

'Namaste, bed tea!' Twee Nepalese koppies kijken vrolijk de tent binnen. Met een mok thee kruip ik nog even de warme slaapzak in totdat onder begeleiding van kletterende pannendecksels de oproep voor het ontbijt klinkt: 'Breakfast ready-ééé!'

# Ontbijt als een keizer

Op wiebelende krukjes zitten we aan tafel. Met ontzag kijken we naar de pas voor ons; dáár gaan we straks overheen. Die calorievretende hoogtemeters gaan we verslaan op karakter, vol wilskracht en doorzettingsvermogen. En met dank aan de kok die voor dag en dauw eieren heeft geklutst, pannenkoeken gebakken en – oh gruwel – een dikke pap heeft gekookt. De klontjes kunnen nog zo minuscule zijn, op mijn bord lijken ze spontaan het formaat 'klont' aan te nemen. Met lange tanden neem ik een eerste hap...

'Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en diner als een bedelaar' is het advies. Om tot grote prestaties te komen is een vorstelijk krachtontbijt vol koolhydraten, eiwitten, suikers en vetten onontbeerlijk. Het *petit déjeuner* waarmee Lance Armstrong zeven keer de Tour de France won bestond uit een 'all you can eat' smeltkroes van tagliatelle, rijst en chocoladepasta. Als we de reclame mogen geloven beperkte schaatskampioen Evert van Benthum zich tot een stapel nuchtere Hollandse boterhammen met pindakaas. En tien jaar later verscheen Henk Angenent aan de start van de Elfste-

dentocht met een 'exotische' portie bami van de haalchinese in zijn buik. Natuurlijk finishte hij als eerste op de Bonkevaart.

Wie heeft zin en tijd om in alle vroegte de bami goreng van de vorige avond op te bakken? Thuis eten we gehaast een beschuitje of strooien krakende dingetjes in de melk. Maar elders in de wereld wordt voor zonsopgang gesmuld van kliekjes. Maïs-tortilla's met *frijoles refritos* (opgebakken bonen) in Midden-Amerika en nasi goreng in Indonesië leggen een stevige bodem voor een dag ploeteren tussen de bonen en in de rijstvelden.

Pap kan mij niet bekoren maar kieskeurig ben ik niet aan de ontbijttafel. Net zo als Henk Angenent eet ik met smaak een kom pittige noedels om zes uur 's morgens leeg. In Costa Rica begin ik opgewekt mijn dag met een portie *gallo pinto*. Na zo'n bord vol bonen, rijst en kaas is de beklimming van de Cerro Chirripó zó geklaard. En ik trotseer weer en wind in Ierland met *Ulster Fry*, het ontbijt waarnaast zelfs een *full English* breakfast als een zacht eitje wordt gegeten.

Het allerliefst eet ik soep in de ochtend. Waarom denken we in Europa pas aan deze ultieme opkikker als het lunchtijd is? Een gekruide soep is een effectieve 'wake-up call'. Het bestrijdt een ochtendhumeur en doet voor het lichaam wat gemoedsrust doet voor de geest. Dus wordt er in Azië al vroeg hartstochtelijk geslurpt van bouillon gevuld met *wontons*. Het traditionele ontbijt van misosoepp met tofu en gefermenteerde groenten in Japan is even elegant als de lunch en het diner. In Vietnam bestel ik al vroeg een portie *pho* en ik word vrolijk van gepeperde *khao tom* in Thailand. Door de bonte toevoeging van groenten, verse kruiden, pinda's en knoflook, schijnt met al deze Aziatische soepen de zon al aan de ontbijttafel.

Maar pap stemt me somber. Hoe liefdevol de kok ook in de pan vol *ugali*, *uji*, *risengrød* of *haferbrei* heeft geroerd, de klank van het woord valt al zwaar op mijn nuchtere maag.

*Reis, proef en geniet!*



## Huevos rancheros

Mexicaans 'wake-up' ontbijt, ook lekker voor lunch of diner  
Voor 2 personen

- 4 eieren
- 400 gram tomaten, fijngehakt
- 1 sjalotje, fijngehakt
- 1 à 2 teentjes knoflook, geplet en fijngehakt
- 1 à 2 rode chilipeperpjes, fijngehakt
- verse koriander, fijngehakt
- 3 eetlepels olie
- 2 maïs-tortilla's

Verhit 1 eetlepel olie in een steelpannetje en fruit het sjalotje en de knoflook glazig. Voeg de tomaat en de pepers toe en bak nog ca. drie minuten door totdat de salsa iets is ingedikt. Breng op smaak met zout en peper.

Bak de tortilla's in wat olie goudbruin in een koekenpan. Houdt ze warm in de oven of bedek ze met aluminiumfolie. Gebruik de overig olie om de eieren 'sunny side up' te bakken.

Bedek de tortilla's met de spiegeleieren en verdeel de salsa erover. Voeg fijngehakte koriander naar smaak toe. Voor een echt Mexicaans 'kliekjes ontbijt' moet dit recept geserveerd worden met *frijoles refritos*, opgebakken bonen van de vorige avond.

Wie een nog kleurrijkere variatie wil, maakt 'huevos divorciados' (gescheiden eieren). Hiervoor is naast een rode salsa ook een groene nodig. Maak de salsa op dezelfde manier maar vervang de tomaten door een groene paprika. Serveer op elk bord een spiegelei bedekt met rode en een ei met de groene salsa. Om de divorciado compleet te maken moeten de eieren door een muurtje van bonen van elkaar gescheiden worden.