

HET NIEUWE VEGETARISME

Haute Vega

VAN PUUR PRINCIPIEEL EN ZWAAR OP DE HAND, IS VEGETARISME EEN HIPPE, 'ECOFABULOUS' LIFESTYLE GEWORDEN. MET BIJPASSENDE HAUTE RESTAURANTS, WEBSITES EN TRENDY KOOKBOEKEN. DE NIEUWE VEGETARIËR IS NIET LANGER ZORGELIJK ANTI VLEES, MAAR VROLIJK VÓÓR GROEN!

Tekst: Marjan Ippel Foto's: gerechten van De Culinaire Werkplaats

Met dank aan foodgoeroes als Michelle Obama en haar Witte Huis moestuin is vegetarisme niet meer wat het geweest is. Van zielige dieren redder, heeft de nouveau-vegetariër zijn doel verlegd naar het redden van maar liefst de ganse wereld. Duurzaam, fair, biologisch en lokaal, maar vooral ook de voedselveiligheid en de strijd tegen obesitas, zijn inmiddels koren op de molen van elke vegetariër (afgekort: vega).

Behalve bij achtjarigen is vleesloos gaan vanwege het niet willen doden van dieren dus nauwelijks nog een issue. En dat maakt versie 2.0 een stuk gecompliceerder dan simpelweg 'niets eten dat ademt'. Want of iets werkelijk duurzaam is, valt veel moeilijker te achterhalen dan of iets ademt of niet. Neem nou het jarenlang absolute kroonjuweel van het vegetarisme, soja. Dat verkeert inmiddels in een fikse milieu-identiteitscrisis dankzij de huidige reputatie van regenwoudenverslinder. Zelfs zozeer dat-ie zichzelf steeds meer gaat vermommen als vlees. Alsof vegetarisme 2.0 niet op te brengen is zonder iets met beestachtige trekken op het bord. Terwijl beesten eten nou juist het probleem is.

Hoewel? Jonathan Safran Foers literair-vegetarisch pleidooi *Eating Animals (Dieren eten)* bevat liefdevolle beschrijvingen

Ecofabulous

Ecofabulous is een geitenwollensokkenvrije manier van veganisme belijden. In plaats van op 'Jezus-slippen', dartelen de ecofabulous meisjes op (leervrije) pumps en snoepen ze met hun vuurrode lippen van biologische funky cupcakes, bijvoorbeeld. Gemodelleerd naar diegene waarin fashionista Carrie Bradshaw graag haar tanden zet in de televisie- en bioscoop-hit *Sex & The City*. Maar dan in strikt veganistische uitvoering. Dus niet alleen vleesloos, maar 100% diervrij.

Ecofabulous Lisette Kreischers bakt ze in Heerjansdam praktisch tussen de koeien. Wier melk ze dus niet gebruikt. In plaats daarvan verwerkt ze soja- of rijstemelk en zoet ze met rijststroop of agavenectar. Daardoor geschikt voor de veganist, religieus snacker en ieder ander behept met overtuigingen of allergieën die botsen met diens zoetzucht. En dat is een groeiende groep. Want uit veiligheids-, gezondheids- en/of duurzaamheidsoverwegingen kiezen steeds meer consumenten voor zelf opgelegde eetrestricties als halal, koosjer en vega(n).

