▶ 5 redenen om uit te gaan

1 GAMES

The Urban Game Show
Rotterdam: NAi. Zaterdag 20.00-1.30u. Inl: www.vakmanstad.nl

The Urban Game Show is een avond vol games, films en performances met als onderwerp de stad Rotterdam en haar gebruikers. Rotterdam is een stad die verjongt. Sluit het beeld dat de jongeren hebben aan op de visie die de ontwerpers ontwikkelen? The Urban Game Show geeft het woord aan o.a. de Burgemeesters van Rotterdam, de Woorddansers en singer-songwriter Pamela. Men kan strijden in de RotterdamRally en de Shoeshow en daarna lekker dansen op de beats van dj Kane en FNNNN.

2 FEESTJE

Gypska!
Amsterdam: Melkweg. Zaterdag 20.30u. Inl: www.melkweg.nl

Wie van ska, balkanmuziek, klezmer of 'early reggae' houdt, kan zaterdagavond zijn hart ophalen in de Melkweg. Muriël en Menno van de tweedehands kleding- en muziekwinkel Vind-It Vintage organiseren het balkan/skafeestje *Gypska!* De avond start met de afmattende balkan/klezmer van L'Chaim. Daarna volgen de uptempo '60's reggaegeluiden van The Upsessions en de avond wordt afgesloten met de Pannonian Allstars Ska Orchestra, een Hongaarse balkan/skaband, bekend van Lowlands.

3 MUZIEK

Live in the Living
Amsterdam: adres wordt bekendgemaakt na registratie). Aanvang: 20.02u. Res: www.liveintheliving.nl

De term 'singersongwriter' is terug van weggeweest. Het vak van zanger/liedschrijver was er echter al in de klassieke oudheid. Singersongwriters bestaan in alle vormen, soorten en maten. Hoe de liedjes van de kleinkunstenaars Mylou Frencken, Dorine Wiersma en Herman Pouderoyen open en bloot en dus oversterkt in de intimiteit van een huiskamer klinken, valt zondag te horen en zien bij de vierde aflevering van 'Live in the Living goes Dutch'.

Spinvis in de keuken Foto W. Schaap

4 THEATER

Lieve Kitty
Utrecht: Theater Kikker. Zaterdag t/m maandag 20.30u. Entree: 10/13 euro. Inl: www.theaterkikker.nl

Lieve Kitty is onder meer geïnspireerd op het dagboek van Anne Frank – de beroemdste getuigenis van opgeslotenheid dat de Nederlandse taal kent. Dood Paard en Nieuw West nemen deze getuigenis als uitgangspunt voor een theatervoorstelling die zich uitspreekt over gevangenschap en vrijheid, over bedomptheid en uitzicht, over het vermogen van mensen om elkaar te vernietigen en over de kracht van de verbeelding. Juist daarom is *Lieve Kitty* rond Dodenherdenking en Bevrijdingsdag te zien.

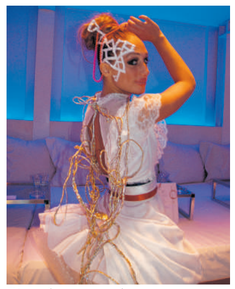
5 DANSEN HAUTE COUTURE JUNKIES

Supperclub
Vanavond (elke eerste vrijdag van de maand) 19.00–01.00 uur. Jonge Roelensteeg 21, **Amsterdam**. Entree: 70 euro voor reservering, incl. 5 gangen diner. www.supperclub.com

De Supperclub heeft een nieuwe avond: Haute Couture Junkies. Niet helemaal nieuw, want het was dé avond in de hoogtijdagen van de Roxy, eind jaren negentig. Harrie Wildeman bedacht het feest. Samen met collega modeontwerper Jaap van Hinten maakte hij collecties met het thema Haute Couture Junkies. Op de toiletten van de Supperclub zie je foto's van toen. Het lijkt een verkleedpartij met als thema 'leven op de vuilnisbelt'.

Net als 'vroeger' is het een avond om te dansen, de modewereld te ontmoeten en je te verbazen over gekke performances. Maar er is een extra ingrediënt aan toegevoegd. Dat is, hoe kan het ook anders in 'uitgaansrestaurant' de Supperclub: eten! Dj en initiatiefnemer Covergirl Sunny wisselt oude house af met rock en na een loungenummer knalt er klassiek uit de boxen, mét een goede beat eronder. Tijdens het eten is de muziek rustiger, maar tussen de vijf gangen door wordt er flink gedanst.

