



## Romige broccolisoepp

Breng alvast een fluitketel met een liter water aan de kook. Snipper 1 ui en fruit zachtjes zonder te kleuren een paar minuten in een klontje boter in een soeppan. Voeg 1 grofgehakte knoflookteen toe en fruit even mee. Verdeel 500 g broccoli in roosjes en snij de stengel in dunne plakjes. Doe ze in de pan bij de ui en. Giet het kokend water erbij en voeg 2 groentebouillontabletten\* toe. Breng aan de kook en laat de soep met deksel op de pan in 15 minuten zachtjes gaar worden. Giet 125 ml slagroom erbij en pureer de soep glad met de staafmixer. Proef op zout en peper. Wil je het wat spannender? Rooster 2 eetl geschaafde amandelen al omscheppend goudbruin in een droge koeckenpan. Verdeel ½ ge-rookte makreel (zonder vel of graatjes) in stukjes en leg in vier soepborden. Schenk de soep erover. Bestrooi met de amandeltjes.

*\*) Zelfgemaakte bouillon is heerlijk, maar vanuit praktisch oogpunt is er niks mis met een bouillonblokje op z'n tijd.*

*Uit: (©Karin Luiten/Koken met Karin)*

Meryl Streep als het kookidool Julia Child in de film *Julia & Julia* (2009). Julia Child bekeerde veel Amerikanen tot de 'french cuisine'.

Vers en gezond koken is tijdverlies, schreef Rosanne Hertzberger zaterdag in deze krant. Ze zong de lof van de kant-en-klaarmaaltijd met additieven. Culinair journalisten Karin Luiten en Janneke Vreugdenhil manen haar tot bezinning.

# Proef en oordeel zelf!

DOOR KARIN LUITEN

Er gaat niets boven een knuppel in een hoenderhok, moet Rosanne Hertzberger gedacht hebben. Afgelopen zaterdag verscheen in deze krant een artikel van haar hand getiteld 'Er gaat niets boven een kant-en-klaarmaaltijd met additieven' (Opinie & Debat). Terwijl alom de lof gezongen wordt op puur, vers en gezond duikt er ineens een promovendus in de moleculaire microbiologie op met een warm pleidooi voor technofood vol slimme toevoegingen.

En natuurlijk heeft ze gelijk, additieven hebben inderdaad een heel belangrijke functie. Kijk maar eens hoe onappetitelijk een zelfbereid kliekje in de koelkast er na een week uitziet. Gemaksmakertijden hebben dat probleem niet. Die bevatten namelijk zuurteregelaars, verdikingsmiddelen, stabilisatoren en antioxidanten die ervoor zorgen dat ze dagen, weken, zo niet maanden houdbaar blijven.

De hightech wetenschap zit beslist niet stil. Telkens duiken er in de supermarkt weer nieuwe producten op om de drukbezette consument behulpzaam te zijn. De moderne mens wenst namelijk niet altijd tijd of energie te besteden aan het bereiden van een maaltijd. Die kijkt net zo lief televisie met een makkelijke magnetronmaaltijd op schoot.

Dat moet iedereen helemaal zelf weten natuurlijk. Maar wat is er zo vreemd aan mensen die wél plezier beleven aan een zelf gekookte maaltijd? In genoemd artikel worden verschillende culinaire auteurs, waaronder ikzelf, in de hoek gezet als 'de culinaire goden'. Vanaf onze Olympus gruwelen wij namelijk van behangplakkerige aardappelpuree uit een zakje, terwijl zo'n poedertje volgens Hertzberger toch heus 'heel redelijke' puree oplevert. Maar doe eens de Pepsi-proef met puree: pakje versus zelfgemaakt. Proef en oordeel zelf.

Eigenlijk hebben we het over twee totaal verschillende opvattingen. Om in

ettermen te blijven: een kwestie van appels en peren. Wil je zo efficiënt mogelijk gevoed worden of wil je lekker eten?