www.veggieinpumps.nl

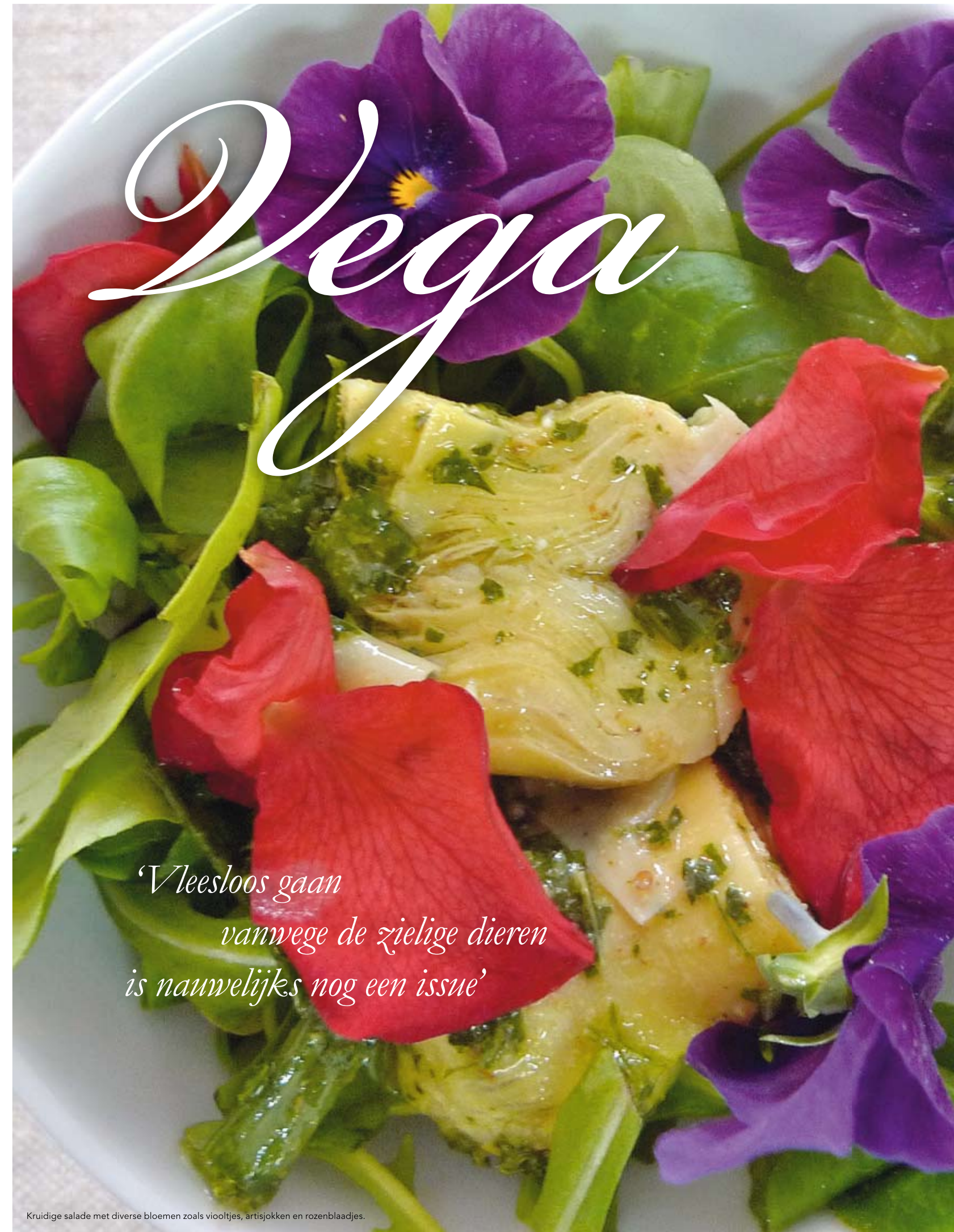
van kleinschalige en zelfs vegetarische(!) veeboeren, die hun veestapel niet volstoppen met gemanipuleerde granen, maar vrijelijk laten grazen en zo de aardebedreigende methaanscheten minimaliseren. Niet het dier is zielig of de vleeseter fout, maar de intensieve veehouderij die onze kippen besmet met de antibiotica-resistente superbacterie ESBL, luidt Foers tegendraadse boodschap.

Al even tegendraads is de Amerikaanse hamburgerketen Acme die op vleesloze maandagen bonenburgers serveert. Of het groeiend aantal biologische fruittelers bij wie kleinvee tussen de ecogewassen scharrelt. Amerika's biogroentengoeroe Eliot Coleman laat zelfs runderen op zijn akkerland rouleren. Omdat kocienvlaaien, hoefgetrappel en geograas bijdragen aan een gezondere grond die betere gewassen voortbrengt. Ja, zelfs méér koolstof kan vasthouden dan de herkauwer überhaupt uitstoot.

Groenpioniers

Vegetarisme is hiermee niet langer roomser dan de Paus, maar eerder pragmatisch. Bijna 5% van de Nederlandse bevolking eet op dit moment volledig vegetarisch. Maar een veel grotere en nog altijd groeiende groep parttime vegetariërs - de zogenaamde flexitariërs - gaat uit duurzaamheidsoverwegingen moeiteloos één of meer keren per week vleesloos. Niet met zogenaamde vleesvervangers, want die blijven de 'vleesverlaters' niet, maar met bijvoorbeeld etnische keukenvarianten waarbij vlees totaal geen issue is.

Hier past een woord van dank aan groenpioniers als de Franse topchef Alain Passard die al jaren geleden in zijn Parijse veelsterrenrestaurant L'Arpège vlees afzwoer. En aan de in Chicago (rauw) kokende driesterrenchef Charlie Trotter. Of de vooral in Amerika succesvolle Elzasser topchef Jean-Georges Vongerichten die onlangs in New York het compleet door lokale leveranciers bevoorradete restaurant ABC Kitchen opende waar, naast varkensterrines, haute vegakunstjes als Fragrant Mushroom Toast - groene erwtensoep met wortel en verse munt - en andere zogenaamde *barnyard* hoogstandjes worden geserveerd.



Kruidige salade met diverse bloemen zoals viooltjes, artisjokken en rozenblaadjes.



