

HET SOIRÉE-CARNET

Recepten voor gedeelde momenten

Zachte tafels. Gedeelde blikken. Een lepel. Een adem. Een herinnering.



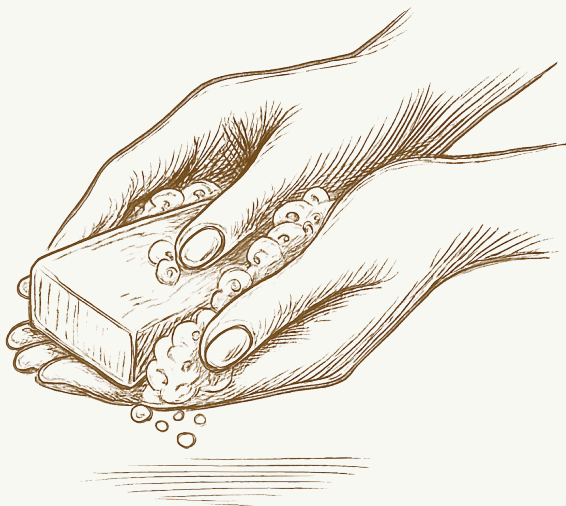
YUGENZO

Het Ritueel van de Handen

Voordat je een gerecht bereidt, bereid je handen voor.
Gebruik de Calm Ritual-zeep — met goudsbloem, citroen en lavendel —
om het begin van het moment te markeren.

Geïnspireerd door het Japanse gebaar “Itadakimasu”,
brengt deze kleine handeling rust, aanwezigheid en dankbaarheid
voor wie dient en zorgt.

Zeep langzaam in. Adem. Begin.



De Tafel Zacht Deken

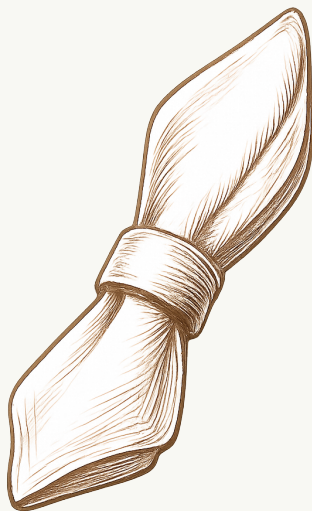
Voor het eten, vouw twee servetringen —
één voor jou, één voor je metgezel.

Gebruik zacht karton of kraftpapier
(ongeveer 16–18 cm lang, 4–5 cm breed).

Vorm een lus, plak de uiteinden vast, en schrijf binnenin een zin:
iets warmes, eenvoudigs of stil grappigs.

Leg ze op tafel. Voeg een beetje licht toe.

Laat dit je teken zijn dat het diner betekenis heeft.



Met zorg gedeeld

Deze recepten zijn geen diëten.
Het zijn uitnodigingen om even stil te staan.
Niet elk ingrediënt is geschikt voor elke kat —
introduceer ze zachtjes, en let altijd op de reactie.

Eén hapje is genoeg. De herinnering blijft langer.



Deze recepten voor je metgezel zijn een symbolische en occasionele geste.

*Ze zijn niet bedoeld als een volledig of uitgebalanceerd dieet.
Elke kat is uniek. Sommige ingrediënten zijn mogelijk niet geschikt
voor elke metgezel.*

*Als je kat allergieën, gevoeligheden of een medische aandoening heeft,
raadpleeg dan altijd je dierenarts voordat je iets nieuws aanbiedt.*

*Yugenzo is niet verantwoordelijk voor eventuele negatieve effecten
als gevolg van onjuist gebruik of overvoeding van deze recepten.*

Langzame cassoulet

Een zachte bonenschotel voor momenten zonder haast.

Voor jou:

Ingrediënten:

- ½ kopje gekookte witte bonen
- ¼ fijngehakte ui
- 1 kleine wortel, in blokjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 teentje knoflook (optioneel)
- 1 takje tijm of rozemarijn
- Zout & peper

1. Verhit de olijfolie in een kleine pan en fruit de ui en wortel tot ze zacht zijn.
2. Voeg de knoflook en kruiden toe, roer zachtjes.
3. Voeg de bonen toe en genoeg water of groentebouillon om net te bedekken.
4. Laat 15–20 minuten zachtjes sudderen tot alles goed gaar is.
5. Breng op smaak met zout en peper.

