

‘In 2022 gaan we minder zout en vlees eten en minder alcohol drinken’

➔ Trends in 2022: lokaal en plantaardig en veganistisch

➔ Biefstuk van rode biet wint aan populariteit

➔ Ook echte boter en luxe patisserie maken comeback

Frits Conijn
Nijmegen

Vijftien kilometer heen, vijftien kilometer terug. Wekelijks fietst chef-kok Emile van der Staak van Nijmegen naar Ketelbroek, het oudste voedselbos van Nederland dat in de omgeving staat van Groesbeek. Daar verzamelt hij zijn ingrediënten, van Chinese mahonie tot olijfwilgessen, van Japanse gember tot walnoten en eikels.

Enmaal terug in zijn groenterestaurant de Nieuwe Winkel begint het experiment. Soms kiest Van der Staak voor fermentatie, dan weer voor roosteren of voor de blender, net wat zijn gevoel hem ingeeft. ‘Zo hebben wij bijvoorbeeld van walnoten, champignons, miso, bakkersgist en whiskey een paté gemaakt. Het duurde anderhalve maand voordat ik tevreden was over het mondgevoel.’

Van der Staak heeft momenteel voldoende tijd voor het vinden van nieuwe gerechten. Door de lockdown is zijn restaurant in ieder geval tot 14 januari gesloten.

Van der Staak serveert in zijn restaurant de paté samen met een cracker van eikels. ‘Alle ingrediënten zijn lokaal gekweekt’, zegt hij. ‘Ik hoop dat de extra bomen die landbouwminister Carola Schouten wil planten notenbomen worden. Noten zijn goed voor hart en bloedvaten en bevatten veel vitamine E, magnesium en eiwitten.’

In de keuken van 2022 staan gezondheid en een betere wereld centraal, weet ook kok en schrijver Hilary Akers. Onlangs bezocht zij Scheltema, een Amsterdamse boekhandel met vele kasten met kookboeken. ‘De een ging over special diëten, de ander over afvallen of suikervrije gerechten. En dan waren er ook nog vier planken gereserveerd voor de veganistische keuken.’

Akers zegt het met enige spijt in haar stem. ‘Ik zou wel willen dat er een kookboek bestond dat in z’n geheel aan boter was gewijd, maar boter is helaas niet cool. Dat is jammer, want boter is een typisch Nederlands product, de beste boters worden lokaal geproduceerd, en in de keuken is het de ideale smaakdrager.’

Ook trendwatcher Vincent van Dijk signaleert een voorkeur voor gezonde en duurzame recepten. Het leven is kort en de aarde heeft niet het eeuwig bestaan, schrijft hij in zijn top tien voor komend jaar. Dus gaan we minder zout en vlees eten en minder alcohol drinken. Bovendien worden meer mensen flexitariër en verliezen drugs en sigaretten terrein.

Vegan koken wordt eindelijk omarmd door topchefs en sterrenrestaurants,



Kleine takeaway bij groenterestaurant de Nieuwe Winkel in Nijmegen

FOTO'S: RAMON VAN FLYMEN VOOR HET FD.

stelt Van Dijk. ‘Zij laten zich inspireren door internationale gerechten die zo rijk zijn aan smaak en textuur, dat je het vlees niet mist.’ Dus vaarwel vleesloze hamburger en een warm welkom voor de Spaanse groentestoofpot samfaina of de Indiase curry usal.

Toch ziet Van Dijk in de keuken ook ruimte voor zondes. ‘Tussen het vasten en het gezonde eten door kiezen we af en toe voor een klein taartje, een frietje met.’ Hij verwacht een comeback van de echte boter en luxe patisserie. ‘Bewust, hyperkwalitatief, in zeer kleine porties, maar vet ongezond.’

Dat laatste geldt niet voor de oca-knollen, een gewas dat oorspronkelijk uit Peru komt, maar tegenwoordig ook wordt geteeld in Nederland. De knollen hebben een zoetige smaak met, afhankelijk van het gehalte aan oxaalzuur, een licht bittere ondertoon.