Hertzberger vind koken 'ordinair' en 'ronduit een vervelende klus'. Kleding maken en afwassen doe je toch ook niet zelf? Lekker is geen criterium. Waar kennen we dat ook alweer van? Jazeker, dat spreekwoordelijke Hollandse calvinisme. Eten is bedoeld om het lichaam op gezette tijden van de broodnodige energie te voorzien. Functionele maagvulling dus, niet iets om van te genieten. Zelfs Hertzberger geeft toe dat ze nou nooit zit te smikkelen op de bank voor de televisie. Integendeel, ze schaamt zich en voelt zich schuldig. Het verste dat ze durft te gaan is te zeggen dat de stoommaaltijden

**Gerechten waaraan je aandacht en zorg hebt besteed smaken beter**

van Albert Heijn 'echt heel degelijk' zijn. 'Ik zo u ze bijna lekker durven noemen'. Bijna.

Het is een keuze. Mijn motto daarentegen is dat het leven te kort is om vieze dingen te eten. Dat is toch echt iets fundamenteel anders. Inderdaad heb ik een kookboek geschreven dat *Koken met Karin zonder pakjes & zakjes* heet, maar ik herken me totaal niet in het geschetste beeld van de anti-additievenfundamentalist. Wat ik mensen laat zien is dat koken leuk én lekker is. Hoezo blijf je dan „culinair in de Middeleeuwen”? Ik heb heel veel kant-en-klaargerechten geproefd en wat voor inventieve additieven er ook inzitten, smaak blijft voor fabrikanten stevast niet de hoogste prioriteit. Ik vind dat wél belangrijk, en ik weet uit ervaring dat zelfgemaakt echt veel smakelijker is. Sterker nog, ik vind dat koken een ronduit ontspannende bezigheid kan zijn, juist na een drukke werkdag.

In mijn boek vind je inderdaad talloze pakjes en hun ingrediëntenlijstjes ter illustratie. Bewust zonder commentaar omdat ik geen wetenschapper ben die de ins en outs van E-nummers of het obesitasprobleem wil belichten. Wel wil ik simpelweg laten zien wat er eigenlijk zit in de producten die mensen vaak gedachteloos meenemen uit de supermarkt om even later gedachteloos op de bank op te eten.

Is het niet opmerkelijk dat er pakjes 'Kip, prei met champignons' bestaan waaraan je zelf kip, prei en champignons moet toevoegen? Of dat er slechts 0,5 procent broccoli in een pakje broccolisoepp zit? Met dezelfde ferme stronk broccoli waarmee ik mijn soep maak, weet de levensmiddelenindustrie dus wel duizend pakjes te vullen. Dat noem ik geen technologie, dat noem ik slimme koopmansgeest. Of is het volksverlakterij?

Ik bied graag een alternatief in de vorm van recepten. Mijn broccolisoepp is een fluitje van een cent, levert een puik soepje op en je krijgt nog verse groente binnen ook. Maar er is nog een bijkomend voordeel dat niet onderschat moet worden: gerechten die je zelf hebt gemaakt, waar je aandacht en zorg aan hebt besteed, maken ook dat je anders eet, met meer smaak.

En zo zijn we weer terug bij smaak. Bij lekker. Nogmaals: voor mij is dat het belangrijkste criterium, maar iedereen maakt zijn eigen keuzes. Andere mensen vinden het leven wellicht te kort om boeken te lezen of om acht uur per nacht te slapen. Van mij mag iedereen doen wat hij niet laten kan. Als er mensen zijn die oprecht genieten van pakjes, zakjes, stoommaaltijden en magnetrondoosjes, moeten ze dat vooral blijven doen.

Karin Luiten is culinair journalist bij *Trouw* en auteur van het boek *Koken met Karin zonder pakjes & zakjes*

➤ Lees het artikel van Rosanne Hertzberger op [nrc.nl/opinie](http://nrc.nl/opinie)