

LEKKER VEGETARISCH KNUTSELEN MET Karin

Het nieuwste kookboek van Karin Luiten is vegetarisch, en zelfs een beetje vegan. Waarbij de aardappelpuree uiteraard niet uit een zakje komt. Want Luiten voert al jaren een kruistocht tegen de pakjes en zakjes waarmee de gemaksvleesindustrie de consument voor de gek houdt.

TEKST JACQUES HERMUS
FOTO'S HAROLD PEREIRA

De lunch in haar Amsterdamse appartement oogt overdadig. Op tafel van Karin Luiten staan koude radijssoep, een pittige parelcouscoussalade, pissaladière met paprika, knolselderijsteaks, pittige rodekoolkroketjes en faking-eend. Waarbij in het laatste gerecht de reepjes gemarineerde eend genept wordt met gemarineerde paddenstoelen.

Het is één van de grapjes uit haar net verschenen boek *Vega zonder Pakjes & Zakjes* (uitgeverij Fontaine). Haar eerste echt vegetarische kookboek. „Het werd ook wel eens tijd”, zegt ze. „Ik ben een alleseter, dol op smaakmakers als ansjovis en spekjes. Waarschijnlijk hebben mijn eigen vooroordelen me in de weg gestaan. Want vega is niet alleen diervriendelijk, je kunt er ook nog eens een fantastische maaltijd mee maken. Of borrelhapjes.”

GENOEG AAN DE VIER P'S

Voor een goede vegetarische maaltijd heb je genoeg aan de vier p's: peulvruchten, paddenstoelen, pit en plezier, vertelt ze. „En noten natuurlijk, maar dat begint niet met een 'p'. Peul en paddenstoel leveren de benodigde eiwitten die vlees ook leveren, pit komt van pepers, plezier ontwikkel je al doende. Want wat is er nou lekkerder dan zelf een rendang te maken met pittige paddenstoelen, een kroketje gevuld met restjes rode kool of een muffin van de aardappelpuree van gisteren?”

Ze is sowieso van de klikjes. „Klikjes klinkt nooit lekker, maar voor mij is het gratis eten. Voor de meeste mensen geldt: je houdt iets lekkers over van een maal, zet het in de koelkast en een dag of vijf later kijk je ernaar en denk je, dat gooi ik weg. Maar je kunt er nog zoveel mee doen.”



Haar boek is niet vegan. „Want boter, kaas en eieren behoren tot mijn favoriete ingrediënten. Maar de helft van de recepten is veganistisch of kun je in een handomdraai volledig plantaardig maken.”

Ze realiseert zich dat niet iedereen meteen raad weet met vegetarisch koken. „Ik zit toch een beetje in een bubbel met randstedelijke culinair geïnteresseerde types die allemaal denken 'ja, nee, tuurlijk minder vlees'. Maar daarbuiten hoor ik vaak van gewone mensen die letterlijk zeggen: 'wij houden niet van vegetarisch'. Of: 'nou komt mijn schoondochter eten en die is dan ineens vegetariër, ja wat zet ik zo'n kind dan voor?' Zo van 'help wat moet ik nou?'

„Daar komt vervolgens de voedingsmiddelenindustrie om de hoek kijken, die 'te hulp' springt met zakjes en pakjes, waarbij ze een kant en klare mix bieden en waar ze reepjes ham vervangen door bijvoorbeeld zalm. Ja echt, dat schiet lekker op: zet je 'vegetarisch' op je etiket, doe je er zalm in.”

Voor Luiten is zo iets een uitdaging. Maakbare recepten, maar zonder vlees of vis. „Het moet niet uitmaken of je een groentemaal maakt of vlees bereidt. Beiden kunnen aanbranden of doorgerookt worden.” En maakbaar zijn ze, de recepten van Luiten. 'Hufferproof' zou je kunnen zeggen. Nergens moeilijke vegetarische toeren, gewoon helder stap-voor-stap uitgelegd.

Het is zoals Hiske Versprille, culinair journalist van De Volkskrant, onlangs memoreerde in haar podcast *Makkelijke Eters* (samen met Joël Broekaert): „Altijd als ik op zoek ga naar een recept voor een gerecht kom ik uit bij Karin Luiten.” Een compliment, vindt Luiten zelf ook. „Ik doe niet aan interessante culinaire moeilijkdoenerij. En van mij hoeft echt niet heel Nederland vegetariër te worden, laat staan veganist, maar een beetje vleesminderen mag.”