Mede dankzij hun inspanningen is vegetarisch ook in topzaken eindelijk een serieuze optie. Want juist op het sterrenbord waren groenten tot voor kort een behoorlijk schaars goed. Nu verschijnen in wereldsteden haute restaurants met overwegend vegetarische menukaarten. *Goodbye* tuinkruidenomelet, *hello* haute vega.

De Dikke Vegetariër

Vegetarisme 2.0 is niet langer 'minder' (want: geen vlees), maar méér: méér smaak, meer bewustzijn, meer duurzaamheid, meer stijl, meer genieten. Het wordt eindelijk niet meer afgezet tegen vlees of gedefinieerd door een gemis. Het is een autonoom gegeven geworden met een eigen bestaansrecht. Voorbij dus het bestaan bij de gratie van de 'vijand'. En hiermee is vegetarisme eindelijk volwassen geworden. Ook kookboekauteurs hebben hieraan bijgedragen. Zoals de New Yorker Mark Bittman met het standaardwerk *How to cook everything vegetarian* (vertaald als *De Dikke Vegetariër*). Eerder een ode aan de moestuin dan een antivlees pamflet.

Zelf omschrijft hij zijn werk als '*changing the way Americans eat*'. Het boek met ruim 2000 maakbare recepten, die zich niet beperken tot het lang verplichte vegetarische nummer tofu, is de globale bijbel geworden van een nieuwe hippe generatie thuiskoks. En lang niet alleen de zwaar-vegetarische. Met zijn recepten, waarvan zelfs de meest notoire vleeseter gaat watertanden, was Bittman een van de eersten die vegetarisch koken zorgeloos leuk maakte. In plaats van het ideologische, maar in de praktijk behoorlijk lastige, gedoe dat het tot dan toe was.

Genieten was immers nooit een overweging bij de nogal zwaar op de hand zijnde eerste generatie vegetariërs. Nu sipt de hippe vega biologische cocktails met verse kruiden en hapt, zichtbaar genietend, in voluptueuze vegacupcakes. En daarmee krijgt het vegetarisme een geheel nieuwe hippe aanhang. Je moet ze bijvoorbeeld de (vegetarische) kost geven, al die vleesverlatende sterren. Van Paul McCartney met zijn vleesvrije maandag tot Demi Moore en Woody Harrelson. En in ons eigen land Georgina Verbaan.

Vlees? Welk vlees?

Een ander vegetarisch standaardwerk is *Vegeterranean* van Alberto Musacchio. Zijn, in de volksmond, beste vegetarische hotel ter wereld Azienda Agrituristica Montali, staat op een heuvel in een olijfboomgaard in Umbrië. Televisiepresentator Antoinette Hertsenbergh, van wie zelf binnenkort een vegetarisch kinderboek *De Kleine Vegetariër* verschijnt, raakte in de ban van de bevolgen Italiaanse topkok en haalde zijn kookboek naar Nederland. Vol sterwaardige, geraffineerde, spannende en innovatieve haute vegavarianten op Italiaanse klassiekers als calzone, ravioli en gnocchi. Met dergelijke recepten is een plukronde in de ubertrendy eigen of gemeenschappelijke moestuin een feest en wordt het een makkie je te beperken tot groenten, kruiden, zaden, eetbare bloemen, noten, sla en fruit. Wie heeft het überhaupt nog over vlees? ■

Mark Bittman, *De Dikke Vegetariër*, Karakter Uitg., ISBN 978 90 6112 947 9.
 Alberto Musacchio, *Vegeterranean*, Karakter Uitg., ISBN 978 90 6112 886 1.
 Jonathan Safran Foer, *Dieren Eten*, Ambo/Anthos Uitg., ISBN 978 90 2632 167 2.



'Bijna 5% van de Nederlandse bevolking eet volledig vegetarisch'



- 1 Hartig groentengebak met 'n wikkel van eetbaar groene- en/of fruitpapier.
- 2 Buideltje van eetbaar papier verkregen uit uien en rode wijn, gevuld met zwarte rijst.
- 3 Eetcocktail, rode bietjes schuim met roze pepertjes.

Op initiatief van De Groentekok Frank Fol en restaurantgids GaultMillau wordt het Beste Benelux Groenterestaurant verkozen. Dit omdat in hun ogen groenten in restaurants nog altijd ondergewaardeerd zijn. In oktober wordt de winnaar bekendgemaakt tijdens de introductie van de GaultMillau gids 2011. Tegelijk wordt het restaurant met het beste groentelijke kindermenu verkozen.

De Nederlandse genomineerden

Bistro Sharlot, Dorpstraat 58 Ulvenhout, www.bistrosharlot.nl
 De Culinaire Werkplaats, Fannius Scholtenstraat 10 Amsterdam, www.deculinairewerkplaats.nl
 Gember, Stadhouderslaan 41 Den Haag, www.restaurantgember.nl