

Doorbreek eens denkpatroon om altijd vanuit vlees en vis te denken

Groenten in de hoofdrol

Kijk je op een doorsnee menukaart, dan ligt de nadruk vooral op vlees, gevolgd door wat vis. En de groenten? Met een beetje geluk krijg je er een aardige portie groente(n) bij, maar vaak dient die slechts als bijzaak. Dat moet en kan makkelijk anders, vinden drie pleitbezorgers voor meer groenten op het bord. “Je kunt met groenten veel meer kanten op dan met vlees en vis.”

“Inspireren met groente, fruit en bijzondere granen”



Wie: Marjolein Wintjes en Eric Meursing, initiatiefnemers van de culinaire werkplaats, ontwerpstudio en restaurant van eigentijdse eetconcepten, uitgeroepen tot beste Benelux groenterestaurant 2011 (zie www.eetmeergroenten.info).

Zo'n tien jaar geleden vroeg Marjolein aan partner en professioneel kok Eric om gezonder te koken. Het werd een inspirerende zoektocht langs ingrediënten. Het thuis eten zonder vlees en vis werd steeds spannender met geweldige smaken die ze nergens anders tegenkwamen, maar uit eten gaan werd een ramp. “Ik wil een bord verschillende groenten, maar die zijn het ondergeschoven kind in de horeca. Terwijl de vegetarische optie vol is met zuivel, wat ik ook niet wil.” Marjolein heeft zich inmiddels fit gegeten en is 2,5 jaar geleden samen met Eric de culinaire werkplaats in Amsterdam begonnen, een combinatie van ontwerpstudio en restaurant, werkend op het snijvlak van eten en kunst.

“Op een avond komen vijf gerechtjes langs, met als ingrediënten seizoens- en lokale groenten, fruit en bijzondere granen. We vertellen er een verhaal bij, want ze zijn een interpretatie van wisselende inspiratiebronnen, bijvoorbeeld Hollandse landschappen.” De keuken is onderdeel van de ruimte, zodat je als gast er middenin zit. Er is geen reguliere bediening: je bord breng je zelf naar de afwas, je drankjes turf je en aan het eind bepaal je zelf wat je voor de gerechten betaalt. Er komen gasten binnen die nietsvermoedend in dit eetavontuur stappen, “maar de meesten zijn na afloop blij dat ze hier verzeild zijn geraakt en hebben vlees en vis geen moment gemist.”

Marjolein en Eric zouden het verwelkomen als in de horeca in ieder geval de verhouding op het bord zou veranderen naar veel meer groenten en minder vlees & vis. Ook zouden koks zich moeten verdiepen in groenten: “Er is zoveel meer mogelijk dan ze denken en geleerd krijgen.”





“We moeten eten waarvoor we gemaakt zijn”

Wie: Rob Baan, eigenaar Koppert Cress, tuinders-
bedrijf gespecialiseerd in cressen, oftewel
microgroenten. Ook bestuurslid van 2x2, dat
staat voor elke dag 2 ons groenten en 2 keer
fruit (zie www.groentenenfruit.nl/2x2).

Rob Baan heeft een uitgesproken mening: ons darmstelsel is hetzelfde als dat van de neanderthaler en die at voornamelijk planten. Wij moeten eten waarvoor we gemaakt zijn, dus zoveel mogelijk planten, bessen en noten en af en toe een dier dat niet harder rent, vliegt of zwemt dan de neanderthaler (want hoe kon die anders gevangen worden?). “Ons lichaam is niet gebouwd op het voedsel dat we nu eten. Vroeger aten we om in leven te blijven, nu ter bevrediging van een behoefte van vooral vet en zoet. We eten niet wat het lichaam nodig heeft.” Hij is ervan overtuigd dat met het dagelijks eten van een paar ons gevarieerde groenten,

je de kans op kanker aanzienlijk verkleint. Sowieso ben je minder ziek: “Mijn medewerkers gaan elk weekend met een doos verse cressen naar huis. We kennen niet of nauwelijks ziekteverzuim. Je eet namelijk de energie van een zaadje dat zich nog niet heeft ontwikkeld tot een volledige groente, bijvoorbeeld broccoli. Maar in die paar cressen zitten wel de voedingsstoffen van een hele broccoli.”

Buiten het gezondheidsaspect zijn groenten gewoon erg lekker, vindt hij, en goedkoper en veelzijdiger dan vlees. In zijn bedrijf Koppert Cress worden in kassen uiteenlopende cressen geteeld (ook wel kiem- of microgroenten genoemd) voor de horeca in binnen- en buitenland. De toepassingsmogelijkheden zijn onbeperkt. Zowat elke leerling-kok aan een ROC brengt een bezoek aan Koppert Cress en ook koks van de betere restaurants weten Koppert Cress te vinden. “Maar wat betreft eetcafés en instellingen hebben we nog een slag te maken.”





“Oneindige mogelijkheden en je kunt al je creativiteit kwijt”

Wie: Angélique Schmeinck, SVH Meesterkok, bedenker CuliAir Luchtballon Restaurant en auteur van verschillende kookboeken waaronder het inspiratieboek *Smaakvrienden groenten*, op de Horecava bekroond met de Innovation Award in de categorie Concepts & Co-creation.

Ze staat al ruim dertig jaar in de keuken, was chef-kok in een Michelinsterrestaurant, heeft veel geproefd, geëxperimenteerd en gereisd en liep al zeven jaar rond met het idee een kookboek te maken over groenten. Of beter gezegd, een inspiratieboek voor chefs en kookliefhebbers. Uit eigen ervaring weet ze hoe het creatieve brein van een kok werkt. Met het boek speelt ze daarop in: "Ik maak zichtbaar wat in hoofden van chefs gebeurt." Een 80-tal groenten komt aan bod, met per groente de 'vrienden' benoemd, dat wil zeggen uiteenlopende ingrediënten waarmee deze groente te combineren is en het

smaak karakter verdiept wordt, en verder talrijke bereidingswijzen en technieken die vaak in eerste instantie niet bij je opkomen. "Je komt tot de verrassendste combinaties, je hebt met groenten namelijk oneindige mogelijkheden. Als kok kun je met groenten al je creativiteit kwijt en veel meer kanten op dan met vlees en vis. Eigenlijk zouden ze het uitgangspunt moeten vormen voor de maaltijd. Ze hebben een ongekende rijkdom aan karakters van smaken, geuren en kleuren, vormen en structuren. Verfijnd als een asperge, aards als paddenstoelen, robuust als een kool, glad als een tomaat, teer als sla, delicaat als een artisjok, mystiek als okra." Als de wil er is dan kan elk horecabedrijf, van eetcafé tot sterrenrestaurant, de gast verrassen met groenten: "In de horeca wordt vanuit vlees en vis gedacht. Dat denkpatroon wil ik graag doorbreken en met mijn boek *Smaakvrienden* inspiratie geven. Zo kun je komen tot dat ene accent dat je gerecht uniek maakt. En daar is toch elke kok mee bezig. Kook niet meer voor alle monden, maar neem je gasten mee op avontuur!" |