VOLWAARDIG HOOFDGERECHT

Het plezier, de laatste van de vier p's, spat van de pagina's af. „Het is zo mooi om te ontdekken dat er zoveel vegetarische smaakmakers zijn die elk groente tot een volwaardig hoofdgerecht kunnen optillen. Kappertjes, sojasaus, zongedroogde tomaatjes, (gedroogde) paddenstoelen, venkelzaadjes, pimenton, parmezaanse kaas, wijn, citroenen of limoenen, kerrie: het arsenaal is onuitputtelijk. En je kunt ook een beetje omdenken. Snij eens een dikke plak knolselderij en behandel die als een stuk vlees: even kruiden, aanbraden en dan garen in de oven. Serveren met een frizure groene kruidensaus, glas rosé erbij en je vergeet dat het geen vlees is.”

„Kijk,” doceert ze verder, „vlees of vis zonder kruiden en sauzen is ook een tamelijk smakeloze hap.” Waarbij ze nog eens de rol van smaakmakers in de keuken benadrukt. „Denk aan de Pekingend die je in Chinese restaurants krijgt, in dunne pannenkoekjes gerold met wat reepjes komkommer en lente-ui. De smaak komt sowieso van de marinade van de eend, maar vooral van de hoisin-saus, die zoetige soja-soja-pepersaus. Mijn freestyle versie met paddenstoelen is niet alleen veel gemakkelijker te maken dan die met eend, maar is ook nauwelijks te onderscheiden door die smaakmakers.”

Het gerecht, de Faking-eend ('nep-eend') of Pekingpaddo's zoals ze het zelf noemt, is >>



Alle ingrediënten liggen al sinds jaar en dag gewoon bij de groenteboer



inderdaad om te zoenen zo lekker. Maar, geeft ze toe, de hoisin-saus komt uit een potje. En de titel van haar boek luidt: *Vega zonder pakjes en zakjes*. En potjes, zou je er aan toe kunnen voegen. Luiten is al zo'n jaar of twaalf geleden begonnen met haar kruis-tocht tegen pakjes en zakjes. „Maar zo'n saus, tomaten uit blik, noch gedroogde tomaten of een mooie pot chutney behoren tot de vermaledijde 'zakjes en pakjes.'”

ZELF KNUTSELEN IS LEUKER

„Nee, ik doel op de aardappelpuree die je echt niet uit een zakje hoeft te kloppen of de poedermix die je aanlegt met water en mengt met prei en kip. Die mix bestaat dan uit een verzameling zout, suiker, smaakversterkers, aroma's, antiklontermiddelen, voedingszuren, conserveermiddelen en e-nummers, terwijl je de verse ingrediënten er nog zelf bij moet kopen. Daar moeten meteen de alarmbellen gaan rinkelen. Dat is niet handig of behulpzaam, maar geld-uit-de-zak-klopperij. Want dan ben je naast dat poederzakje ook nog eens geld kwijt aan die verse ingrediënten.”

En dan zijn er nog de kant- en klare vleesvervangers, de vegetarische burgers, nep-spekreepjes enzovoort, gemaakt op basis van soja, tofu of lupine. „Daar sla ik tegenwoordig echt op aan. Het is een *booming business* geworden. Gemak voor de mensen hè, en lekker 'vegetarisch'. Maar als je op de

ingrediëntenlijst van zulke producten kijkt schrik je je suf. Gerehydrateerde soja, verdikkingsmiddel, zout, maltodextrine, brokken. Het is bepaald niet het gezondste voedsel dat je via knutselburgers naar binnen krijgt. Want dat zijn het: industrieel vervaardigde knutsels, die vleesvervangers. En raad eens? De netto kosten voor het vervaardigen van een vega-burger zijn flink lager dan de netto kosten voor een echte hamburger, terwijl ze voor een hogere prijs worden verkocht. Kassa dus, onder het mom van 'we moeten met zijn allen vlees minderen, kijk eens hoe goed we bezig zijn.'”

Luiten wil mensen niet hun burgers en het gemak ontzeggen, geeft ze aan. „Het is niet voor iedereen gemakkelijk om na een dag hard werken snel een maal op tafel te zetten, maar besef dat alle kant-en-klaar producten van de voedingsmiddelenindustrie wel nare kantjes hebben. En, zegt Luiten, zelf knutselen is leuker, goedkoper en gezonder. „Het hoeft allemaal niet ingewikkeld, vegetarisch koken. Alle ingrediënten liggen al sinds jaar en dag gewoon bij de groenteboer. Vers naar het seizoen, maar je mag ook ingeblikte groenten gebruiken.”



Vega zonder Pakjes & Zakjes

Auteur Karin Luiten

Prijs 25,99 euro

Aantal pagina's 256

Uitgeverij Fontaine