



EXPERIMENTEREN

Ze komt gespannen het kantoor binnenlopen.

Langzaam pakt ze haar werkzaamheden weer op na een lange tijd afwezigheid vanwege ziekte. Het is vandaag haar eerste werkdag en haar collega's bieden een warm welkom. Van tevoren zijn afspraken gemaakt wat ze op gaat pakken en hoe lang ze op kantoor aanwezig is. Ondanks dat voelt ze zich erg zenuwachtig.

"Hoe weet ik of ik dit al aankan?", vraagt ze onzeker als we eerst even rustig aan de koffie zitten.

"Daarom beginnen we op een niveau waarvan we zeker weten dat je het aankunt en bouwen dat rustig verder uit. Iedereen van je team weet dat je op de weg terug bent en experimenteerruimte nodig hebt", moedig ik haar aan. De proef op de som nemen, zaken proberen. We doen het eigenlijk te weinig. Alsof je iets vreselijks hebt gedaan als je vertelt dat iets is mislukt. Even flink balen of mopperen hoort bij mislukken. Daarna probeer je het gewoon op een andere manier. Voordat Einstein doorbrak gingen er talloze mislukkingen aan vooraf. Na elke mislukking wist hij wat hij de volgende keer beter anders kon doen.

En dat is de essentie. Om verder te komen, is het van belang dat je durft te experimenteren. Dat je gaat onderzoeken wat wel werkt en wat je beter kunt laten. Daar kom je alleen achter door het te doen. Zeker als je je werk weer op gaat pakken, kun je niet direct op je oude niveau functioneren. Het is zaak dat je de belasting rustig opbouwt en voelt hoe je lichaam daarop reageert.

Nog mooier is het als al je collega's elke week tijd krijgen om te experimenteren. Dat het heel normaal is om te zeggen: 'Vanmiddag heb ik experimenteertijd'. Kijk eens wat dat oplevert aan kwaliteit van werk en werkplezier.

ANNEMIEK DE CROM

WWW.ANNEMIEKDECROM.NL

ZIN IN EEN GEZONDE CURRY?



Op ons verzoek deelt Luuk (zie pagina 16 en 17) een eenvoudig recept voor een heerlijke curry. Het recept staat ook op zijn website luukskitchen.com, voorzien van foto's bij elke stap. Handig!

Massaman curry met pompoen, kikkererwten en rode peper

"De Thaise keuken is zo fantastisch met alle authentieke smaken. Een van de meest toegankelijke curry's is deze massaman curry met pompoen die vooral niet te pittig is. Hoewel een traditionele massaman curry met pompoen gemaakt wordt met aardappel, koos ik deze keer voor pompoenblokjes. Deze kan je vinden in het gekoelde versschap bij Albert Heijn. Door een pompoen te stoven wordt deze extra smaakvol. De zoete smaak wordt nog lekkerder. Extra fris met een schijfje citroen en verse koriander erbij."

Ingrediënten (voor 3 à 4 personen)

250 gr zilvervliesrijst, 800 gr flespompoenstukjes, 140 gr tomatenpuree, 2 uien, 3 tenen knoflook, 1 rode peper, 400 ml kokosmelk, 400 gr kikkererwten, 15 gr koriander, 1 citroen en 2 el massaman currypasta

Bereiding

- 1. Breng 1,5 l water aan de kook. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar, spoel af en zet weg tot gebruik. Schil de ui, pel de knoflook en hak grof in een hakmolen.*
- 2. Bak aan met 2 el milde olijfolie en voeg na 3 min. de tomatenpuree en currypasta toe. Bak mee en voeg de pompoenblokjes en kikkererwten toe. Na 5 min. voeg je de kokosmelk toe en laat de curry 10 min. stoven op laag vuur met de deksel op de pan. Breng op smaak met peper en zout. Check of de pompoen beetgaar en is kook anders nog 5 min. extra. Hak de koriander grof, snijd de rode peper in ringen en de citroen in partjes.*
- 3. Serveer de massaman curry met de zilvervliesrijst erbij en garneer met de peper, citroen en koriander.*

In plaats van flespompoenstukjes kun je ook voor muskaatpompoenstukjes kiezen. Wil je deze curry wat milder qua smaak? Verwijder dan de zaadlijsten uit de rode peper. In plaats van citroen kun je ook kiezen voor limoen. De rasp van de schil is ook super door de curry.