In de minimalistische, witte zaal van de Supperclub worden beelden geprojecteerd van vroeger, modellen in visnet of vuilniszak waggelen over de catwalk. Er wordt heel junkie-achtig met de hand gegeten, voor wie dat nodig heeft zijn er plastic handschoentjes. En intussen vliegen de stijf gestreken servetten als frisbees door de lucht. De bediening, gekleed als vuilnisprinsen en -prinsessen, maakt het zichzelf gemakkelijk. Zonder gêne kruipen ze over de loungebanken tussen het publiek door om iedereen te voorzien van voedsel en eetgereedschap.



Eten, dans en performances

En om te bewijzen dat we ook in de eenentwintigste eeuw nog haute couture junkies hebben, is er een act van Amy Winehouse. Een supergoede lookalike komt tevoorschijn uit een koelkast met een fles wijn en banjert zingend rond in een sexy jurkje, dat voortdurend afzakt. Ze landt op de schoot van een man in pak en klokt zijn champagne in één teug achterover.

MARIJE RAVELLI

Tips voor Vanavond uit? Mail naar nextagenda@nrc.nl.

▶ reizen

Elke maand gaat *nrc.next* een (lang) weekeinde op reis. Volgende week, **8 mei, belichten we Bologna** in de maandelijkse reisrubriek.

Weet jij bijzondere restaurants, hippe clubs, leuke wijken of andere bezienswaardigheden in deze Italiaanse stad, en wil je die delen met andere nrc.next-lezers?

Mail je tips voor woensdag 7 mei naar: **reizen@nrc.nl**.

Ecofabulous: sexy én diervriendelijk

'Groen doen' is hip. Maar, zeggen twee boeken, word geen boomminnende hippie

▶ Deze week kwamen twee boeken uit die stellen dat het niet alleen gezond is, maar ook hip om vegetariër of zelfs veganist te zijn.

▶ Is het een hype die weer overwaait, of al mainstream?

Door MARIJE RAVELLI

ROTTERDAM. Lisette Kreischer en Merel van der Lande, auteurs van het boek *Veggie In Pumps*, hebben er een woord voor bedacht: Ecofabulous. „Dat betekent niet dat we boomminnende hippies moeten worden of dat we smakeloze sojafantasietjes op tafel toveren", zeggen zij in de inleiding. „Nee, eco anno 2008 is hip, puur, verantwoord en een genot voor fijnproevers." *Veggie in Pumps* maakt je wegwijs in zeven ecogebieden: voedsel, mode, beauty, wonen, reizen en werken. De gids van Lisette Kreischer – zelf veganist – is leuk voor veganisten, maar ook voor vegetariërs, flexitariërs (parttime vegetariërs) en allerlei andere ecobewuste mensen. Ze heeft daarnaast een veganistisch cateringbedrijf, Veggie Rose. Op haar snoezige website vertelt ze over haar high teas met eerlijke cakejes. „Eigenlijk staan mijn cupcakes symbool voor de ecofabulous vrouw. Ze zijn duurzaam en diervriendelijk, maar óók supersexy. Precies wat de moderne vrouw zoekt." Kreischer zou het liefst leven in een wereld waarin alle producten ecofabulous zijn. Haar boek, haar catering en de website (die binnenkort online gaat), vormen samen lifestyleplatform Veggie In Pumps. „Daar kun je alles vinden om ecofabulous te leven."

Skinny Bitch is de stoere variant van *Veggie in Pumps*. Dit boek is een scherpe humoristische aanval op het eten van 'rommel'. „Stop met frisdrank, suiker, junkfood en dagelijkse giffen als alcohol en koffie, en je zult er fantastisch uitzien én gezond worden", belooft dit boek. „Want wie echt skinny wil worden, gaat zelfs nog verder en wordt vegetariër." Het is een dieetboek met een kant-en-klaar weekmenu én alle onderbouwing die je nodig hebt om van 'duivelse ingrediënten' als suiker af te blijven. De schrijfsters Rory Freedman en Kim Barnouin schotelen je zoveel bewijsmateriaal voor, dat de zin in 'giffen' vanzelf verdwijnt.

„Ik heb het allemaal al eerder gezien", zegt modeontwerper Hans Ubbink. Hij verwijst naar de kortstondige duurzaamheidshype in de jaren negentig. Hij had in die tijd een ecolijn. „Dat was het hélemaal...", hij is even stil, „...niet." Hij denkt dat de consument net als toen alleen voor eco kiest als het aan dezelfde kwaliteitseisen als niet-eco voldoet én voor dezelfde prijs in de winkel ligt. „Toen zat het niet lekker, die ecostoffen, daarom kocht de consument ze niet. En nu de kwaliteit vooruit is gegaan, wil de consument er niet extra voor betalen." Maar wat Ubbink beweert, is in de VS allang weerlegd.

