



ONTBIJTBABEL MET SOFIE DUMONT, EEN VROUW MET NIEUWE PLANNEN

“Ze zijn me nog niet vergeten”

Haar eigen keuken is aan een opfrisbeurt toe, dus ontmoeten we Sofie Dumont op een tof ontbijtadresje. Vol goesting bestelt ze een croissant en een confituurtaartje. Want een croissant verdienen we niet alleen op zondag. Omdat we allemaal hard werken, en we dat waard zijn, aldus Sofie Dumont. En ook al is ze nu even niet meer dagelijks op het tv-scherm te zien, toch bruist ze van de nieuwe ideeën. “Dankbaar, dát ben ik vooral. Dat ik al negen jaar mag doen wat ik doe. Geef toe, wie kan zeggen dat ze dit allemaal meemaken?”

EVI RENAUX

“Zondag is voor ons normaal ‘olé pistole!’ Dan gaat mijn man Wim in zijn jogging naar de bakker en dan eten we wat willen. Is dat brood met muizenstrontjes? Dat kan! Of pistolets? Ook goed! Of ik bak pannenkoeken. Alles kan en alles mag. Het gebeurt ook wel dat we gaan ontbijten. Zondag is relaxdag. Goed eten, samen tijd hebben. Familiedag. Ik wil dan liefst geen verplichtingen hebben. Mijn omgeving weet dat ook, ik ben sowieso ook een slechte planner. Op zondag moet alles kunnen.

Vroeger waren je zondagen wel anders, neem ik aan?

Dat was werken. De consequenties van een restaurant. Of dat nu zondag of Kerstmis is, dat maakt geen verschil. Ik heb dat nooit ervaren als gek zijn, maar eerder als gepassioneerd bezig zijn met iets wat je echt heel graag doet. Toen was dat voor mij zo normaal dat ik op zondag achter het fornuis stond. Wat ik deed, deed ik zo graag en vol overgave. Maar toen ik zwanger werd van Grace veranderden mijn doelen. Eens zij in ons leven was betekende zondag dan ineens ‘samenzijn’. Ik heb dat bewust beslist. Ik was toen ook al tegen de veertig, dus ik moest ook op andere vlakken keuzes maken. Of ik moest in mijn zaak herinvesteren, of ik koos voor de heel onzekere kant van de media, waar je nu bestaat en je morgen weer kan vergeten zijn. Maar zelfs nu ik even van het scherm ben, ervaar ik dat ook dat niet waar is. Ik besta wel nog, hoor. Ik krijg zoveel steun en berichtjes van mensen die me missen. Ik kan je niet vertellen wat een kracht dat geeft!

Waar ben je dan nu allemaal mee bezig?

O, met zo-veel dingen. Weet je, vijf jaar ‘De Keuken van Sofie’, dat zorgde er na een tijdje voor dat je in een bepaalde stroom komt waar je misschien te vaak mee gaat in bepaalde dingen. Nu vind ik het fijn dat ik kan zeggen: ‘Oké Dumont, wat denk jij nu zelf in een wereld van quinoa-oorlogen, en vuile slachterijen, en waar voedsel als wetenschap

”

Ik wil voor geluk zorgen: een wauwgevoel als je iets eet

wordt bekeken?’ De reden waarom ik koksschool ging volgen is niet om te weten hoeveel avocado’s ik moet eten om te zien hoeveel ‘ikweetniethoeveel-wat’ ik dan binnen heb. Nee, ik wil echt voor geluk zorgen: een wauwgevoel krijgen wanneer je iets eet. Of dat nu gezond of net iets minder gezond is, dat maakt niet zoveel uit. Pas op, ik ben een chef en bovendien mama, hé. Ik maak elke dag vers eten, en ik kook gezond. Ik koop mijn vlees bewust liefst bij een boer, voor zijn kwaliteit. Dat is duurder, maar ik eet ook bewust wat minder vlees. Bovendien weet ik dat die koe buiten gelopen heeft, gelukkig is geweest, gras heeft gegeten. De kip die ik koop kost achttien euro. Duur, maar dat heb ik ervoor over. Want ik weet, de kip die ik eet, heeft een modderbad genomen, die heeft achter



➤ Sofie Dumont: Eten maken, dat is liefde tonen. (foto Ivan Ruck)

wormpjes kunnen lopen, die heeft kunnen genieten van zon. Ik wil die kip niet persoonlijk gekend hebben, hé (lacht), maar als ik weet dat ze een goed leven hebben gehad, dan vind ik het echt oké. Maar jij wou dus weten wat ik allemaal ga doen? (lacht)

Heel graag, ja!