‘De oca wordt in Peru vooral gebruikt in soepen of in een traditionele barbecue, gepoft in een kuil met kooltjes’, zegt Niels van den Berg van groentegroothandel Rungis uit Barendrecht. ‘Maar ook rauw zijn deze knollen verrassend lekker. De toevoeging van bijvoorbeeld sushi-azijn maakt de smaak nog spannender en complexer.’

Groothandel Rungis heeft ook gedroogde rode biet in de aanbieding. De bieten worden gepekeld met zeezout en verpakt in een rolladenetje. Dit pakketje wordt 21 dagen in een droogkast gehangen. In die periode krimpt de rode biet door het vochtverlies met ongeveer 75%.

‘Er is de laatste tijd veel belangstelling voor dit product’, zegt Van den Berg van Rungis. ‘Die belangstelling komt niet alleen van vegetariërs. Ook de gemiddelde Nederlander eet tegenwoordig soms een biet in plaats van een biefstuk.’

Wat geldt voor eten, geldt ook voor drinken. Zo lijkt de opkomst van natuurwijnen ook in 2022 niet te stuiten. Waar ongefilterde wijnen zonder toevoegingen vroeger voor gefronste wenkbrauwen zorgden, wordt daar



Vorbereiding van een gerecht bij de Nieuwe Winkel

nu steeds vaker om gevraagd.

‘Mijn omzet neemt gigantisch toe’, zegt Figo van Onna, eigenaar van het Amsterdamse restaurant Choux en van wijnimporteur Zuiver Wijnen. ‘Ook krijg ik steeds meer collega’s. Een paar jaar terug was er in Nederland één importeur van natuurwijnen, nu zijn het er bijna dertig.’

Ook de belangstelling voor kleinschalige producenten stijgt. Die wijnboeren

hebben een verhaal en zijn te volgen via filmpjes op internet. ‘De consument heeft graag korte lijnen’, zegt Van Onna. ‘Dan hoeft hij niet twijfelen aan de kwaliteit van wat hij drinkt.’

In de categorie non-alcoholisch groeit de populariteit van kombucha, een drank die ontstaat uit fermentatie van gezonde thee door azijnzuurbacteriën- en gistculturen. De fans claimen dat kombucha bijdraagt aan de gezondheid, maar de wetenschap kan deze claim niet onderschrijven.

Aan de gefermenteerde thee worden smaken toegevoegd. Denk daarbij aan bijvoorbeeld gember, limoenbladeren, bloedsinaasappelen en grapefruits. ‘De smaak lijkt op die van ijsthee met een scheutje azijn’, zegt Siewert Nicolai, medeoprichter van Butcha kombucha. ‘Lekker, maar wel even wennen.’

Kombucha is een alternatief voor frisdrank. ‘Waar eten, wijnen en cocktails altijd verder werden ontwikkeld, gebeurde er bij de frisdranken weinig’, zegt Nicolai. ‘Gelukkig valt nu ook daar wat te kiezen. Want een cola bij een goede maaltijd kan echt niet meer.’

Veganisten: vleesindustrie is een schande

Ruim elf miljoen varkens, bijna vier miljoen koeien en honderd miljoen kippen. Nederland is klein, maar heeft een enorme vleesindustrie. Per minuut worden er vier koeien, 28 varkens en 1150 vleeskuikens geslacht. Dat is een schande, vinden de veganisten. In hun visie mogen dieren niet gebruikt worden, noch voor het voedsel,

noch voor de kleding. Dus kopen zij geen vlees en geen producten waarin dons, bont, leer, vilt of wol is verwerkt. Hun levenswijze heeft volgens de veganisten meerdere voordelen. In de eerste plaats gaat het om de gezondheid. Door meer plantaardige producten te eten, zou de kans op kanker en hart- en vaatziekten afnemen. Bovendien zou veganisme

bijdragen aan een duurzamere wereld. De veehouderij is verantwoordelijk voor een groot deel van de uitstoot van broeikasgassen als methaan en CO₂. En de Verenigde Naties stellen dat deze industrietaak de op een grootste veroorzaker is van milieuproblemen als bodemverontreiniging, verzuring en aantasting van de biodiversiteit door de kap van regenwouden.

‘Een paar jaar terug was er in Nederland één importeur van natuurwijnen, nu zijn het er bijna dertig’