Skinny Bitch lag daar in 2005 al in de schappen, mét succes. Het stond wekenlang op nummer één van de *New York Times* bestsellerlijst. Maar ook in steden als Londen, Los Angeles en San Francisco kun je er niet meer omheen. Er zijn zelfs veganistische restaurants. Begin 2007 bleek veganisme mainstream te zijn geworden. De New York Times kopte een artikel over veganisme: 'Uncruel beauty' over supermarktketens die hun veganistische assortiment uitbreidden en de hausse van veganistische boetiekjes en ecolabels. „Er zijn steeds meer mensen die deze diervriendelijke waarden omarmen", aldus de New York Times. „Zelfs mensen die nog nooit van een 'cruelty free'-dieet hebben gehoor,d gaan in deze trend mee. Alleen maar omdat het hip is."

▶ Duurzaam leven is niet meer dan logisch, als het maar leuk blijft

Amanda Baker, Vegan Society

En daar zit 'm de kneep. Het is hip om diervriendelijk te zijn, en mooi meegenomen dat je zo het milieu een handje helpt. Anders dan de diehards uit de jaren negentig is de huidige generatie op een persoonlijke manier met het milieu begaan. Ze worden ook wel praktisch idealisten genoemd, conform de titel van Sofie Koers en Natasja van den Berg in 2003 in hun boek *Praktisch Idealisme*. Er is beslist een doelgroep die zichzelf hierin herkent: anders had hun boek inmiddels niet een vijfde druk gehaald.

Amanda Baker van de Britse Vegan Society kan dit beamen. „Steeds meer mensen realiseren zich de effecten van het eten van dierlijke producten en veranderen hun dieet, maar het activisme uit de jaren negentig is verdwenen." Baker zegt stellig: „Jongeren van nu groeien op in de schaduw van klimaatverandering, zoals ik ben opgegroeid met het idee van de nucleaire bom. Zij groeien op in het besef dat duurzaam leven, groen én fair trade niet meer dan logisch is. Zij doen wat binnen hun bereik ligt, want het moet wel leuk blijven."

En als je goed kijkt, valt dat inderdaad op. Er ligt een groeiend biologisch en zelfs veganistisch assortiment in de supermarkten, Nederland kent een 'eerlijke' omroep als Llink, en online zijn er talloze voorbeelden. Zo zijn er eerlijke websites als www.puuruiteten.nl en eerlijke modelabels als Made-By (www.made-by.nl). Het wordt steeds makkelijker om in een duurzame en diervriendelijke lifestyle te leven. Neem een kijkje bij de exotische veganistische catering Try Me! (www.veganisme.nl) of bij Veggie Rose van Lisette Kreischer (www.veggierose.nl). Veganistisch winkelen kan online bij www.vega-life.nl, veganistische pumps vind je in de Vlaamse webwinkel www.georgette.be. En cafés kijken niet meer vreemd op als je een Soya latte (vegetarische koffie verkeerd) bestelt. Begin dit jaar werd zelfs www.vegadates.nl gelanceerd. Het lijkt erop dat ook Nederland voor 'uncruel beauty' gaat.

'Veggie in Pumps': Lisette Kreischer en Merel van der Lande (Artemis & Co, 17,95 euro)
'Skinny Bitch': Kim Barnouin en Rory Freedman (Truth & Dare, 12,95 euro)

Veganisten? Flexitariërs?

• **Vegetarisme**
De meeste vegetariërs zijn lacto-ovo-vegetariër. In gewoon Nederlands: melk-ei-vegetariër. **Zij eten geen vlees en vis, maar wel zuivel en eieren.** Een minderheid is lacto-vegetariër (wel melk, geen eieren) of ovo-vegetariër (geen melk, wel eieren).

• **Flexitarisme**
Flexitariërs zijn in opkomst. Het zijn semivegetariërs die af en toe toch vlees of vis eten (ook wel parttime vegetariërs of vleesverminderaars). De flexitariër kookt zo'n vier keer per week vegetarisch. Zo'n 3,5 miljoen Nederlanders eten bewust minder vlees en vis. Van de 700.000 'vegetariërs' blijkt een groot deel flexitariër.

• **Veganisme**
Het grote verschil met vegetariërs is dat **veganisten helemaal geen dierlijke producten eten, dus ook geen zuivel, eieren en honing**. Veganisten zien hiervan af om ethische redenen: op geen enkele wijze mag gebruik gemaakt worden van dieren.
Bron: Veggie In Pumps

Illustratie Marike Knaapen

▶ koken etc.

