevoelens even onderdrukken. Dan eet hij heel sober. 's Avonds een kop harira, een glas water en een dadel. Na het gebed nog een wrap, bagel of tajine. En 's ochtends een bakje kwark. "Als ik écht gek doe, eet ik een tosti."

Dat is zo'n beetje zijn menu voor de hele ramadan. "Normaal gesproken eet ik nooit twee dagen achter elkaar hetzelfde. Daarvoor vind ik het leven te kort. Behalve deze maand." Deze maand is de soep van zijn moeder of vrouw het hoogtepunt van de dag. "Die eet ik al van jongs af aan. Dan kwam ik thuis, en kreeg ik een klap in mijn gezicht van de specerijen."

Waar sommige mensen een tafel vol eten hebben staan, eet Toub sinds een paar jaar sober tijdens de ramadan. "Het is denk ik iets van de tweede of derde generatie. Als we vroeger bij mijn moeder kwamen, stond de tafel knijtervol. Hapjes, gebakken brood, koekjes, soep. Om het ons naar de zin te maken. Dat was haar manier om te laten zien dat ze van ons houdt."



Ramadan: een maand lang vasten

Tijdens de ramadan mogen moslims een maand lang overdag niet eten, drinken, roken of seks hebben. Het vasten begint vlak voordat de zon opkomt. Dit jaar is dat rond 4.00 uur 's ochtends. Deelnemers mogen pas bij het avondgebed weer eten en drinken, wat dit jaar rond 21.00 uur zal zijn.

Tijdens de vastenmaand moeten moslims extra aan liefdadigheid doen. Zieken, zwangere vrouwen, jonge kinderen en reizigers hoeven niet te vasten.

De periode van ramadan verschuift, omdat de islamitische kalender is gebaseerd op de stand van de maan. Een paar jaar geleden viel de ramadan midden in de zomer, in 2030 begint de ramadan rond tweede kerstdag.

Maar dat eten belandde vervolgens bij burens die geen ramadan hielden, of ging in bakjes mee naar huis. "Het is onzinnig als er zoveel eten overblijft." Toub eet sowieso weinig tijdens ramadan, vertelt hij. "Je maag krimpt de hele dag. Ik zou niet willen dat mijn vrouw de hele dag in de keuken staat, terwijl ik 's avonds weinig eet."

Bovendien wordt vanuit de islam aangeraden om één derde van je maag te vullen met eten, één derde met water en één derde met lucht, zegt hij. "Je hoeft je niet zo vol te stoppen zoals we soms doen. Dus wij hebben ervoor gekozen soberder te eten."

Ook onder werktijd is eten geen optie. "Ik mag wel proeven tussendoor, maar dan moet ik het uitspugen. En dat vind ik zonde van het eten. Dus doe ik het niet. Met trucjes en dankzij ervaring komt het meestal wel goed."

De consequentie van dat sobere eten is wel dat Toub vaak honger heeft. "Ik heb een maand lang een hongergevoel. Maar dat vind ik goed. Ik wil voelen dat ik aan het vasten ben. Dan onderga je het echt."

Euforisch gevoel

Des te groter is het euforische gevoel aan het eind van de maand, zegt hij. "Ik moet mezelf even onthouden van eten, dan ben ik daarna extra trots en voel ik me een sterker mens. Het idee dat ik zonder de geneugten des levens kan. Als ik je vraag een dagje mee te vasten, denk je misschien: ik kan geen dag zonder water. Maar dat kun je wel. Je bent sterker dan je denkt."

Voor Toub draait de ramadan om het lezen van de koran, goede daden verrichten, verzoening zoeken en beter voor jezelf en anderen zorgen. "Je moet gefocust zijn op het echte doel: het religieuze aspect. Alles wat je als moslim al moet doen, moet je in deze maand nog meer doen."

Het is de maand van ontgiften, zegt hij. "Door het vasten, gaat je lichaam reinigen. Je voelt je herboren." Alles ruikt, smaakt en klinkt volgens hem anders in deze maand. "Een glas water smaakt bijna zoet. Dat is 's avond hemels. Een kop soep is echt lekker. Je smaakpapillen zijn veel scherper. Dan besef je pas hoe goed je het hebt. Normaal gesproken heb je dat altijd binnen handbereik."

Ouders alleen aan tafel

Toub heeft dit jaar wel last van coronabeperkingen. Het verdrietigste vindt hij dat hij de ramadan niet met zijn ouders van 75 en 65 kan meemaken. "Zij hebben drie kinderen en acht kleinkinderen en wij zijn heel familiair. Ik vind het heel sneu dat ze dan alleen aan tafel zitten met elkaar."

Toch overweegt hij niet om een uitzondering te maken. "Je mag al niet liegen en bedriegen en tijdens ramadan al helemaal niet. Dus het is heel krom als je juist wilt handelen, vervolgens langer bij je ouders blijft en daarna gaat liegen vanwege de avondklok. Tijdens ramadan doe ik alles zo goed mogelijk, dan staat het niet om te liegen."