*Serveer warm, met een sneetje rustiek brood —
en de tijd om het langzaam te waarderen.*



Voor je metgezel

Ingrediënten:

- 1 eetlepel gestampte witte bonen (puur, ongekruid)
- 1 theelepel gekookte, fijngeplukte kip of kalkoen
- ½ theelepel wortelpuree
- 1 druppel olijfolie

1. Meng alle ingrediënten tot een zachte puree.
2. Laat het iets afkoelen en serveer lauwwarm in een ondiep schaaltje.



Aanbevolen muziek

Autumn Leaves – Instrumental Piano

Laatste gedachte

Soms rust de lepel. Maar het gezelschap blijft.

Tartelette à la douceur

Een mini vijgen-ricotta taartje voor zachte avonden.

Voor jou:

Ingrediënten:

- Bladerdeeg
- Ricotta
- Verse vijgen, in plakjes
- Honing of ahornsiroop
- Citroenzeste of tijm

1. Snijd het bladerdeeg in kleine rondjes.
2. Bestrijk elk stukje met een lepel ricotta.
3. Leg er plakjes vijg op en druppel er wat honing overheen.
4. Bestrooi met citroenzeste of een snufje tijm.
5. Bak 12–15 minuten op 180°C, tot ze goudbruin zijn.

Serveer warm, bij voorkeur bij zacht licht.



Voor je metgezel

Ingrediënten:

- 1 naturel rijstwafel
- 1 eetlepel lactosevrije roomkaas
- 1 theelepel gekookte kip, fijn gescheurd
- Een vleugje bonito flakes

1. Bestrijk de rijstwafel voorzichtig met roomkaas.
2. Leg er de kip bovenop en werk af met een lichte strooiing bonito flakes.



Aanbevolen muziek

La Vie en Rose – Carla Bruni

Laatste gedachte

De oven verwarmt de tartelette. Jij verwarmt de kamer.

Zachte groentesoep

Een warme kom troost voor langzame avonden.

Voor jou:

Ingrediënten:

- 1 kleine aardappel
- ½ prei (alleen het witte deel)
- 1 courgette
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 kopje groentebouillon of water
- Zout & peper

1. Fruit de prei zachtjes in olijfolie tot hij glazig is.
2. Voeg de in stukjes gesneden aardappel en courgette toe, roer zachtjes.
3. Giet de bouillon erbij en breng aan de kook.
4. Zet het vuur lager en laat zachtjes sudderen tot de groenten zacht zijn (ongeveer 15 minuten).
5. Mix tot een romige soep en breng op smaak met zout en peper.

Serveer warm, in een diepe kom. Met een servet. En rust.

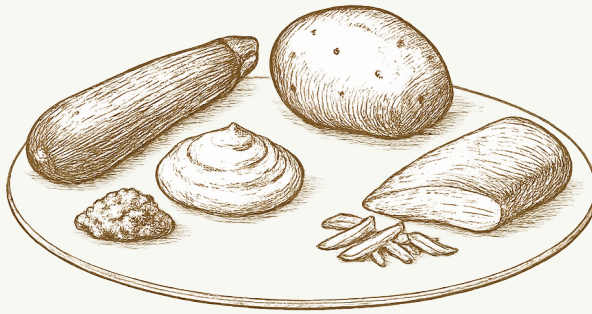


Voor je metgezel

Ingrediënten:

- 1 eetlepel gestoomde, geprakte courgette
- 1 eetlepel neutrale aardappelpuree
- 1 theelepel gerafelde kip of tonijn

1. Meng alle ingrediënten tot een zachte puree.
2. Laat het licht afkoelen en serveer lauw in een ondiep schaaltje.
3. Kijk toe hoe je kat nieuwsgierig dichterbij komt.



Aanbevolen muziek

Clair de Lune – Debussy

Laatste gedachte

Laat het zacht zijn. De nacht doet de rest.

Galette van het laatste marktje

Een rustieke galette met wat er nog over is aan het einde van de week.