Uit eten in A

Het laatste kookboek dat deze week de revue passeert is veel leuker dan de titel doet vermoeden. *Unieke restaurants van Amsterdam en hun lekkerste recepten*. Dat kennen we nu wel, denk je dan al snel. Weer diezelfde topkoks van toprestaurants die een onmogelijk thuis te reproduceren topgerecht presenteren. Maar bijna alle gerechten uit *Unieke restaurants* zijn echt maakbaar. Bovendien opent dit boek met een helder geschreven uitleg over kooktechnieken en eindigt het met een even bruikbaar glossarium.

Het werd nog moeilijk kiezen welk recept in de krant mocht. De rode-linzensoep met komijn en limoenlabne van Pulpo lijkt me adembenemend. Voor de clubsandwich van blauwe klaverkaas met frambozendressing en Lagavulin whisky ga ik nog een keer speciaal naar Bickers aan de Werf. Maar uiteindelijk kreeg ik het meest honger van een recept uit de koker van café-restaurant Edel.

Edel is gevestigd in Het Sieraad, de voormalige vakschool voor edelsmederij. De keuken is Frans-Italiaans georiënteerd, met hier en daar een Aziatisch uitstapje, zoals deze salade met gamba's en pindadressing.

Voor 4 personen:
• 2 eetlepels olie
• 24 rauwe gamba's, gepeld en zwart rugadertje verwijderd
• 1 teen knoflook, fijngehakt
Voor de dressing:
• sap van 2 limoenen
• 50 ml Japanse sojasaus (Kikkoman)
• 1 eetlepel ketjap manis
• 1 eetlepel Thaise vissaus
• 1 eetlepel bruine basterdsuiker
• 1 eetlepel gembersiroop
• 1 eetlepel rodewijnazijn
• 2 druppels sesamolie
• 2 cm verse gemberwortel, geschild en fijngehakt
• een handje koriander blaadjes
• ½ rode peper, fijngehakt en zaadjes verwijderd
• 1 theelepel sambal oelek
• 1 teen knoflook, gepeld
• 100 ml zonnebloemolie
• 2 eetlepels pinda's

Voor de salade:
• 200 g haricots verts, schoongemaakt
• 4 tomaten
• 1 papaja
• 200 g taugé
• 1 eetlepel pinda's
• 2 bosuitjes
• een flinke hand koriander blaadjes

Maal op de zonnebloemolie en pinda's na alle ingrediënten voor de dressing in een keukenmachine fijn. Schenk druppelsgewijs de olie erbij en laat de machine draaien tot de dressing een beetje gebonden is. Voeg de pinda's toe en maal ze heel kort mee. Kook voor de salade de haricots verts in 3-4 minuten beetgaar. Giet ze af en spoel ze onder koud stromend water. Verwijder de zaadjes van de tomaat en snijd het vruchtvlees in luciferdunne reepjes. Schil de papaja, snijd de vrucht doormidden en haal de zaadjes er met een lepel uit. Snijd het vruchtvlees ook in luciferdunne reepjes. Meng in een schaal de papaja, tomaat, haricots verts en taugé. Schep de dressing voorzichtig erdoor en strooi de pinda's, bosui en koriander over de salade. Verwarm de olie in een koekenpan en bak de gamba's samen met de knoflook en rode peper tot ze rosé en gaar zijn. Verdeel de salade over de borden en leg de gamba's erbij.

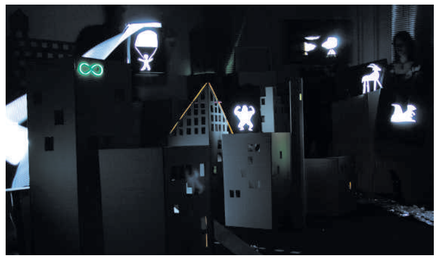
JANNEKE VREUGDENHIL

Meer informatie over Edel: www.edelamsterdam.nl

▶ klik@nrc.nl

Kan zo in het museum (4)

Leonie Kerkelaan uit Amsterdam volgde vorige week in fotografiemuseum Foam een workshop van Jaron Korvinus. De ene helft van de groep verlichtte door middel van een lamp verschillende sjablonen, de andere groep maakte met een sluitertijd van 10 seconden een foto.



• In de rubriek klik@nrc.nl staat elke dag een lezersfoto. Het thema is deze week: **'kan zo in het museum'**.

• Verstuur de foto in jpg-formaat. Vergeet niet je **naam, woonplaats en beschrijving mee te sturen**. Afgebeelde persoon of personen moet(en) toestemming hebben gegeven voor publicatie.

• Over de fotokeuze wordt niet gecorrespondeerd.

Gebrek aan tijd, te duur, kapperaspiraties: **menig volwassene heeft wel eens z'n eigen haar of dat van een ander geknipt**. Mail foto's van het zeer geslaagde/mislukte resultaat naar klik@nrc.nl.