



## Kunnen we nog wel echt koken?

Door: Karin Luiten

In: *NRC next*, 21 januari 2014

Beeld: Fotodienst NRC

*We doen in de keuken van alles met pakjes en zakjes. Kun je dat nog koken noemen, vraagt culinair journalist **Karin Luiten**. Morgen gaat ze daarover in debat.*

Van Michel Montignac moesten we aan de chocola en rode wijn, Sonja Bakker kreeg heel Nederland aan de eierkoeken, Dokter Frank propageerde het eiwitstapelen en sinds Kris Verburgh laven we ons aan havermout. In de hoop om eeuwig jong, slank en gelukkig te worden, zoeken wij steeds opnieuw naar een goeroe die ons bij de hand neemt. Het geheim van gezond leven is intussen algemeen bekend (gevarieerd eten, meer groente, minder vlees, en alles met mate) maar liever dan ons gezond verstand te gebruiken willen we kant-en-klare houvast in de vorm van exacte instructies.

Een andere, minder in het oog springende kooktrend vertoont hetzelfde patroon. Liever dan zelf aan de slag gaan, grijpen we in de supermarkt naar houvast in de vorm van pakjes en zakjes. Die lossen namelijk in één klap drie problemen op: 1. Wat eten we vanavond?, 2. Wat hebben we daarvoor nodig? en 3. Hoe maak je het? Lekker overzichtelijk, zeker voor degenen die voedsel zien als niet meer dan brandstof en koken als noodzakelijk kwaad. De afgelopen decennia heeft de voedselindustrie ons op vernunftige wijze aangeprept dat koken zonder fabrieksproducten veel tijd kost en heel ingewikkeld is. Bovendien zijn die producten veiliger dan ooit, lang houdbaar en nog goedkoop ook. Een wonder van techniek en marketing. Alleen de smaak heeft het nakijken. Onze smaakpapillen zijn kennelijk zo afgevlakt dat uit een test afgelopen zomer van de Consumentenbond verrassend bleek dat de zoute potjespesto unaniem lekkerder werd gevonden dan zelfgemaakte op basis van verse basilicum.

## Gemaksvoedsel

In de supermarkt lijkt het of consumenten inderdaad alleen nog maar uit de voeten kunnen met gemaksvoedsel. Steeds meer schapruimte gaat naar varianten op varianten - acht soorten Chicken Tonight - en de huismerk-kopieën van A-merken. Nóg meer soorten mix voor Kip Madras of Kip Jambalaya. Wie zelfs dat nog te ingewikkeld vindt, kan zijn toevlucht nemen tot de steeds grotere assemblagestations: kies pasta, saus en wokgroenten naar keuze en dan husselen maar. De vraag is of je dit nog koken kunt noemen; hooguit levert het de illusie van vers. En vers betekent gezond, vers betekent goed bezig. Moestuinen zijn weer helemaal hip, er is geen groente meer te vinden die nog vergeten is. 'Ottolenghen' is zelfs een werkwoord geworden. Ook de industrie gaat met de tijdgeest mee, zo promoot Knorr de mix voor Bobotie niet langer als een Zuid-Afrikaanse gehaktschotel maar als een vehikel voor sperziebonen.

Langzaam dringt bij de industrie het besef door dat er iets moet gebeuren met de overdaad aan zout, suiker, vet en smaakversterkers die we ongemerkt binnen krijgen. Maar waarom zouden we wachten tot het productaanbod in de supermarkt verandert? Waar is ons natuurlijke houvast gebleven in de vorm van gezond verstand? Naar mijn idee moeten we terug naar de keuken en zelf in de weer met verse ingrediënten. En die mogen uiteraard best voorgesneden en gewassen in een zak zitten. Het gaat niet om nostalgie en verplicht alles zelf doen, maar om weer gezonde grip op je leven te krijgen, zonder fratsen.

Alleen, kunnen en willen we in Nederland nog wel echt koken? En moeten we het daar niet eens over hebben met z'n allen?

### We kunnen het zelf

Al een aantal jaren schrijf ik in krant, kookboeken en weblog over de zin en onzin van pakjes en zakjes en hoe je bekende producten uit de supermarkt net zo makkelijk zelf kunt maken. Ondanks vele reacties van lezers en collega-auteurs heeft de industrie nog nooit van zich laten horen, evenmin als de supermarkten of de wetenschappers uit Wageningen. Allemaal mensen die net als ik dagelijks met voedsel bezig zijn en toch zijn we nog nooit met elkaar in gesprek geweest. Zo ontstond het idee voor een publieke discussie tussen levensmiddelenindustrie, retail, voedingswetenschap en culinaire journalistiek.

De journalisten waren meteen enthousiast, de wetenschappers ook. Maar de overige twee partijen bleken een stuk moeilijker te porren. Een productontwikkelaar van Maggi wilde wel, maar werd van hogerhand teruggefloten. Terwijl bestuursvoorzitter Paul Polman alom bewierookt wordt om zijn duurzaamheidsinitiatieven, iets waar hij ook in *NRC Weekend* onlangs weer drie volle pagina's de ruimte voor kreeg, bleek niemand van Unilever bereid om te komen praten. Reden? 'Onze focus ligt op dit moment op het vertellen van onze boodschap op het gebied van margarines en gezonde vetten.' Ook de supermarkten stonden niet te springen. Zelfs Plus, die wekelijks persberichten rondstuurt over allerhande duurzame, verantwoorde en biologische initiatieven, 'wil er helaas geen prioriteit aan geven, ook gezien de kosten-baten voor Plus'. En dan heb ik het nog niet eens over de partijen die zich niet eens verwaardigden om te antwoorden, zoals de directeur van de Federatie Nederlandse Levensmiddelenindustrie (FNLI), die in een open brief in *Trouw* klaagde dat de industrie zich in al zijn goede bedoelingen onbegrepen voelt.

Toch zijn er gelukkig deelnemers zoals Bart Fischer, AH-manager en al jaren verantwoordelijk voor diverse voedingsconcepten, die het gesprek wél aandurven, in het Grote Pakjes- & Zakjes Debat op 22 november in NRC Restaurant Café. Kom maar op. Aan tafel!

**Karin Luiten** is culinair journalist, foodblogger en kookboekenauteur. Ze schrijft over koken en eten, o.a. in *Trouw* en op [www.kokenmetkarin.nl](http://www.kokenmetkarin.nl).