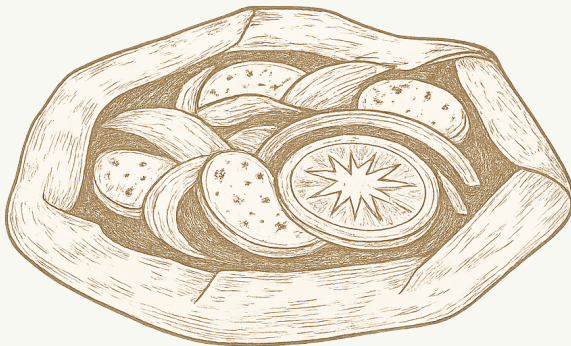
Voor jou:

Ingrediënten:

- Bladerdeeg
- $\frac{1}{4}$ courgette
- $\frac{1}{4}$ paprika
- $\frac{1}{2}$ tomaat
- 1 eetlepel roomkaas of geitenkaas
- Olijfolie
- Kruiden (tijm, oregano)

1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Smeer de kaas op het bladerdeeg, laat de randen vrij.
3. Voeg plakjes groente toe en bestrooi met kruiden.
4. Druppel er een beetje olijfolie over.
5. Vouw de randen naar binnen voor een rustieke vorm.

Serveer op een houten plank, als je wilt.



Voor je metgezel

Ingrediënten:

- 1 eenvoudige rijstwafel
- 1 theelepel gestoomde courgette of wortel
- 1 theelepel geprakte sardine of tonijn (in water)

1. Smeer de gestoomde groente voorzichtig uit over de rijstwafel.
2. Voeg er een laagje zachte, geprakte vis aan toe.
3. Serveer zachtjes in hun favoriete kommetje.



Aanbevolen muziek

Sous le ciel de Paris – Juliette Greco

Laatste gedachte

Niet perfect. Gewoon genoeg.

Gepofte appel voor twee

Een warme appel, gedeeld als een verhaal.

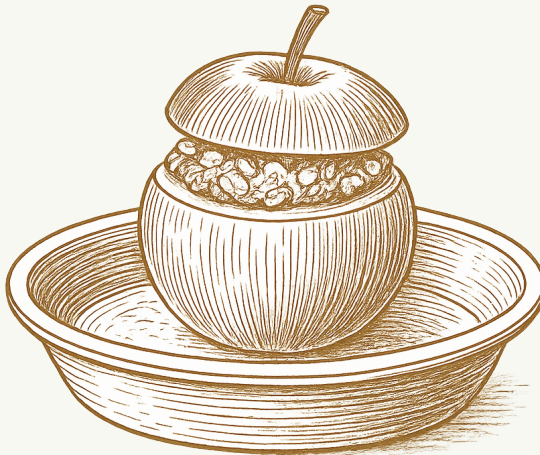
Voor jou:

Ingrediënten:

- 1 appel (rood of golden)
- 1 theelepel honing of ahornsiroop
- ½ theelepel kaneel
- Gehakte walnoten (optioneel)
- Havervlokken of granola (optioneel)

1. Verwijder het klokhuis en leg de appel in een kleine ovenschaal.
2. Vul met honing, kaneel en walnoten naar wens.
3. Bak 20–25 minuten op 180°C.
4. Serveer warm, bestrooid met havervlokken of granola.

Perfect voor rustige zondagen. Met sokken aan.



Voor je metgezel

Ingrediënten:

- 1 theelepel gestoomde appel, gepureerd
- 1 klein blokje gekookte zoete aardappel
- Een snufje gevriesdroogde kip

1. Laat alle ingrediënten volledig afkoelen.
2. Pureer ze samen of leg ze in laagjes in een schaalkje.
3. Houd de portie klein. Dit is een moment, geen maaltijd.



Aanbevolen muziek

Spiegel im Spiegel – Arvo Pärt

Laatste gedachte

*Je hebt het geschild. Ze knipperden met hun ogen
Dat was alles wat het nodig had.*

Je hebt gekookt. Je hebt gepauzeerd.

Laat de stilte nu blijven hangen.

Dit carnet leeft in je doos —

tussen gevouwen servetten, afspeellijsten en stille gedachten.

Het is nog niet voorbij. Het rust gewoon even uit.

Tot de volgende keer dat je wilt zeggen:

“Laten we dit moment betekenis geven.”

ごちそうさまでした (*Gochisōsama deshita*)

Een stille dank, tot de volgende gedeelde pauze.