Zorgen voor gezelligheid! Want ik zei het al, ik krijg zoveel berichten van mensen die me dagelijks missen. Mijn naturel, mijn humor, mijn tips,... En ik wil mijn fans blijven inspireren via mijn website en social media. Door elke week recepten met foto’s en ook filmpjes te delen. Het zal zich op vier verschillende categorieën situeren. Eerst en vooral, mijn grote liefde: bakken. Niets zo gezellig als bakken. Ik doe het zo graag. Maar dan bakken 2.0.: vezels toevoegen, verschillende vetten gebruiken, minder geraffineerde suikers. Daarnaast wil ik het pauzement in het leven roepen en mij daar als grote voorstander van profileren. Pauze voor jezelf. Alleen. We kennen allemaal het gevoel van de ellenlange lijst die we constant in ons hoofd hebben die we nog op een dag moeten doen. Ik wil dat we vaker eens ‘stop!’ zeggen. Ik neem nu even een pauze en ik maak iets simpel klaar. En dan zet ik me knus in de zetel, en neem ik tien minuten voor mezelf. Politici hebben een

budget uitgetrokken om bijvoorbeeld in bedrijven burnout-coaches te zetten, maar ik denk dat als we zelf allemaal iets meer anticiperen en eens iets

”

In mijn omgeving zie ik mensen die alles hebben maar niet gelukkig zijn door de druk. Ik wil daar verandering in brengen.

vaker tien minuutjes voor onszelf nemen, we al een deel van het probleem oplossen. Want voor de rest doen wij het goed! Ken je FIKA, het concept uit Zweden waarin elk bedrijf iedereen een pauze moet nemen met koffie en bijvoorbeeld een ‘cinnamon roll’? PC en mobiel weg, en samen smalltalk en genieten! Wat zou het heerlijk zijn mocht ik dat hier ook kunnen doen. In bedrijven nietsvermoedend binnenvallen, en mensen op pauze zetten.

Heer-lijk! Uitblazen, even die stier uit je nek weg en er weer tegenaan. Ik zie genoeg mensen uit mijn omgeving die het niet meer aankunnen. Ze hebben alles om gelukkig te zijn, maar zien het niet meer zitten door de te hoge druk. Omdat ze zichzelf geen pauze gunnen. Dat is stom. Ik ga daar verandering in brengen. (lacht)

Heb je dan nog tijd voor categorie drie en vier?

Ik zei niet ‘lui worden’, hé. (lacht) Tuurlijk! Ik wil mensen gezellig samenbrengen, met feest en hapjes! En uiteraard niet te vergeten: kinderen. Brooddoosjes. Inspireren met aangepaste kindgerechten. Ik post recepten of clips vanuit mijn keuken waar Grace ook soms mee helpt. Grace en ik, dat is vaak teamwork. De brooddozen die ik nu al post via social media, doen we samen. En ja, ze vragen wat planning. Ik kijk wat ik kan meegeven uit restjes van de dag ervoor, ik maak dingen die ik kan invriezen. Wees gerust, voor het eten van Grace *struggle* ik soms ook. Ze is geen superkind. Uiteraard niet. Onlangs werden we op school op het matje geroepen omdat ze stiekem de koekjes van een ander kindje had opgegeten. (lacht) Tja, dan moet je met haar in dialoog, vertellen dat zo iets niet kan en zoeken naar een oplossing. Want eerlijk, ze roept uiteraard niet: ‘geef mij maar een spuitje in plaats van een koekje!’, omdat ze mijn dochter is. Dus zijn we op zoek gegaan naar een goed, lekker en gezond alternatief en hebben we ‘choco-Grace-koekjes’ ontwikkeld.

Klinkt heerlijk ook, dat samen koken en bakken.

Dat is het ook. En je zal ons op de filmpjes ook zien zoals we zijn. Niet gestyled. In mijn eigen keuken, de hond die kruimels van de vloer komt eten. Wij, zoals we zijn. Liefdevol. Want eten maken, dat is zorgen voor iemand. Dat is liefde tonen, hé. Maar als je van mij verwacht dat ik de zoveelste versie van spaghetti ga maken, *forget it*. Dat doe ik niet meer. Ik weet dat het een beetje een luxeprobleem is dat ik een brede kennis heb. Ik kan koken op hoog niveau, ik kan de gewone kost, vegan, veggy, glutenvrij, en ik kan goed bakken. Maar ik weet dat mensen het graag afgebakend hebben. En ik krijg de kans om het nu af te bakenen. Dus voor bakken, feest & gezelligheid, pauze, of traktaties voor je kids: daarvoor moet je bij mij zijn.

Hoe voelt die vrijheid nu?

Fijn. Ik voel me vooral heel dankbaar. Voor wat ik hier al negen jaar mag doen. Wie kan dat zeggen, mannekes? Vroeger kon ik ook niet om met complimenten, ik lachte alles weg. Nu probeer ik ze te omarmen. Er ook iets mee te doen.

Dan gooien we er eentje om af te sluiten: Sofie, you rock!

■ www.sofiedumont.be

VIJF VROEGE VRAAGJES

Uitslapen of vroeg opstaan?

Ik kan echt niet uitslapen, vroeg opstaan dus!

Met welk liedje mogen we je wakken?

More than a woman van de Bee Gees, heerlijk gewoon!

Pistolet of croissant?

Dat is een hartverscheurende keuze: allebei met kaas tussen.

Met wie zou je graag eens de ontbijt tafel delen?

Sowieso iemand die me kan inspireren of fascineren, iemand met een gave, die me kan laten dromen.

Wat is jouw favoriete zondagse kost?

Kip met appelmoes, sla en zelfgemaakte frietjes: iedereen blij!